

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ «КРАСНОСЕЛЬСКИЙ»**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № 9 от 25.06 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ
«Колледж «Красносельский»



Г.И. Софина
2020 г.

Приказ № 14 от 25.06 2020 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01 СДС07400ВВВ02FAC49F694BA10A42772
Владелец: Софина Галина Николаевна
Действителен: с 25.09.2023 до 25.12.2024

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВНЕАУДИТОРНЫМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ РАБОТАМ**

по дисциплине

ОДб.08 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

19.02.10 Технология продукции общественного питания

Санкт-Петербург

2020 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Перечень самостоятельных работ	6
3. Технологические карты к самостоятельным работам	7

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по организации внеаудиторной самостоятельной работы предназначены для оказания помощи студентам при освоении учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотренной Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности **19.02.10 Технология продукции общественного питания**.

Самостоятельная работа является неотъемлемым этапом изучения учебной дисциплины «Физическая культура», а методические указания оказывают помощь студентам при самостоятельной работе над закреплением полученных знаний и умений во внеаудиторное время. Целью методических указаний по организации внеаудиторной самостоятельной работы является повышение эффективности учебного процесса, в том числе, благодаря самостоятельной работе, в которой студенты становятся активным субъектом обучения, что означает:

- способность занимать в обучении активную позицию;
- готовность мобилизовать интеллектуальные и волевые усилия для достижения учебных целей;
- умение проектировать, планировать и прогнозировать учебную деятельность;
- привычку инициировать свою познавательную деятельность на основе внутренней положительной мотивации;
- осознание своих потенциальных учебных возможностей и психологическую готовность составить программу действий по саморазвитию.

Целью создания данных методических рекомендаций является углубленное изучение новых и уже применяемых физических упражнений, двигательных действий. Реализация этой цели осуществляется благодаря специально подобранным заданиям, методически организованным таким образом, чтобы способствовать формированию у обучающихся профессиональных компетенций. Материал, представленный в рекомендациях, углубляет знания обучающихся по указанной специальности.

Формируемые в процессе выполнения внеаудиторных самостоятельных работ умения могут быть использованы студентами в будущей профессиональной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине «Физическая культура» способствуют формированию в дальнейшем при изучении профессиональных модулей, следующих общих и профессиональных компетенций:

Перечень общих компетенций

Процесс освоения дисциплины способствует формированию у обучающихся общих и профессиональных компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

В методических рекомендациях приведен алгоритм выполнения различных видов самостоятельной работы, предусмотренной рабочей программой учебной дисциплине «Физическая культура». Методика выполнения каждого выбранного вида работ расписывается подробно: с указанием конкретных действий, которые должны выполнить студент и указывается, что является результатом выполнения тех или иных действий;

Внеаудиторная самостоятельная работа учебной дисциплине «Физическая культура» выполняется студентами по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

В методических указаниях предлагаются к выполнению внеаудиторные самостоятельные работы, предусмотренные учебной рабочей программой учебной дисциплине «Физическая культура». При разработке содержания внеаудиторных самостоятельных работ учитывался уровень сложности освоения студентами соответствующих тем, общих и профессиональных компетенций, на формирование которых направлена учебная дисциплина «Физическая культура».

Перечень внеаудиторных самостоятельных работ по учебной дисциплине «Физическая культура»

Наименование темы (раздела)	Вид и содержание внеаудиторных самостоятельных работ	Количество часов на работу	Форма предоставления результата
Раздел №2 Легкая атлетика	Самостоятельная работа № 1 Тема: Кроссовая подготовка	14	демонстрация на уроке
	Самостоятельная работа № 2 Тема: Бег на короткие дистанции	4	демонстрация на уроке
	Самостоятельная работа № 3 Тема: Прыжок в длину с разбега	2	демонстрация на уроке
	Самостоятельная работа № 4 Тема: Прыжок в длину с места	2	демонстрация на уроке
Раздел №3 Спортивные игры	Самостоятельная работа № 5 Тема: Баскетбол	6	демонстрация на уроке
	Самостоятельная работа № 6 Тема: Волейбол	6	
Раздел №4 Атлетическая гимнастика	Самостоятельная работа № 7 Тема: Занятия в тренажерном зале	8	демонстрация на уроке
Раздел №5 Лыжная подготовка	Самостоятельная работа № 8 Тема: Лыжные хода	8	демонстрация на уроке
Раздел №6 Спортивная гимнастика	Самостоятельная работа № 9 Тема: Спортивная гимнастика	8	демонстрация на уроке
Итого :		58 часов	

