ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Сибирский колледж транспорта и строительства

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

по дисциплине

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ

базовая подготовка

среднего профессионального образования

Иркутск 2022 г.

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

РАССМОТРЕНО: Цикловой методической комиссией физического воспитания «08» июня 2022 г. Председатель: _____/Ковалев Ю.В.	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР _____ /А.П.Ресельс «09» июня 2022 г.

Разработчик: А.А. Стелькин,, преподаватель «СКТиС»

Разработаны на основе ППССЗ и рабочей программ для специальности 21.02.03 Сооружение газонефтепроводов и газонефтехранилищ

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка 4

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 5

2.Общие рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы 6

3 Критерии оценки самостоятельной работы 10

4.Перечень внеаудиторных самостоятельных работ 12

6.Задания на самостоятельные работы 15

Литература, интернет - ресурсов 19

Приложение 1. Зачетные упражнения по разделам программы 20

Приложение 2. Примерный комплекс ОРУ без предмета 24

Приложение 3 Образец титульного листа 26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнения самостоятельных работ ставят своей целью оказание помощи студентам колледжа в организации их самостоятельной работы по овладению системой знаний, умений и навыков в объеме действующей программы по учебной дисциплине **ОГСЭ.04. Физическая культура**

Программа внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ.04. Физкультура предполагает осмысление и освоение тем, таких как: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Волейбол», «Баскетбол».

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура, обучающийся должен овладеть следующими требованиями к предметным результатами:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

1.ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов		
	Всего	1 семестр	2 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175	76	99
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117	51	66
в том числе:			
практические занятия	113	49	64
лабораторные занятия			
самостоятельная работа обучающегося (всего)	58	25	33
практика			
вид аттестации: дифференцированный зачет		ДЗ	ДЗ

2.ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

3.1 Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий

(Практические занятия)

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на 6. Старайтесь соблюдать

физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Оценка результатов определяется в соответствии с требованиями (приложение 1)

3.2 Методические указания по подготовке доклада, сообщения.

Деятельность обучающегося:

1. собирает и изучает литературу по теме;
2. выделяет основные понятия;
3. вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
4. оформляет доклад письменно и иллюстрирует компьютерной презентацией;
5. сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.

Инструкция докладчикам:

Сложность в том, что докладчики знать и уметь:

- сообщать новую информацию
- использовать технические средства
- знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации
- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы
- четко выполнять установленный регламент10 мин.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название доклада
- сообщение основной идеи
- современную оценку предмета изложения
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов
- живую интересную форму изложения
- акцентирование оригинальности подхода

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока должны сопровождаться иллюстрациями разработанной компьютерной презентации.

3.3 Требования к написанию и оформлению реферата.

Выполнение реферата должно иметь логически-обусловленную последовательность:

1. Определение темы.
2. Поиск, изучение и систематизация отобранных материалов.
3. Составление плана работы.
4. Написание текста.
5. Оформление реферата.

Работа над рефератом начинается с выбора темы исследования. Заинтересованность автора в проблеме определяет качество проводимого исследования и соответственно успешность его защиты. Выбирая круг вопросов своей работы, не стоит спешить воспользоваться списком тем, предложенным преподавателем. Надо попытаться сформулировать проблему своего исследования самостоятельно.

2. **Поиск, изучение и систематизация отобранных материалов.**

При определении темы реферата нужно учитывать и его информационную обеспеченность. С этой целью, во-первых, можно обратиться к библиотечным каталогам, а во-вторых, проконсультироваться с преподавателем и библиотекарем.

Если возникнет необходимость ознакомиться не только с литературой, имеющейся в библиотеке, но и вообще с научными публикациями по определенному вопросу, можно воспользоваться библиографическими указателями. С согласия библиотеки нужные книги и журналы можно выписать по специальному межбиблиотечному абонементу из любой другой библиотеки. Полезно также знать, что ежегодно в последнем номере научного

журнала публикуется указатель статей, помещенных в этом журнале за год. Отобрав последние номера журнала за несколько лет, можно разыскать по указателям, а затем найти в соответствующих номерах все статьи по той или иной теме, опубликованные в журнале за эти годы.

