

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области  
«Тайшетский промышленно-технологический техникум»

**Методические указания**  
**по выполнению самостоятельных работ**  
**к учебной дисциплине**  
**Физическая культура**  
основной образовательной программы (ОП)  
по профессии СПО  
**23.01.03 Автомеханик**

2018

Методические указания по выполнению самостоятельной работы к учебной дисциплине «Физическая культура» разработаны на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования технического профиля:  
**23.01.03 Автомеханик**

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области "Тайшетский промышленно-технологический техникум".

**Разработчики:**

Щиголева Е.М., Владимиров А.С., преподаватели по физической культуре ГБПОУ ИО "Тайшетского промышленно-технологического техникума".

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 9 от 31.05.2018 г.

Председатель МК Снопков И.В. Снопкова

## **Введение**

Самостоятельная работа студентов рассматривается как управляемая преподавателями система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплин, профессиональных модулей, междисциплинарных курсов по профильным специальностям в соответствии с ФГОС СПО.

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основу в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС.

Период обучения в техникуме характеризуется весьма высокими требованиями, предъявляемыми к умственной работоспособности студентов. Анализ многих исследований показывает, что по причине сильной интеллектуальной загруженности в период обучения, у студентов происходит снижение физической активности, студенты в меньшей степени обращают внимание на состояние своего физического здоровья. В связи с этим, значимость дисциплины «Физическая культура» неизмеримо возросла. В программе «Физическая культура» для средних профессиональных учебных заведений достойное место отведено занятиям баскетболом, волейболом, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, гимнастикой, которые способствуют укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма, опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по видам спорта.

### **Пояснительная записка**

Выполнение домашнего задания – неотъемлемая часть самостоятельной работы, направленная на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

К домашним заданиям по дисциплине «Физическая культура» относится выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также выполнение утренней гимнастики, участие в соревнованиях.

Важную роль в процессе самостоятельной работы студентов играют гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания.

Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках техникума, а также в городских, областных и общероссийских соревнованиях по различным видам спорта.

#### **Цели:**

Практическая разработка формы организации самостоятельных занятий физической культурой студентов для формирования физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

#### **Задачи:**

выявление самостоятельной работы студентов в СПО;

- выявление особенностей организации самостоятельной работы по физической культуре студентов в СПО;
- определение форм организации самостоятельной работы по физической культуре для студентов.
- Практическая значимость

Практика показывает, что в настоящее время существует большое несоответствие между умственной и физической деятельностью студентов в СПО, поскольку на предмет «Физическое воспитание» отводится лишь 4 часа в неделю. Один из наиболее эффективных путей борьбы против ограниченной физической активности – это обучение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание у студентов потребности в таких занятиях.

- Программа по физическому воспитанию предусматривает выполнение домашних самостоятельных заданий с целью снятия у студентов в СПО умственного утомления и компенсации дефицита двигательной активности. Практика подтверждает важность выполнения домашних самостоятельных заданий и упражнений, поскольку без них нельзя добиться качественной подготовки к сдаче контрольных нормативов, так же достичь высокого уровня физической подготовленности и работоспособности.

### **Указания по выполнению самостоятельной работы**

#### **Указание по выполнению реферата**

Технические требования по оформлению реферата:

1. компьютерный текст не менее 15 страниц;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.
  - принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
  - при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

#### **Указания по подготовке сообщения**

Технические требования по оформлению сообщения:

Свободное оформление. Выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

#### **Указания по подготовке доклада**

Технические требования по оформлению доклада:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед группой, выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

#### **Указания по подготовке творческих работ (презентаций):**

Технические требования по оформлению презентации:

1. компьютерный текст не менее 10 слайдов;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
  - принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
  - при написании доклада так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

#### **Критерии оценок**

**Оценка «5» ставится**, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка «4»** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Оценка «3»** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены

фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Темы самостоятельных работ  
при изучении учебной дисциплины «физическая культура»