2. Технологические карты к внеаудиторным самостоятельным работам

Самостоятельная работа № 1

Раздел: Легкая атлетика

Тема: «Кроссовая подготовка»

Цель работы:

- совершенствование техники бега на средние дистанции;
- развитие выносливости;

В результате выполнения самостоятельной работы формируются и закрепляются следующие **знания**:

- умение овладение техникой бега на средние дистанции;
- упражнения на развитие физического качества - выносливость;
- формирования знаний о пользе бега.

В результате выполнения самостоятельной работы формируются следующие **умения**: - выполнять технику бега на средние дистанции;

- показать подготовительную часть (разминку) занятия;
- показать выполнения беговых упражнений.

Литература:

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники:

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2016.

Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтиевич Р.Л.9 Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФН-2009).

Количество часов –16 часов.

Ход выполнения задания:

1. Используя учебник (*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

Порядок выполнения задания:

1. Прочитать данный раздел;
2. Выполнить упражнение на уроке;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

Техника бега на средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и по пересеченной местности.

Практические занятия по легкой атлетике.

1. Закрепление, совершенствование техники высокого старта.
2. Закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона.
3. Закрепление, совершенствование техники бег на средние и длинные дистанции.
4. Бег по пересеченной местности

Форма предоставления отчета:

Демонстрация на уроке

Критерии оценки:

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл

1	Правильность выполнения техники бега	Наблюдение преподавателя	Техника бега выполнена правильно	Есть незначительные ошибки в технике бега (короткий шаг, руки разбросаны)	Грубые ошибки в технике бега (медленный темп, чередование бег-ходьба, неправильное дыхание)
2	Нормативы для подготовки к сдаче учебного норматива		Юноши : 2км-10мин.00 сек. 3км-15 мин.30 сек. Девушки: 1км-4мин.30 сек. 2км-9 мин.00сек.	Юноши : 2км-11мин.00 сек. 3км-16 мин.30 сек. Девушки: 1км-5мин.30 сек. 2км-10 мин.00сек.	Юноши : 2км-12мин.00 сек.- и хуже 3км-18 мин.00 сек.- и хуже Девушки: 1км-6мин.00 сек.- и хуже 2км-12 мин.00сек. – и хуже

Анализ проделанной работы: Студент выполняет задание преподавателя на стадионе или в парковой зоне, самостоятельно контролирует дистанцию и ЧСС.

Самостоятельная работа № 2

Раздел: Легкая атлетика

Тема: «Бег на короткие дистанции»

Цель работы:

- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- развитие скоростно-силовых способностей;

В результате выполнения самостоятельной работы формируются и закрепляются следующие **знания**:

- умение овладение техникой бега на короткие дистанции;
- упражнения на развитие физического качества - быстрота;
- формирования знаний о пользе бега.

В результате выполнения самостоятельной работы формируются следующие **умения**:

- выполнять технику бега на короткие дистанции;
- показать подготовительную часть (разминку) занятия;
- показать технику выполнения низкого старта
- показать выполнения беговых упражнений.

Литература:

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники:

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2016.

Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтиевич Р.Л.9 Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
 www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».
 Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации
 (НФН-2009).

Количество часов –4 часа.

Ход выполнения задания:

1. Используя учебник (*Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.*) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

Порядок выполнения задания:

1. Прочитать данный раздел;
 2. Выполнить упражнение на уроке;
 3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;
- Техника бега на короткие дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе.
 Практические занятия по легкой атлетике.

