



УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Института
сервисных технологий
Протокол № 7 от «10» февраля
2022 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального
образования – программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности: *11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники*
(по отраслям)**

Квалификация: *техник*

год начала подготовки: 2022г.

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Сакк М.Н.</i>

Методические указания согласованы и одобрены руководителем ППСЗ:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Голубцов А.С.</i>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>Лист 2</i>

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения
2. Тематика и содержание практических занятий
3. Тематика и содержание самостоятельной работы
4. Информационное обеспечение обучения



1. Общие положения

Методические указания предназначены для обучающихся по ОПОП СПО по специальности 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям), изучающих учебную дисциплину «Физическая культура», и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических занятий, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

Цели и задачи освоения дисциплины: «Физическая культура»

Содержание учебной дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению специальности 11.02.02 «Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям)» и овладению общими компетенциями (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Виды занятий.

В рамках освоения дисциплины реализуются практические занятия.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Формы контроля

В процессе изучения дисциплины предусмотрены следующие формы контроля по овладению общекультурными и профессиональными компетенциями: текущий контроль в форме практических занятий, самостоятельной работы обучающихся промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра в виде оценки результатов практических занятий, оценки выполнения самостоятельных работ.



Промежуточная аттестация осуществляется в виде итогового задания по выполнению нормативных требований физической подготовки.

Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется в течение всего семестра. Преподаватель самостоятельно определяет формы контроля самостоятельной работы студентов в зависимости от содержания разделов и тем, выносимых на самостоятельное изучение. Такими формами могут являться: тестирование, видеопрезентации, проектные технологии, контрольные работы, рефераты и др.

2. Тематика и содержание практических занятий

Тематика и содержание

Тема 1.1. Общая физическая подготовка

Содержание:

Практическое занятие №1. Выполнение построений перестроений,
Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №2. Выполнение различных видов ходьбы
Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №3. Выполнение беговых и прыжковых
упражнений,

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.



Практическое занятие №4. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №5. Подвижные игры различной интенсивности.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Тема 1.2. Лёгкая атлетика.

Практическое занятие №6. Техника бега на короткие дистанции

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №7. Техника бега на средние и длинные дистанции

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №8. Техника бега по прямой и виражу

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;



- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №9. Техника бега на стадионе

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №10. Техника бега по пересечённой местности

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №11. Эстафетный бег.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №12. Техника спортивной ходьбы.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №13. Прыжки в длину.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.



Тема 1.3. Спортивные игры Волейбол

Содержание:

Практическое занятие №14. Стойки в волейболе.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №15. Перемещение по площадке.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №16. Подача мяча нижняя прямая

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №17. Подача мяча нижняя боковая

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №18. Подача мяча верхняя прямая

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;



- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №19. Поддача мяча верхняя боковая.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №20. Приём мяча.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №21. Передачи мяча.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №22. Нападающие удары.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №23. Блокирование нападающего удара.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.



Практическое занятие №24. Страховка у сетки

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №25. Расстановка игроков.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №26. Тактика игры в защите

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №27. Тактика игры в нападении.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №28. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.



Практическое занятие №29. Групповые и командные действия игроков.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №30. Взаимодействие игроков.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №31. Учебная игра.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Тема 1.4. Спортивные игры Баскетбол

Содержание:

Практическое занятие №32. Ведение мяча. Перемещения по площадке.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №33. Передачи мяча двумя руками от груди

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;



- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №34. Передачи мяча с отскоком от пола

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №35. Передачи мяча одной рукой от плеча

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №36. Передачи мяча снизу

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №37. Передачи мяча сбоку.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №38. Ловля мяча двумя руками на уровне груди

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.



Практическое занятие №39. Ловля «высокого мяча»

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №40. Ловля мяча с отскоком от пола.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №41. Броски мяча по кольцу с места и в движении.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №42. Тактика игры в нападении.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №43. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.



Практическое занятие №44. Групповые и командные действия игроков.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №45. Тактика игры в защите в баскетболе.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №46. Двусторонняя игра.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Зачеты

Практическое занятие №47. Сдача нормативов 3 семестр- зачет

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №48. Сдача нормативов 4 семестр – зачет

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.