№	Форма работы	Тема	Количество часов
1	Реферат	Физическая культура в СПО	4
2	Реферат	Прыжки в длину с разбега	4
3	Реферат	Техника бега по пересеченной местности	2
4	Самостоятельная физическая подготовка	Самостоятельные занятия бегом	2
5	Самостоятельная физическая подготовка	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	4
6	Самостоятельная физическая подготовка	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений без предметов.	2
7	Самостоятельная физическая подготовка	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2
8	Самостоятельная физическая подготовка	Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2
9	Самостоятельно	Совершенствование техники верхних передач.	2
10	Самостоятельно	Совершенствование техники нижних передач.	2
11	Самостоятельно	Совершенствование техники нападающего удара.	2
12	Самостоятельно	Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите.	2
13	Самостоятельно	Совершенствование техника броска мяча.	2
14	Самостоятельно	Совершенствование техники броска мяча со штрафной линии.	2
15		Совершенствование техники	2

	Самостоятельно	свободного нападение.	
16	Самостоятельно	Совершенствование техники выполнения защитных действий.	2
17	Самостоятельно	Совершенствование техники владения мячом.	2
18	Самостоятельно	Совершенствование техники остановки мяча.	2
19	Самостоятельно	Совершенствование техники обработки и передача мяча.	2

## **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности**

### **Самостоятельная работа №1**

#### **«Физическая культура в СПО»**

##### **Литература:**

##### *Основная:*

1. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.
2. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2014. – 116 с.
3. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2015. - 23 с.

##### *Дополнительная:*

1. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.
2. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2015. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

Время на выполнение: 4 часа

#### **По итогам выполнения студент должен представить:**

- представить реферат на тему «Физическая культура в СПО»

#### **В процессе выполнения работы студент должен:**

- рассмотреть влияние физкультуры на человека.

- влияние образа жизни на здоровье человека,
- значение физкультуры в профессии
- известные спортсмены Иркутской области.

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: печатный носитель.

**Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности**

**Самостоятельная работа № 2**

**Написание реферата «Прыжки в длину с разбега».**

**Время на выполнение: 4 часа**

**По итогам выполнения студент должен представить:**

- представить реферат на тему «Прыжки в длину с разбега».

**В процессе выполнения работы студент должен:**

- как правильно прыгнуть в длину с разбега.
- влияние образа жизни на здоровье человека,
- Значение физкультуры в профессии

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.

2	4 хорошо	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: печатный носитель.

### Самостоятельная работа № 3

#### Написание реферата «Техника бега по пересеченной местности»

Время на выполнение: 4 часа

**По итогам выполнения студент должен представить:**

- реферат на тему «Техника бега по пересеченной местности».

**В процессе выполнения работы студент должен рассмотреть вопросы:**

- как правильно передвигаться по пересеченной местности
- техника бега по пересеченной местности,
- Какой бывает бег по пересеченной местности

#### Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Реферат оформлен по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: печатный носитель.

### Самостоятельная работа № 4

#### Самостоятельные занятия бегом

**По итогам выполнения студент должен представить:**

- показать комплекс упражнений.

**В процессе выполнения работы студент должен:**

- правильно выполнять комплекс упражнений.

а) Узкая стойка ноги врозь

б) Основная стойка

в) Основная стойка, руки вниз



1) Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс

2) Основная стойка

3)

Узкая стойка ноги врозь, руки на пояс .



11.

1) Стойка на колене, руки на пояс

2) Стойка на правом колене, руки на пояс

3) Стойка на коленках, руки на поясе

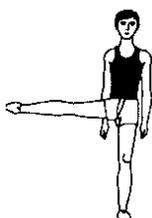


12 .

1) Правая нога вперед на носок

2) Стойка скрестно левой ногой

3) Левая нога вперед на носок



13.

- 1) Правая нога в сторону
- 2) Стойка на одной ноге, руки вниз
- 3) Равновесие на левой ноге



14.

- 1) Правая нога вперед вверх
- 2) Правая нога вперед
- 3) Стойка на левой ноге



Форма предоставления: показать комплекс упражнений

### Самостоятельная работа № 5

#### Выполнение комплексов утренней гимнастики

По итогам выполнения студент должен показать комплекс упражнений

**По итогам выполнения студент должен уметь выполнять:**

Провести комплекс упражнений, способствующий подготовке организма.

1.ОРУ на месте.

1.И.п. – средняя стойка.

1-руки в стороны

2-руки вверх, встать на носки

3 – 1

4-и.п.