1. Закрепление, совершенствование техники низкого старта.
2. Закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона.
3. Закрепление, совершенствование техники бег на короткие дистанции.

Форма предоставления отчета:

Демонстрация на уроке

Критерии оценки:

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл
1	Правильность выполнения техники бега	Наблюдение преподавателя	Техника бега выполнена правильно	Есть незначительные ошибки в технике бега (короткий шаг, руки разбросаны)	Грубые ошибки в технике бега (спина отклонен назад, колени подняты не высоко)
2	Нормативы для подготовки к сдаче учебного норматива		Юноши : 60 м-8.00сек. 100 м-13.00 сек. Девушки: 60 м -10.00 сек. 100 м - 17.00сек.	Юноши : 60 м-8.00сек. 100 м-13.00 сек. Девушки: 60 м -10.00 сек. 100 м - 17.00сек	Юноши: 60 м-8.00сек. 100 м-13.00 сек. Девушки: 60 м -10.00 сек. 100 м - 17.00сек

Анализ проделанной работы: Студент выполняет задание преподавателя на стадионе, самостоятельно контролирует дистанцию и ЧСС.

Самостоятельная работа № 3

Раздел: Легкая атлетика

Тема: «Прыжок в длину с разбега»

Цель работы:

- совершенствование техники прыжка в длину с разбега;
- развитие прыгучести;

В результате выполнения самостоятельной работы формируются и закрепляются следующие **знания**:

- умение овладение техникой прыжка в длину с места;
- упражнения на развитие физического качества - прыгучести;
- формирования знаний о пользе занятий легкой атлетикой.

В результате выполнения самостоятельной работы формируются следующие **умения**: - выполнять технику прыжка в длину с разбега;

- показать подготовительную часть (разминку) занятия;
- показать выполнения прыжковых упражнений.

Литература:

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники:

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2016.

Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтеевич Р.Л.9 Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФН-2009).

Количество часов – 4 часа.

Ход выполнения задания:

1. Используя учебник (*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

Порядок выполнения задания:

1. Прочитать данный раздел;
2. Выполнить упражнение на уроке;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

Техника прыжка в длину с разбега на стадионе.

Практические занятия по легкой атлетике.

1. Закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
2. Закрепление, совершенствование техники разбега.
3. Закрепление, совершенствование техники приземления.

Форма предоставления отчета:

Демонстрация на уроке

Критерии оценки:

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл
1	Правильность выполнения техники прыжка в длину с разбега	Наблюдение преподавателя	Техника прыжка выполнена правильно	Есть незначительные ошибки в технике (короткий шаг, руки разбросаны)	Грубые ошибки в технике (медленный темп, заступ на планку, неправильное отталкивание)
2	Нормативы для подготовки к сдаче учебного норматива		Юноши – 4м80см Девушки – 3м70 см	Юноши – 4м30см Девушки – 3м30см	Юноши – 3м60см и меньше Девушки – 3м00см и меньше

Анализ проделанной работы: Студент выполняет задание преподавателя на стадионе.

Самостоятельная работа № 4

Раздел: Легкая атлетика

Тема: «Прыжок в длину с места»

Цель работы:

- совершенствование техники прыжка в длину с места;
- развитие прыгучести;

В результате выполнения самостоятельной работы формируются и закрепляются следующие **знания:**

- умение овладение техникой прыжка в длину с места;
- упражнения на развитие физического качества - прыгучесть;
- формирования знаний о пользе занятий легкой атлетикой.

В результате выполнения самостоятельной работы формируются следующие **умения:** - выполнять технику прыжка в длину с места;

- показать подготовительную часть (разминку) занятия;
- показать выполнения прыжковых упражнений.

Литература:**Основные источники:**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники:

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2016.

Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтеевич Р.Л.9 Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».
Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации
(НФН-2009).

Количество часов – 4 часа.

Ход выполнения задания:

1. Используя учебник (Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

Порядок выполнения задания:

1. Прочитать данный раздел;
2. Выполнить упражнение на уроке;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

Техника прыжка в длину с разбега на стадионе.