Возможно использование системы Интернет, но с дальнейшим осмыслением собранного материала. Недопустимо скачивание готового реферата.

3. **Составление плана работы.**

Работу над планом реферата необходимо начать еще на этапе изучения литературы.

План – это точный и краткий перечень положений в том порядке, как они будут расположены в реферате, этапы раскрытия темы.

Черновой набросок плана будет в ходе работы дополняться и изменяться. Существует два основных типа плана: простой и сложный (развернутый). В простом плане содержание реферата делится на параграфы, а в сложном на главы и параграфы. Но как построить грамотно план реферата? Конкретного рецепта здесь не существует, большую роль играет то, как предполагается расставить акценты, как сформулирована тема и цель работы. При описании, например, исторического события можно остановиться на стандартной схеме: причины события, этапы и ход события, итоги и значения исторического события.

При работе над планом реферата необходимо помнить, что формулировка пунктов плана не должна повторять формулировку темы (часть не может равняться целому).

4. **Написание текста.**

Писать текст нужно самостоятельно на основе собранных и обработанных материалов в соответствии со структурой реферата, которая включает:

Титульный лист

Оглавление

Введение

Основную часть

Заключение

Приложение

Список литературы и источников

Общий объем реферата должен составлять 20-25 печатных страниц формата А4. Шрифт –TimesNewRoman, размер шрифта –14 pts., интервал –
полуторный.

Нумерация страниц начинается со второй страницы, титульный лист не нумеруется. Порядковый номер страницы ставится сверху или снизу в

середине листа.

Титульный лист (первая страница реферата) имеет следующее наполнение: название учебного заведения, в котором выполнена работа, название дисциплины и изучаемой темы, сведения об авторе (номер группы, ФИО студента), сведения о руководителе (ученая степень, должность, ФИО
преподавателя), год и место написания работы.

В приложении 1 приведен образец оформления титульного листа реферата.

На второй странице приводится содержание (план работы), включающее в себя введение, названия глав, заключение, список использованных справа указываются номера страниц, с которых они начинаются.

При наличии ссылок их порядковая нумерация может быть сквозной по тексту или своя на каждой странице. Если работа цитируется впервые, то дается ее библиографическое описание с указанием используемой страницы

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основные требования к результатам работы:

в сообщении, докладе, реферате должны быть освещены следующие моменты:

- сущность понятий темы
- необходимость и важность изучения темы для будущей профессии
- оформление сообщения на бумажном или электронном носителе

1. **Оценка работы:** при выставлении оценки учитывается системность и целостность подобранной информации, владение материалом, соблюдение правил оформления, грамотность.

2. **Критерии оценки**»

«отлично» - подобран достоверный и актуальный материал, тема полностью раскрыта, представлены все, соответствующие теме. Студент демонстрирует уверенное владение материалом, отвечает на дополнительные вопросы, соблюдены правила оформления.

«хорошо» - подобран достоверный и актуальный материал, но тема раскрыта не полностью, представлены не все, соответствующие теме. Студент

демонстрирует хорошее владение материалом, отвечает на большинство дополнительных вопросов, соблюдены правила оформления.

«удовлетворительно» - подобран недостаточно актуальный материал, отсутствуют примеры, соответствующих теме, студент затрудняется воспроизведение материала, не отвечает на дополнительные вопросы, не соблюдены правила оформления.

«неудовлетворительно» - подобранный материал не соответствует заданной теме, студент не владеет материалом, либо задание не выполнено

Основные требования к результатам работы:

в сообщении должны быть освещены следующие моменты:

- сущность понятий темы
- необходимость и важность изучения темы для будущей профессии
- оформление сообщения на бумажном или электронном носителе

Оценка работы: при выставлении оценки учитывается системность и целостность подобранной информации, владение материалом, соблюдение правил оформления, грамотность.