**2.И.п.** – средняя стойка, руки за головой.

1- поворот вправо, руки в стороны.

2- и.п.

3- поворот влево, руки в стороны.

4- и.п.

**3. И.п.-** средняя стойка, руки на пояс.

1-наклон вправо, левая вверх.

2- наклон вперед, руки вперед.

3- наклон влево, правая рука вверх.

4- и.п.

5- 8 тоже, начать в другую сторону.

**4. И.п.-** о.с.

1- присед, хлопок над головой

2- и.п.

3- 1

4- и.п.-

**5.И.п.-** средняя стойка, руки на пояс.

1-выпад правой вперед, руки на пр. колено

2- и.п.

3- тоже левой

4- и.п.

**6.Прыжки.**

1- правая рука на пояс.

2- левая рука на пояс.

3- правая рука на плечо.

4- левая рука на плечо.

5-правая рука вверх.

6- левая рука вверх.

7- 8- два хлопка над головой.

1- 6- тоже сверху вниз.

7- 8- хлопки по бедрам.

Форма предоставления: показать комплекс упражнений.

**Самостоятельная работа № 6**

## **Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов.**

По итогам выполнения студент должен показать комплекс упражнений.

По итогам выполнения студент должен уметь выполнять:  
упражнения для снижения массы тела

Упражнение 1. И.п.- полунаклон вперед, 1-2- руки через стороны поднять вверх, подняться на носки, посмотреть вверх, потянуться. 3- руки за спину, опуститься на полную ступню. 4- вернуться в и.п., руки свободно опустить вниз. Повторить 4 раза.

Упражнение 2. И.п.- ноги на ширине ступни. 1- пружинящий полуприсед, руки вперед. 2-3- два пружинящих наклона вперед, руки свободно назад. 4- вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 3. И.п.- стоя, руки на поясе. 1- взмах левой ногой вперед. 2- левую ногу назад, выпад правой вперед (согнуть правую ногу). 3- взмах левой ногой вперед. 4- вернуться в и.п. То же с другой ноги. Повторить 4 раза.

Упражнение 4. И.п.- стоя, голова опущена. 1-3 медленно разгибаясь, руки к плечам, свести лопатки, голову назад. 4- вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2- поворот влево. 3-4- вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 3 раза.

Упражнение 6. И.п.- стоя, ноги на ширине ступни. 1-2- наклон назад, руки сцеплены в замок за спиной. 3- наклон вперед, спина круглая, руки свободно опущены. 4- выпрямиться. Повторить 4 раза.

Форма предоставления: показать комплекс упражнений.

### **Самостоятельная работа № 7**

Выполнение комплекса упражнений по формированию осанки

По итогам выполнения студент должен

показать комплекс упражнений по формированию осанки

По итогам выполнения студент должен уметь выполнять:

-выполнять комплекс упражнений.

-знать какие заболевания при формировании осанки

.ОРУ на месте.

1.И.п. – средняя стойка.

1-руки в стороны

2-руки вверх, встать на носки

3 – 1

4-и.п.

**2.И.п.** – средняя стойка, руки за головой.

1- поворот вправо, руки в стороны.

2- и.п.

3- поворот влево, руки в стороны.

4- и.п.

**3. И.п.-** средняя стойка, руки на пояс.

1-наклон вправо, левая вверх.

2- наклон вперед, руки вперед.

3- наклон влево, правая рука вверх.

4- и.п.

5- 8 тоже, начать в другую сторону.

**4. И.п.-** о.с.

1- присед, хлопок над головой

2- и.п.

3- 1

4- и.п.-

**5.И.п.-** средняя стойка, руки на пояс.

1-выпад правой вперед, руки на пр. колено

2- и.п.

3- тоже левой

4- и.п.

**6.Прыжки.**

1- правая рука на пояс.

2- левая рука на пояс.

3- правая рука на плечо.

4- левая рука на плечо.

5-правая рука вверх.

6- левая рука вверх.

7- 8- два хлопка над головой.

Форма предоставления: показать комплекс упражнений.

## **Самостоятельная работа № 8**

### **Выполнение комплекса дыхательных упражнений**

По итогам выполнения студент должен

показать комплекс дыхательных упражнений

По итогам выполнения студент должен уметь выполнять:

-выполнять комплекс упражнений.