Практические занятия по легкой атлетике.

1. Закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места.
2. Закрепление, совершенствование техники толчка.
3. Закрепление, совершенствование техники приземления.

Форма предоставления отчета:

Демонстрация на уроке

Критерии оценки:

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл
1	Правильность выполнения техники прыжка в длину с разбега	Наблюдение преподавателя	Техника прыжка выполнена правильно	Есть незначительные ошибки в технике (короткий шаг, руки разбросаны)	Грубые ошибки в технике (медленный темп, заступ на планку, неправильное отталкивание)
2	Нормативы для подготовки к сдаче учебного норматива		Юноши – 2м40см Девушки – 1м90 см	Юноши – 2м10см Девушки – 1м70см	Юноши – 1м80см и меньше Девушки – 1м40см и меньше

Анализ проделанной работы: Студент выполняет задание преподавателя на стадионе.

Самостоятельная работа № 5

Раздел № 3: Спортивные игры

Тема: «Баскетбол»

Цель работы:

- совершенствование техники ведения, передачи мяча, броска мяча в кольцо;
- умение играть в баскетбол;

В результате выполнения самостоятельной работы формируются и закрепляются следующие **знания**:

- умение овладение техникой ведения, передачи и броска мяча в корзину;
- уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- формирования знаний о пользе игры в баскетбол.

В результате выполнения самостоятельной работы формируются следующие **умения**: - выполнять технику ведения, передачи, броска в кольцо двумя руками сверху;

- показать подготовительную часть (разминку) для игры в баскетбол;
- показать выполнения техники броска в кольцо.

Литература:**Основные источники:**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники:

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2016.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л.9 Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Количество часов –20 часов.

Ход выполнения задания:

1. Используя учебник (*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

Порядок выполнения задания:

1. Прочитать данный раздел;
2. Просмотреть видео уроки;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

Форма предоставления зачета

Демонстрация на уроке, участие в соревнованиях(турнирах).

Критерии оценки:

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл
1	Правильность выполнения ведения мяча правой и левой: на месте, в	Наблюдение преподавателя	Техника ведения выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике ведения (медленное передвижение, не высокий отскок)	Грубые ошибки в технике ведения (медленный темп, высокий отскок мяча, прямые ноги, взгляд направлен

	движении			мяча)	вниз)
2	Правильность выполнения броска мяча в корзину	Наблюдение преподавателя	Техника ведения выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике броска мяча (не до конца выпрямлена рука, заступ при штрафном броске)	Грубые ошибки в технике ведения (не работают ноги , не долетает мяч до кольца, нет попадания в кольцо.

Анализ проделанной работы: Студент выполняет задание по плану составленный с преподавателем, участвует в соревнованиях.

Самостоятельная работа № 6

Раздел: Спортивные игры

Тема: «Волейбол»

Цель работы: Научить играть в волейбол.

В результате выполнения практической работы формируются и закрепляются следующие **знания:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате выполнения практической работы формируются следующие **умения:**

- выполнять стойки, перемещения и передвижения, технику приема и передачи мяча, подача и блокирование, тактические действия в защите и в нападении.
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

Литература:

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники:

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2016.

Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтеевич Р.Л.9 Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Количество часов – 15 часов.

Ход выполнения задания:

1. Используя учебник (Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

Порядок выполнения задания:

1. Прочитать данный раздел;
2. Просмотреть видео уроки;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

Форма предоставления зачета

Демонстрация на уроке, участие в соревнованиях (турнирах).

Критерии оценки:

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл
1.	Правильность выполнения передачи мяча с низу, с верху: на месте, в движении	Наблюдение преподавателя	Техника передачи мяча выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике передачи мяча (медленное передвижение, не высокий отскок мяча в верх).	Грубые ошибки в технике передачи мяча (медленный темп, нет отскока мяча, прямые ноги)
2.	Правильность выполнения подачи мяча	Наблюдение преподавателя	Техника подачи выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике подачи мяча (не до конца выпрямлена рука, заступ при подаче)	Грубые ошибки в технике подачи (не работают ноги , не долетает мяч до сетки, перелетает мяч за поле).
3.	Правильность выполнения нападающего удара	Наблюдение преподавателя	Техника нападающего удара выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике нападающего удара (не до конца выпрямлена рука, выполняет без разбега).	Грубые ошибки в технике нападающего удара (нет прыжка, не перебивает через сетку, нападает в аут).
4.	Правильность выполнения блокирования	Наблюдение преподавателя	Техника блокирования выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике блокирования (выполняет без разбега, низкий прыжок).	Грубые ошибки в технике блокирования (нет прыжка, касание сетки, широко расставлены руки).

Анализ проделанной работы: Студент выполняет задание по плану составленный с преподавателем, участвует в соревнованиях.

Самостоятельная работа № 7

Раздел: Единоборства (атлетическая гимнастика)

Тема: «Занятия в тренажерном зале»

Цель работы: Совершенствование техники рывка и толчка гири, выполнения комплексов атлетической гимнастики.

В результате выполнения практической работы формируются и закрепляются следующие знания:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате выполнения практической работы формируются следующие умения:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- выполнять технику рывка и толчка гири;
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Информационное обеспечение

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники:

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2016.

Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтиевич Р.Л.9 Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Количество часов – 16 часов.

Ход выполнения задания:

1. Используя учебник (*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

Порядок выполнения задания:

1. Прочитать данный раздел;
2. Просмотреть видео уроки;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

Форма предоставления зачета

Демонстрация на уроке, участие в соревнованиях (турнирах).

Критерии оценки:

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
-------	-----------------	--------------	------------------	-------------------------------	---------------------

			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл
1.	Правильность выполнения рывка гири	Наблюдение преподавателя	Техника рывка гири выполнена правильно	Есть незначительные ошибки в технике рывка гири (нет фиксации на верху)	Грубые ошибки в технике рывка гири (дожим гири, при фиксации гири ноги согнуты, свободная рука касается бедра).
2.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах	Наблюдение преподавателя	Комплекс выполнен полностью и правильно	Есть незначительные ошибки (не соблюдается время отдыха)	Грубые ошибки (выполнен не полностью, некоторые упражнения выполнены не правильно).

Анализ проделанной работы: Студент выполняет задание по плану составленный с преподавателем, участвует в соревнованиях.

Самостоятельная работа № 8

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: «Лыжные хода»

Цель работы:

- совершенствование техники лыжных ходов;
- развитие выносливости;

В результате выполнения самостоятельной работы формируются и закрепляются следующие **знания:**

- умение овладение техникой лыжных ходов;
- упражнения на развитие физического качества - выносливость;
- формирования знаний о пользе занятий по лыжной подготовке.

В результате выполнения самостоятельной работы формируются следующие **умения:** - выполнять технику лыжных ходов;

- показать подготовительную часть (разминку) занятия;
- показать выполнения подготовительных упражнений в помещении.

Литература:

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники:

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2016.

Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтеевич Р.Л.9 Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».
Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации
(НФН-2009).

Количество часов –8 часов.

Ход выполнения задания:

1. Используя учебник (Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

Порядок выполнения задания:

1. Прочитать данный раздел;
 2. Выполнить упражнение на уроке;
 3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;
- Техника передвижения по прямой и виражу, на стадионе и по пересеченной местности.
Практические занятия по лыжной подготовке.
1. Закрепление, совершенствование техники одновременных ходов.
 2. Закрепление, совершенствование техники попеременных ходов.
 3. Закрепление, совершенствование техники спуска с горы и подъема в гору.
 4. Передвижения по пересеченной местности

Форма предоставления отчета:

Демонстрация на уроке

Критерии оценки:

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл
1	Правильность выполнения техники лыжных ходов	Наблюдение преподавателя	Техника выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике (короткий шаг, руки разбросаны)	Грубые ошибки в технике (медленный темп, нет скольжения, неправильное дыхание)
2	Нормативы для подготовки к сдаче учебного норматива		Юноши : 5км-25мин.00 сек. Девушки: 3км-16мин.00 сек.	Юноши : 5км-30мин.00 сек. Девушки: 3км-18мин.00 сек.	Юноши : 5км- 40 мин.00 сек.- и хуже Девушки: 3км-21мин.00 сек.- и хуже

Анализ проделанной работы: Студент выполняет задание преподавателя на стадионе или в парковой зоне, самостоятельно контролирует дистанцию и ЧСС.

Самостоятельная работа № 9

Раздел: Спортивная гимнастика

Тема: «Занятия на спортивных гимнастических городках»

Цель работы:

- совершенствование техники на гимнастических снарядах;

- развитие силы, силовой- выносливости;

В результате выполнения самостоятельной работы формируются и закрепляются следующие **знания**:

- умение овладение техникой выполнения упражнения на снарядах;
- упражнения на развитие физического качества – силы и выносливости;
- формирования знаний о пользе гимнастических упражнений.

В результате выполнения самостоятельной работы формируются следующие **умения**: - выполнять технику упражнений на гимнастических снарядах;

- показать подготовительную часть (разминку) занятия;
- показать выполнения комплекса утренней гимнастики.

Литература:

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники:

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2016.

Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтеевич Р.Л.9 Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olymprc.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФН-2009).

Количество часов – 20 часов.

Ход выполнения задания:

1. Используя учебник (*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

Порядок выполнения задания:

1. Прочитать данный раздел;
2. Выполнить упражнение на уроке;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

Техника выполнения гимнастических упражнений.

Практические занятия по гимнастике.

1. Закрепление, совершенствование техники висов.
2. Закрепление, совершенствование техники упоров.
3. Закрепление, совершенствование техники подъема переворотом.
4. Закрепление, совершенствование техники подтягивания.

Форма предоставления отчета:

Демонстрация на уроке

Критерии оценки:

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена

			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл
1	Правильность выполнения техники висов и упоров	Наблюдение преподавателя	Техника выполнена правильно	Есть незначительные ошибки в технике (руки не до конца выпрямлены)	Грубые ошибки в технике (не может подтянуться, волнообразные движения)
2	Нормативы для подготовки к сдаче учебного норматива		Юноши : Подтягивание – 12 раз Девушки: на низкой перекладине – 15 раз	Юноши : Подтягивание – 8 раз Девушки: на низкой перекладине – 10 раз	Юноши : Подтягивание – 4 раза и хуже Девушки: на низкой перекладине – 5 раз и хуже

Анализ проделанной работы: Студент выполняет задание преподавателя на спортивном городке.

Самостоятельная работа № 10

Раздел: Плавание

Тема: «Способы плавания»

Цель работы: написать реферат на тему «Способы плавания»

В результате выполнения самостоятельной работы формируются и закрепляются следующие **знания:**

- ознакомление с овладением техникой плавания разными способами;
- упражнения на развитие физического качества – выносливость, сила;
- формирования знаний о пользе плавания.

В результате выполнения самостоятельной работы формируются следующие **умения:**

- пользоваться необходимой учебной и справочной литературой;
- использовать приобретенные знания для проведения разминки;

Литература:

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительные источники:

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2016.

Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтиевич Р.Л.9 Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).
Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФН-2009).

Количество часов –10 часов.

Ход выполнения задания:

1. Используя учебник (*Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.*) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

Порядок выполнения задания:

1. Прочитать данный раздел;
2. Найти информацию в интернет – ресурсах;
3. Написать реферат на бумажном носителе;
4. Защитить реферат;
5. Выполнить упражнение на уроке;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

Форма предоставления отчета:

Представить на бумажном носителе и защита на уроке

Критерии оценки:

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл
1	Правильность написания реферата	Прочитать реферат	Тема раскрыта полностью	Тема раскрыта не полностью	Грубые ошибки - тема не раскрыта

Анализ проделанной работы: Студент выполняет задание преподавателя, после проверки и замечаний, исправляет недочеты.