Критерии оценки»

«отлично» - подобран достоверный и актуальный материал, тема полностью раскрыта, представлены все, соответствующие теме. Студент демонстрирует уверенное владение материалом, отвечает на дополнительные вопросы, соблюдены правила оформления.

«хорошо» - подобран достоверный и актуальный материал, но тема раскрыта не полностью, представлены не все, соответствующие теме. Студент демонстрирует хорошее владение материалом, отвечает на большинство дополнительных вопросов, соблюдены правила оформления.

«удовлетворительно» - подобран недостаточно актуальный материал, отсутствуют примеры, соответствующих теме, студент затрудняется воспроизведение материала, не отвечает на дополнительные вопросы, не соблюдены правила оформления.

«неудовлетворительно» - подобранный материал не соответствует заданной теме, студент не владеет материалом, либо задание не выполнено

4..ПЕРЕЧЕНЬ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

№ темы	Наименование самостоятельной работы	Цель выполнения работы	Количество часов	Формы выполнения
1 Тема 2.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный	.Самостоятельная работа № 1 Закрепление и совершенствование техники бега	1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции;	4	Контрольные нормативы по данному виду
		2. Подготовка устных сообщений и докладов по теме «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега».	3	Доклад, сообщение
2 Тема 3.1 Волейбол	Самостоятельная работа № 2 Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях	1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий, а также занятий с волейбольной секции (на выбор)	9	Контрольные нормативы по данному виду
		2. Написание рефератов/докладов на темы: «История развития волейбола в России»; «Техника и тактика игры в волейбол»; «Судейство в волейболе» (по выбору)	5	Реферат /доклад
Тема 4.1 Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения	Самостоятельная работа № 3 Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. (Приложение 3).		Контрольные нормативы по данному виду

Тема 4.2 Акробатика	Самостоятельная работа № 4 Занятия акробатикой.	1. Отработка кувырка вперед и назад, отработка навыка стойки на лопатках, стойки на руках и голове, стойка на руках.	2	Контрольные нормативы по данному виду
		2. Написание сообщения на тему «История развития гимнастики	2	Сообщение
Тема 1.2. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Самостоятельная работа № 5 «Здоровый образ жизни»	1.Подготовка реферата на тему «Здоровый образ жизни»	2	Реферат
Тема 5.1 Лыжная подготовка	Самостоятельная работа № 6 Лыжная подготовка	1. Отработка техники лыжных ходов, спуски и подъемы самостоятельно	2	Контрольные нормативы по данному виду
		2. Подготовка рефератов на темы «История развития лыжного спорта в России», «Виды лыжного спорта» (по выбору)	4	
Тема 3.2 Баскетбол	Самостоятельная работа № 7 Техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий.	1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий, занятий в спортивных секциях. .Самостоятельная бросковая тренировка.	10	Контрольные нормативы по данному виду

	Занятия в спортивных секциях	2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры»; «Баскетбол -Олимпийский вид спорта»; «Основные правила игры (по выбору)	6	Сообщение
7 Тема 1.1 Легкая атлетика	Самостоятельная работа № 8 Совершенствование техники прыжков	1. Закрепление и совершенствование техники прыжков в длину и в высоту различными способами.	9	Контрольные нормативы по данному виду
		2. Подготовить сообщения « «Техника прыжка в длину с разбега» «Техника прыжка в высоту» «Техника тройного прыжка»		Сообщение

6.ЗАДАНИЯ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

Самостоятельная работа № 1

Тема Закрепление и совершенствование техники бега

Количество часов:7

Задание 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции

2.Общие указания к выполнению работы:

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;

прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега;

подтягивание на перекладине;

отжимание от скамейки;

подъем туловища 3 подхода по 30 раз;

челночный бег 5* 10м.

Форма отчетности и контроля:

- проведение контрольно-тестовых заданий:
- Участие в городских и внутриколледжевских соревнованиях;
- Визуальная оценка техники

Задание 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество»

Форма отчетности и контроля: защита доклада или сообщения.

Внеаудиторная самостоятельная работа № 2

Тема: «Волейбол».

Количество часов: 14

Задание 1 Закрепление и совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий, участие в соревнованиях.

Общие указания к выполнению работы:

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:

- проведение контрольно-тестовых заданий:
- участие в городских, региональных и внутриколледжевских соревнованиях;
- визуальная оценка техники

Задание 2 Подготовить устные сообщения и доклады.

Темы:

«История развития волейбола в России», «Техника и тактика игры в волейбол», «Судейство в волейболе»

Общие указания к выполнению работы :см. самостоятельную работу №1No4

Форма отчетности и контроля: защита доклада или сообщения.

Внеаудиторная самостоятельная работа № 3

Тема: «Гимнастика».

Количество часов: 4

Задание 1 Закрепление и совершенствование кувырка вперед и назад, отработка навыка стойки на лопатках, стойки на руках и голове, стойка на руках

Общие указания к выполнению работы:

На стадионе или спортивной площадке отрабатывать навыки стойки на лопатках, стойки на руках и голове, стойка на руках

Форма отчетности и контроля:

- проведение контрольно-тестовых заданий:
- визуальная оценка техники.

Задание 2 Выполнить реферат.

Тема реферата:

«История развития гимнастики»

Внеаудиторная самостоятельная работа № 4

Внеаудиторная самостоятельная работа № 5

Тема: «Лыжная подготовка».

Количество часов:6

Задание 1 Совершенствование техники лыжных ходов.

Общие указания к выполнению работы:

Закрепление и совершенствование техники выполнения скользящего шаг; одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного ходов; попеременного двухшажного, четырѐхшажного хода; одновременного, попеременногодвухшажного конькового хода.

Форма отчетности и контроля:

- проведение контрольно-тестовых заданий:
- участие в городских, региональных и внутриколледжевских соревнованиях;
- визуальная оценка техники.

Задание : Подготовка реферата

Темы:

«История развития лыжного спорта в России», «Виды лыжного спорта»

Форма отчетности и контроля: защита реферата

Внеаудиторная самостоятельная работа № 6

Тема: «Баскетбол».

2.Количество часов: 16

Задание 1 Закрепление и совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.

Общие указания к выполнению работы

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:

- проведение контрольно-тестовых заданий:
- участие в городских, региональных и внутриколледжевских соревнованиях;
- визуальная оценка техники

Задание 2 . Подготовить доклады.

Темы::

«История игры», «Баскетбол –Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры»

.

.Форма отчетности и контроля: защита доклада или сообщения.

Внеаудиторная самостоятельная работа № 7

Тема Легкая атлетика .

Количество часов:9

Задание 1.Закрепление и совершенствование техники прыжков в длину и в высоту различными способами.

1. **Задание 2** Подготовить сообщения «

«Техника прыжка в длину с разбега»

«Техника прыжка в высоту»

«Техника тройного прыжка

Форма отчетности и контроля: защита доклада или сообщения

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ

Основная литература:

1.) Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО.- М.:ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2018. 208с.

Дополнительная литература

1. Шубин Д.А.,Гелецкая, Л.Н.Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] учеб.пособие / Л.Н., И.Ю.Бирдигулова, Д.Аа Шубин, Р.И. Коновалова.- Красноярск :Сиб.федер.ун-т, 2018.- 220 с.

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2019.-336 с.: ил.

3. Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru, Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

Прилож ение № 1

Зачетные упражнения по разделам программы

Контрольные упражнения и нормы по легкой атлетике

Возраст 17-19 лет

	Вид упражнения	Оценки		
		5	4	3
	Бег 100м	16,0	17,0	17,5
	Бег 200 м	35,0	37,0	38,0
	Бег 400 м	1,25	1,30	1,40
	Бег 500 м	1,55	2,05	2,15
	Бег 2000 м	11,0	11,5	12,30
	Прыжок в длину с разбега	3,40	3,20	3,00
	Прыжок в высоту	115	110	100
	Толкание ядра 4 кг	5,50	5,00	4,75

Возраст 15-17 лет

	Бег 100м	16,2	17,0	17,8
	Бег 200 м	36,0	37,5	39.0
	Бег 400 м	1,20	1,25	1,30
	Бег 500 м	1,50	2,00	2,10
	Бег 2000 м	10,30	11,00	11,30
	Прыжок в длину с разбега	3,45	3,20	3,00
	Прыжок в высоту способом перешагивания	120	115	110
	Толкание ядра 4 кг	5,00	4,50	4,00

Зачетные упражнения по технике игры в волейбол

1. Верхняя передача над собой

«5» – 20 раз, «4» – 16 раз, «3» – 12 раз.

2. Верхняя передача в парах вдоль сетки на расстоянии 6-8 метров

«5» – 25 передач, «4» – 20 передач, «3» – 15 передач

3. Подача мяча. Нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая. Из 8 раз в площадку

«5» – 6 попаданий, «4» – 4 попадания, «3» – 2 попадания

4. Нападающий удар или сброс мяча. Выполнение 5 ударов в площадку. Любое касание считается попыткой.

«5» – 4 попадания, «4» – 3 попадания, «3» – 2 попадания

5. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры.

6. Ознакомление с судейством и правилами игры.

Зачетные упражнения по лыжной подготовке

1. Техника передвижения на лыжах.

2. Техника поворотов на месте.

3. Техника преодоления спуска и подъёма.

4. Техника поворотов в движении.

5. Техника торможения.

6. Прохождение дистанции 3 км – 5км.

«5» – 18.00, «4» – 19.30, «3»–22.00

Зачётные упражнения по технике игры в баскетбол

1. Упражнение: передача и ловля мяча на быстроту. На расстоянии 2-3 метров от стенки за 20 сек.

«5» – 18 раз, «4» – 17 раз, «3» – 16 раз

2. Ведение мяча вокруг партнёра, остановка и передача мяча. Техника исполнения.

3. Ведение мяча с броском на 2 шага с разных точек к корзине 10 раз

«5» – 7 попаданий, «4» – 6 попаданий, «3» – 5 попаданий

4. Броски в кольцо со средней дистанции. Выполняется 10 бросков любым способом.

Контрольные упражнения и нормативы опенки физической подготовленности студентов 17-19 лет

«5» – 5 попаданий, «4» – 4 попадания, «3» – 3 попадания

5. Штрафные броски. Количество устанавливается преподавателем.

6. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры в баскетбол.

7. Судейство и правила игры.

Зачетные упражнения по гимнастике.

1. Составление и проведение комплекса ОРУ для разминки на оценку.

2. Опорные прыжки через коня, козла.

3. Акробатическая комбинация на 12– 24 счета.

4. Комбинация на брусьях.

5. Комбинация на бревне.

Зачетные упражнения по ППФП.

1.Тестирование по ОФП и СФП.

2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.

3. Оценка составления игр и эстафет.

Виды упражнений	пол	Возраст и оценка								
		2 курс			3 курс			4 курс		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м.	жен.	16,2 с	16,0 с	15,9 с	16, 0 с	15,9 с	15,8 с	16,0с	15,9 с	15,8 с
Бег 200 м.	жен.	38,0 с	37,0 с	36,0 с	37,0 с	36,0 с	35,0 с	39,0с	38,0 с	37,0 с
Бег 500 м.	жен.	2,00	1,55	1,45	2,00	1,45	1,50	2,10	2,05	2.00
Бег 2000 м.	жен.	11,30	11,00	10,30	11,30	10,30	10,00	12,00	11,30	11,00
Толкание ядра 4 кг	жен.	4,5 м	4,8 м	5,2 м	4,8 м	5,2 м	5,6 м	4,8 м	5,2 м	5,6 м
Прыжок в длину	жен.	3,0 м	3,2 м	3,5 м	3,2 м	3,4 м	3,6 м	3 м	3,2 м	3,5 м
Прыжок в высоту	жен.	1,05м	1,10 м	1,15м	1,05м	1,10м	1,15м	0,90м	0,95 м	1,05 м
Рекомендуемые контрольные тесты для определения физической подготовленности студентов 17 – 19 лет.										
Челночный бег 4х10	жен.	13,0	12,0	11,0	12,0	11,0	10,0	14,0	13,0	12,0
Поднимание и опусканиетуловища	жен.	30 раз	35 раз раз	38 раз	30 раз	35 раз	38 раз	30 раз	35раз	38 раз
Наклон растяжка	жен.	10 см	15 см	18 см	10 см	15 см	20 см	10 см	15 см	20 см
Подтягивание	жен.	15 раз	18 раз	20 раз	16 раз	18 раз	22 раз	16 раз	18раз	22 раз
Прыжок с места - см	жен.	160	170	175	170	175	180	170	175	180
Отжимание	жен.	13 раз	15 раз	17 раз	13 раз	15 раз	17 раз	14 раз	18раз	20 раз

Приложение 2

Примерный комплекс ОРУ без предмета

№ упр	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
I	И.п.- о.с. 1-2 - правую назад на носок, руки вверх - наружу, прогнуться. 3 - 4 - и.п. 5 - 8 - то же с левой.	6 - 8 раз	В положении «руки вверх» смотреть на руки.
II	И.п.- о.с. 1-шаг левой правую назад, руки в стороны. 2 - и.п. 3- шаг правой левую назад, руки вверх, смотреть вверх. 4-и.п.	6 - 8 раз	Отвести прямую ногу максимально назад.
III	И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1- наклон вправо. 2- наклон влево.	6 - 8 раз	Наклоны выполнять на каждый счет. Поднимая руки вверх, смотреть на руки.
IV	И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью вверх. 2 - и.п. 3 - 4 -то же в другую сторону.	6 - 8 раз	Руку держать на уровне плеча, при повороте смотреть на руку.
V	И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 - поворот туловища налево, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - наклон касаясь. 4 - и.п. 5-8 - тоже в другую сторону.	10 -12 раз	В наклоне касаться руками пола, ноги удерживать прямыми.
VI	И.п. - руки назад в замок. 1,2,3, -пружинящие наклоны, руки назад. 4 - и.п.	10 -12 раз	В наклоне руки отводить максимально назад.
VII	И.п. - широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон касаясь правой. 2 - наклон касаясь левой. 3 - приставляя левую, присед, руки вперед. 4 - и.п. 5- 8 - то же, приставляя правую.	6 - 8 раз	При наклоне не сгибать ноги в коленном суставе. Присед выполнять сначала на носках, а в конце упражнения на полной ступне.

VIII	И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки в стороны; 1- присед на правой, руки вперед; 2 –и.п.; 3 – присед на левой, руки за голову; 4- и.п.	6 - 8 раз	Сгибая одну ногу, другую не сгибать, спину держать прямо.
IX	И.п. - упор присев на правой, левую в сторону. Смена положений ног.	6 - 8 раз	Смену ног выполнять прыжком и на каждый счет. Таз высоко не поднимать.
X	И.п. - о.с. 1- прыжком стойка ноги врозь, руки вверх, хлопок. 2- прыжком и.п.	10 - 12 раз	Разучить упражнение: - по разделениям, - медленно со счетом. Прыжки выполнять максимально высоко. Постепенно увеличивать темп выполнения.
XI	Ходьба на месте	10-15 сек.	В ходьбе спину держать прямо, высоко поднимать ногу.
XII	И.п. – стойка ноги врозь 1-4- подняться на носки, руки вверх, вдох. 5-8- вернуться в и.п., выдох.	10 -12 раз	Темп выполнения медленный. В положении руки вверх смотреть на руки. Восстановить дыхание.

Приложение 3

Образец титульного листа

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

Иркутский государственный университет путей сообщения

Сибирский колледж транспорта и строительства

Реферат

по Физической культуре

История развития волейбола в России

Выполнил (а):

ФИО студента

Группа

Руководитель:

ФИО преподавателя

Иркутск 2022 г.