-знать какие упражнения при дыхательных заболеваниях.

1. «Гантели вверх»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках. Выполнение: 1 — поднять гантели прямыми руками через стороны вверх. 2 — вернуться в и. п. Повторить: 9 раз.

2. «Наклоны вперед»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

Выполнение: 1 — наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 9 раз.

3. «Повороты»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

Выполнение: 1 — руки в стороны, поворот вправо, гантели не опускать, сказать: «Вправо». 2 — вернуться в и. п. 3 — то же в левую сторону, сказать: «Влево». 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 6 раз в каждую сторону.

4. «Маятник»

И. п.: стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу. Выполнение: 1-3 — руки в стороны, махи прямой ногой вперед-назад. 4 — вернуться в и. п. То же другой ногой. Повторить: по 6 раз каждой ногой.

5. «Вокруг»

И. п.: ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу. Выполнение: 1-30 — прыжки на двух ногах вокруг гантелей. Ходьба с махами руками (маршировка). Повторить: 6 раз

Форма предоставления: показать комплекс упражнений

## Самостоятельная работа № 9

**Выполнение самостоятельно Совершенствование техники броска мяча.**

### *Литература:*

*Основная:*

1. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.
2. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2014. – 116 с.
3. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2015. - 23 с.

*Дополнительная:*

1. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.
2. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2015. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

**Время на выполнение: 2 часа**

**По итогам выполнения студент должен представить:**

- представить самостоятельную работу на тему

**Совершенствование техники броска мяча.**

**В процессе выполнения работы студент должен рассмотреть:**

- какие бывают спортивные игры
- технику безопасности на занятиях по спортивным играм,
- влияние спорта на образа жизни человека

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Самостоятельная работа оформлена по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Самостоятельная работа оформлена по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: печатный носитель.

### **Самостоятельная работа № 10**

**Выполнение реферата «Совершенствование техники верхних передач»**

*Литература:*

*Основная:*

1. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.

2. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2014. – 116 с.
3. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2015. - 23 с.

*Дополнительная:*

1. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.
2. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2015. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

**Время на выполнение: 2 часа**

**По итогам выполнения студент должен представить:**

- реферат на тему «Совершенствование техники верхних передач»

**В процессе выполнения работы студент должен рассмотреть:**

- влияние образа жизни на здоровье человека,
- рассмотреть влияние физкультуры на человека.
- значение физкультуры в семье.

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Самостоятельная работа оформлена по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.
3	5 отлично	Самостоятельная работа оформлена по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма представления: печатный носитель.

## Самостоятельная работа «Совершенствование техники нижних передач»

По итогам выполнения студент должен представить:

Сообщение «Совершенствование техники нижних передач»

**В процессе выполнения работы студент должен:**

- рассмотреть правила игры в волейбол
- техника безопасности в волейболе

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения	Характеристика уровня
1 допустимый	содержание сообщения частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2 высокий	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3 оптимальный	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Представлено собственное мнение.

Форма представления: устное сообщение.

## Самостоятельная работа № 12

**Самостоятельная работа «Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите.**

По итогам выполнения студент должен представить:

Сообщение «Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите.

**В процессе выполнения работы студент должен:**

- рассмотреть правила игры в баскетбол
- техника безопасности при игре в баскетбол.

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения	Характеристика уровня
1 допустимый	содержание сообщения частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2 высокий	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3 оптимальный	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Представлено собственное мнение.

Форма предоставления: устное сообщение.

### Самостоятельная работа № 13

#### Самостоятельная работа «Совершенствование техники броски мяча»

По итогам выполнения студент должен представить: сообщение «Совершенствование техники броски мяча»

**В процессе выполнения работы студент должен:**

- рассмотреть правила игры в баскетбол
- техника безопасности при игре в баскетбол.

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения	Характеристика уровня
1 допустимый	содержание сообщения частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2 высокий	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3 оптимальны й	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Представлено собственное мнение.

Форма предоставления: устное сообщение.

### Самостоятельная работа № 14

#### Самостоятельная работа «Совершенствование техники броска мяча со штрафной линии»

По итогам выполнения студент должен представить:

сообщение «Совершенствование техники броска мяча со штрафной линии »

**В процессе выполнения работы студент должен:**

- рассмотреть правила проведения соревнований.

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения	Характеристика уровня
1 допустимый	содержание сообщения частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2 высокий	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3 оптимальны й	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Представлено собственное мнение.

Форма предоставления: устное сообщение.

## Самостоятельная работа № 15

### Самостоятельная работа «Совершенствование тактики свободного нападения»

#### *Литература:*

##### *Основная:*

1. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.
2. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2014. – 116 с.
3. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2015. - 23 с.

##### *Дополнительная:*

1. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.
2. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2015. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

**Время на выполнение: 2 часа**

**По итогам выполнения студент должен представить:**

**Самостоятельную работу «Совершенствование тактики свободного нападения»**

**В процессе выполнения работы студент должен:**

- рассмотреть цели и задачи проведения игры баскетбол
- влияние физкультуры на человека.

#### **Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	3 удовлетворительно	Все соответствует, но не достаточно материала.
2	4 хорошо	Самостоятельная работа оформлена по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, не все выполнено в полном объеме.

3	5 отлично	Самостоятельная работа оформлена по ГОСТ, тема раскрыта соответственно, все выполнено в полном объеме.
4	Не зачтено Не удовлетворительно	Тема не раскрыта, оформление не соответствует ГОСТУ.

Форма предоставления: печатный носитель.

### Самостоятельная работа № 16

#### Самостоятельная работа «Совершенствование техники выполнения защитных действий»

По итогам выполнения студент должен представить: сообщение «Совершенствование техники выполнения защитных действий»

**В процессе выполнения работы студент должен:**

- рассмотреть правила о проведения соревнований
- составить комплекс эстафет без предметов.

**Время на выполнение: 2 часа**

#### Критерии оценки результата

Уровни освоения	Характеристика уровня
1 допустимый	содержание сообщения частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2 высокий	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3 оптимальный	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Представлено собственное мнение.

Форма предоставления: устное сообщение.

### Самостоятельная работа № 17

#### Сообщение на тему: «Совершенствование техники владения мячом»

**По итогам выполнения студент должен представить:**

- сообщение «Совершенствование техники владения мячом»

**В процессе выполнения работы студент должен:**

- рассмотреть правила о проведения соревнований
- составить комплекс эстафет в парах

**Время на выполнение: 2 часа**

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	содержание сообщения частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2	высокий	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3	оптимальны й	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Представлено собственное мнение.

Форма предоставления сообщить сообщение.

### **Самостоятельная работа № 18**

**Сообщение на тему: «Совершенствование техники остановки мяча»**

**По итогам выполнения студент должен представить:**

**сообщение «Совершенствование техники остановки мяча»**

**В процессе выполнения работы студент должен:**

- рассмотреть правила о проведения соревнований
- составить комплекс эстафет с мячом

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	содержание сообщения частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2	высокий	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3	оптимальны й	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Представлено собственное мнение.

Форма предоставления сообщить сообщение.

### **Самостоятельная работа № 19**

**Сообщение на тему: «Совершенствование техники обработки и передача мяча»**

**Время на выполнение: 2 часа**

**По итогам выполнения студент должен представить:**

## сообщение «Совершенствование техники обработки и передача мяча»

### В процессе выполнения работы студент должен:

- рассмотреть влияние физкультуры на человека.
- изучить технику обработки мяча.

#### *Литература:*

##### *Основная:*

1. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.
2. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2014. – 116 с.
3. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2015. - 23 с.

##### *Дополнительная:*

1. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.
2. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2015. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

### Критерии оценки результата:

Уровни освоения	Характеристика уровня
1 допустимый	содержание сообщения частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.
2 высокий	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.
3 оптимальный	Содержание сообщения соответствует заявленной теме. Представлено собственное мнение.

Форма предоставления показать комплекс упражнения.

### Электронные версии учебников по физической культуре:

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2014

Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа :электронное учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : 2014

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой. – М.: 2015

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред.проф. образования. – М.: 2015

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2014.

### ***Интернет-ресурсы***

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

[http: // pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)

[http: // 1 september. Ru](http://1september.ru)