Практическое занятие №49. Сдача нормативов 5 семестр- зачет

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №50. Сдача нормативов 6 семестр – зачет

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №51. Сдача нормативов 7 семестр- зачет

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №52. Сдача нормативов 8 семестр – диф.зачет

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

3. Тематика и содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса, связанного с формированием компетенций обучающихся

Целью самостоятельной (внеаудиторной) работы студентов является обучение навыкам работы с научно-теоретической, периодической, научно-технической литературой и технической документацией, необходимыми для углубленного изучения дисциплины, а также развитие у них устойчивых способностей к самостоятельному изучению и изложению полученной



информации.

Формы (виды) самостоятельной работы

Самостоятельная работа выполняется в форме выполнения упражнений по физической культуре, участия в соревнованиях, посещения спортивной секции, судейства соревнований, для обучающихся освобождённых от практических занятий в виде рефератов.

Тематика и содержание

Тема 1.1. Общая физическая подготовка

Содержание: Самостоятельная работа

Составление и выполнение комплекса физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.

Цель работы: Закрепление и. Совершенствование техники спортивной ходьбы, техники прыжков в длину и в высоту различными способами в процессе самостоятельных занятий в процессе самостоятельных занятий, участие в соревнованиях.

Общие указания к выполнению работы: Участие в проведении соревнований, спортивной секции, судейство соревнований. На стадионе или спортивной площадке: отрабатывать прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега; имитация позы для метания; подтягивание на перекладине; отжимание от скамейки; подъем туловища 3 подхода по 30 раз; спортивная ходьба 1 км.

Форма отчетности и контроля: проверка результата на практическом занятии.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Тема 1.2. Лёгкая атлетика.

Содержание: Самостоятельная работа

Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Оздоровительный бег.

Цель работы: Закрепление и. совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, участие в соревнованиях.

Общие указания к выполнению работы: Участие в проведении соревнований, спортивной секции, судейство соревнований. На стадионе или спортивной площадке: отрабатывать положение высокого, среднего и низкого старта; кроссовая подготовка: 2км и 3 км; забеги на 60, 100, 200 и 400 м; челночный бег 5* 10м.

Форма отчетности и контроля: проверка результата на практическом занятии.



Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Тема 1.3. Спортивные игры Волейбол

Содержание: Самостоятельная работа

Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.

Цель работы: Закрепление и совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий, участие в соревнованиях.

Общие указания к выполнению работы: Участие в проведении соревнований в техникуме/спортивной секции, судейство соревнований. На стадионе или на спортивной площадке: отрабатывать подачи: верхнюю прямую, верхнюю боковую, нижнюю прямую; отбивание волейбольного мяча от стенки максимальное количество раз; выполнять над собой верхнюю передачу максимальное количество раз; выполнять над собой попеременно верхнюю и нижнюю передачи максимальное количество раз; отбивать мяч от пола с силой максимальное количество раз; прыжки на скакалке 150 раз 5 подходов; выпрыгивания вверх из приседа 15 раз 3 подхода.

Форма отчетности и контроля: проверка результата на практическом занятии.

Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Тема 1.4. Спортивные игры Баскетбол

Содержание: Самостоятельная работа

Совершенствование техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.

Цель работы: Закрепление и совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий, занятий в спортивных секциях. Самостоятельная бросковая тренировка.

Общие указания к выполнению работы: Участие в проведении соревнований в техникуме/спортивной секции, судейство соревнований. На стадионе или спортивной площадке: отрабатывать ведение мяча на месте и в движении



правой и левой рукой; отрабатывать броски по кольцу – из-под кольца, со штрафной линии, с трехочковой линии с места, и в движении с двух шагов; отбивать мяч от пола с силой максимальное количество раз; прыжки на скакалке 150 раз 5 подходов; выпрыгивания вверх из приседа 15 раз 3 подхода.

Форма отчетности и контроля: проверка результата на практическом занятии
Результаты обучения (знания, умения):

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Тематика рефератов для обучающихся
освобождённых от практических занятий
по физической культуре

3 семестр

Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

4 семестр

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)

5 семестр

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

6 семестр

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Работа с обучающимися, освобождёнными от практических занятий
по физической культуре

7-8 семестр - индивидуальные занятия преподавателя с каждым студентом (демонстрации индивидуального комплекса упражнений, проведение



отдельной части профилированного учебно- тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

4. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной и основной литературы.

Основные источники:

1. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

2. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://old.book.ru/book/943895>

Дополнительные источники:

1 Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL:<https://old.book.ru/book/942846>

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

www.lib.sportedu.ru

www.school.edu.ru

<http://www.infosport.ru/minsport/>

<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики