Кировское областное государственное образовательное бюджетное учреждение

среднего профессионального образования

«Слободской государственный технологический техникум»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНЫ  на предметно-цикловой комиссии  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012 г.  Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УПР \_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Шулаков  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012 г. |

**Методические указания**

**по выполнению**

**внеаудиторной (самостоятельной), домашней контрольной работы № 1, №2**

**по учебной дисциплине**

***«Физическая культура»***

**для обучающихся**

**заочного отделения 3, 4 курсов**

**по специальности**

**260807 Технология продукции общественного питания.**

г**.** Слободской

2012 г.

**Содержание методических указаний**

1. **Пояснительная записка………………………………………......................................3**
2. **Тематический план ……………………………………………....................................4**
3. **Содержание учебной дисциплины…………………………......................................5**
4. **Методические указания к выполнению**

**домашней контрольной работы………………………………………………......20**

1. **Задание контрольной работы № 1 по вариантам………………………................23**
2. **Задание контрольной работы № 2 по вариантам…………………………...…....24**
3. **Вопросы к зачету 1………………………………………………………..................25**
4. **Вопросы к зачету № 2………………………………………………………………...25**
5. **Вопросы к зачету № 3………………………………………………………………...25**
6. **Вопросы к дифференцированному зачёту……………………………………….26**
7. **Основная и дополнительная литература……………………………...………....26**
8. **Приложение…………………………………………………………………..............27**

Приложение 1………………………………………………………………………….27

Приложение 2………………………………………………………………………….28

Приложение 3………………………………………………………………………….29

Приложение 4……………………………………………………………………….....29

**Раздел 1.**

**Пояснительная записка.**

Методические указания по выполнению заданий для домашней контрольной работы и внеаудиторной (самостоятельной) работы по учебной дисциплине «Физическая культура» предназначены для обучающихся заочного отделения, разработаны в соответствии с требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускника по специальности 260807 Технология продукции общественного питания.

Цель курса **–** в результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знатьо роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни, уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

При самостоятельном изучении теоретического материала следует составлять словарь терминов, реферативные сообщения, кроссворды, ответы на тестовые задания, комплексы общеразвивающих упражнений, используя указанную литературу, методические указания и другие источники информации. Целью закрепления теоретического материала и приобретения практического опыта программой предусмотрено выполнение практических заданий на аудиторных занятиях.

В процессе изучения дисциплины обучающиеся заочного отделения должны выполнить 2 домашние контрольные работы. Домашняя письменная контрольная работа (далее контрольная работа) по учебной дисциплине «Физическая культура» является формой контроля знаний и умений обучающихся заочного отделения. Выполнение контрольной работы обучающимися выполняется в сроки, определенные рабочим учебным планом техникума по специальности «Технология продукции общественного питания».

Темы заданий контрольной работы разрабатываются в соответствии с рабочей программой по учебной дисциплине и ФГОС, рассматриваются предметно-цикловой комиссией, утверждаются заместителем директора техникума по учебно-производственной работе.

Аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» для обучающихся заочного отделения проводится в форме дифференцированного зачета. До дифференцированного зачета допускаются обучающиеся, освоившие необходимый объем материала, выполнившие все аудиторные практические задания, имеющие зачтенные домашние контрольные работы.

**Раздел 2.**

**Тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов**  **и тем.**  **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, контрольные работы.** | **Максим. учеб. нагрузка обучающихся при заочной форме обучения**  **(час.)** | **Обязательные учебные занятия при заочной форме обучения** | | | **Самостоятельная работа обучающихся(час.)** |
| **всего**  **(час)** | **Аудит. лекции**  **(час.)** | **Практическая раб.**  **(час.)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности. Лёгкая атлетика.** | **48** | **4** | **-** | **4** | **44** |
| **Практические занятия:**  1**.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м, 400м).  2**.** Совершенствование техники бега на длинные дистанции (1500м, 2000м).  3. Совершенствование техники эстафетного бега (2х200м).  4. Зачет |
| **Внеаудиторная (самостоятельная) работа.** |
| **Раздел 2. Волейбол.** | **97** | **2** | **-** | **2** | **95** |
| **Практические занятие**  1. Приобретение основных навыков игры в волейбол (приём, передача, подача мяча).  2. Зачёт. |
| **Внеаудиторная (самостоятельная) работа.** |
| **Раздел 3. Баскетбол.** | **89** | **2** | **-** | **2** | **87** |
| **Практические занятие**   1. Приобретение основных навыков игры в баскетбол (ведение, пасы, броски по кольцу). 2. Зачёт. |
| **Внеаудиторная (самостоятельная) работа.** |
| **Раздел 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** | **89** | **1** | **-** | **1** | **88** |
| **Практические занятие**   1. Подъём туловища из положения лёжа. |
| **Внеаудиторная (самостоятельная) работа:** |
| аттестация в форме *д*ифференцированного зачёта. | **1** | **1** | **-** | **1** | **-** |
| итого | **324** | **10** | **-** | **10** | **314** |

**Раздел 3.**

**Содержание учебной дисциплины.**

**Раздел учебной дисциплины 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности. Лёгкая атлетика».**

*Обучающийся должен*

**знать:**

* сущность и ценности физической культуры;
* составляющие здорового образа жизни, требования к его организации;
* критерии эффективности здорового образа жизни; основные виды легкой атлетики, основные термины учебной дисциплины.

**уметь:**

* применять средства физической культуры для самосовершенствования;
* выбирать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессиональных качеств;
* оценить качество собственного образа жизни.

**Внеаудиторная (самостоятельная) работа – 44 часа.**

Используя рекомендуемые источники информации, выполните следующие задания:

**Самостоятельная работа № 1 – 3ч.**

**Задание:** Составить словарь основных терминов и компонентов (физическая культура, цели ФК, физическое развитие, физическое воспитание, спорт, основы здорового образа жизни, самовоспитание, самосовершенствование).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Термин/компонент** | **Определение** |
| 1 | Физическая культура | … |

**Самостоятельная работа № 2 – 8ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Физическая культура личности, как неотъемлемая часть общей культуры »

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 3 – 8ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Составляющие здорового образа жизни».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 4 – 3ч.**

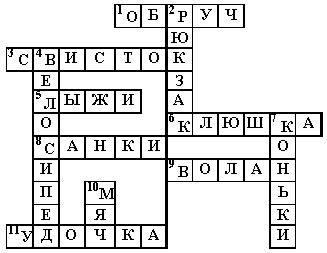
**Задание:** Составить список видов лёгкой атлетики в табличной форме (бег, разновидности бега, метания, спортивная ходьба, прыжки с разбега, многоборья) дать им определения и краткую характеристику.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Термин/компонент** | **Определение/характеристика** |
| 1 | Бег | наиболее распространенный вид физических упражнений, который является…… |
| 1.1 | **Бег на короткие дистанции** | **бег на короткие дистанции** (спринт) — длина дистанции в спринте не превышает….. |
| 2 | …. | …. |

**Самостоятельная работа № 5 – 3ч.**

**Задание:** Составить кроссворд произвольной формы (10-15 слов), включающий в себя любые понятия термины физической культуры.

Пример:



Вопросы по горизонтали:……..

Вопросы по вертикали:…….

**Самостоятельная работа № 6 – 8ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Комплекс специальных беговых упражнений легкоатлета».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 7 – 8ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Особенности бега в гору и под уклон».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 8 – 3ч.**

**Задание:** Составить ответы на тест по теме «Характеристика лёгкой атлетики как вида спорта».

1. ***Слово «атлетика» означает:***

*А. упражнение.*

*Б. поединок.*

*В. игра.*

***2. Виды лёгкой атлетики делятся на:***

*А. классические.*

*Б. неклассические.*

*В. смешанные.*

*Г. избранные.*

***3***. ***В лёгкую атлетику не входят следующие виды:***

*А. метание.*

*Б. толкание.*

*В. армрестлинг.*

*Г. прыжки.*

***4. В лёгкой атлетике выносливость развивают:***

*А. толкание ядра.*

*Б. бег на длинные дистанции.*

*В. прыжки с шестом.*

*Г. метание молота.*

***5. Спринтом в лёгкой атлетике называют:***

*А. бег на короткие дистанции.*

*Б. бег на средние дистанции.*

*В. прыжки в песочную яму.*

*Г. бег на длинные дистанции.*

***6. Марафон – это бег на:***

*А. 23 км 250м.*

*Б. 37 км 558м.*

*В. 42 км 195 м.*

*Г. 50 км.*

***7. Самым быстрым является бег:***

*А. барьерный.*

*Б. спринтерский.*

*В. стайерский*

*Г. трусцой.*

***8. В лёгкой атлетике ядро:***

*А. бросают.*

*Б. метают.*

*В. подбрасывают.*

*Г. толкают.*

***9. Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину:***

*А. 200м.*

*Б. 300м.*

*В. 400м.*

*Г. 500м.*

***10. Способы передачи эстафетной палочки:***

*А. снизу.*

*Б. сверху*

*В. сбоку*

*Г. прямо.*

Формат выполненной работы: заполнение таблиц, написание рефератов, составление кроссвордов, ответов на тестовые задания.

Критерии оценки: аккуратность и правильность: заполнения таблиц, составления кроссвордов, написания рефератов.

Контроль выполнения*:* фронтальная проверка, устный опрос, выступление на занятии, обсуждение.

Рекомендуемые источники информации:

1. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 12-е изд., перераб. и доп. –М., 2012.
2. Лысова И.А., Физическая культура. Тестовые задания для студентов средних профессиональных учебных заведений.
3. Интернет-ресурсы.

Дополнительные источники

1. [Бишаева А.А.](http://www.academia-moscow.ru/authors/?id=3218) Физическая культура. Общеобразовательная подготовка в учреждениях НПО и СПО М.: Академия, 2012.

**Раздел учебной дисциплины 2 «Волейбол».**

*Обучающийся должен*

**знать:**

* технику приема и передачи мяча сверху двумя и снизу двумя руками;
* верхнюю и нижнюю подачи;
* стойки и перемещения: правила волейбола;
* основные термины волейбола.

**уметь:**

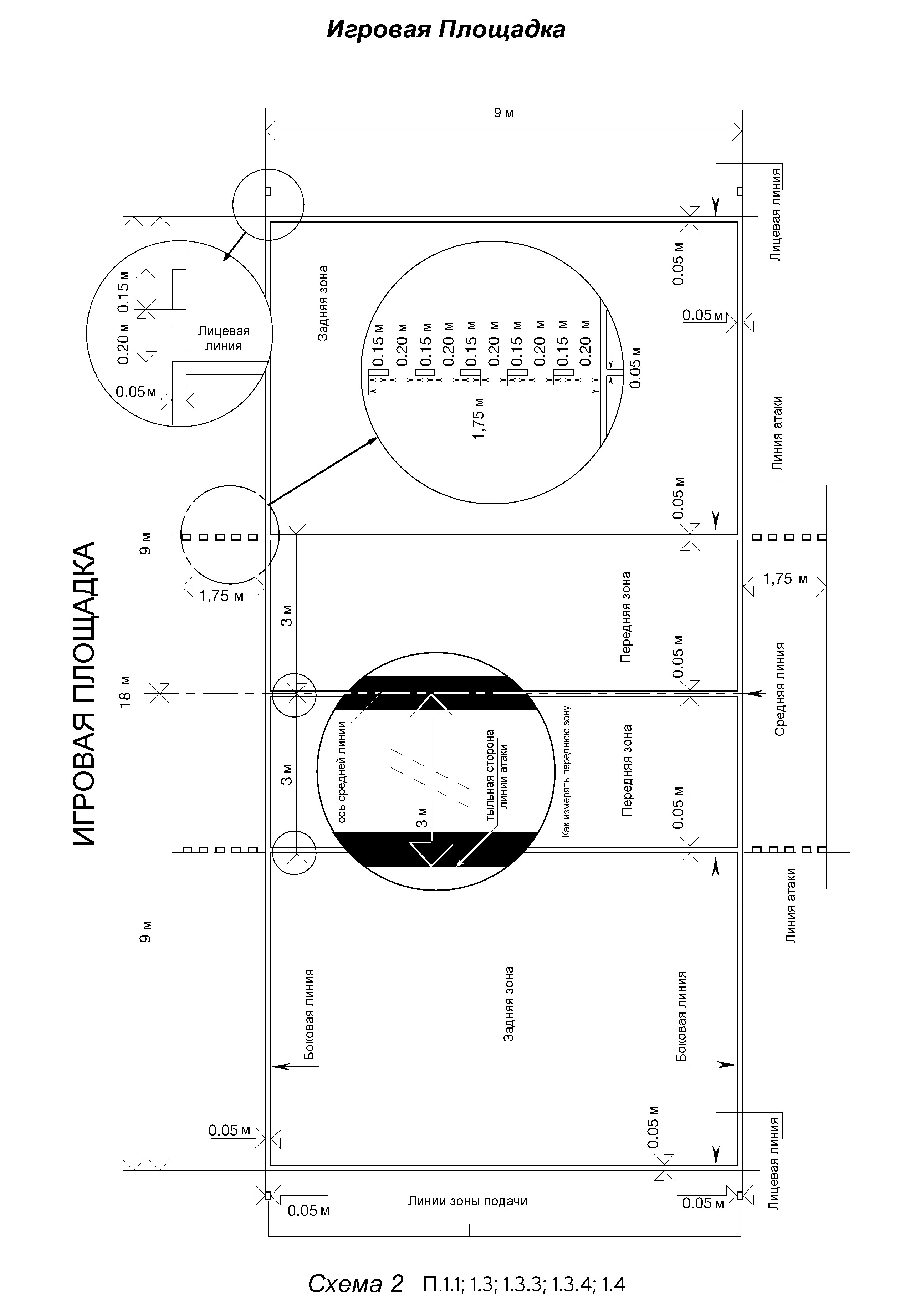
* выполнять прием и передачу мяча на месте и в движении;
* ориентироваться в правилах игры и основных терминах волейбола.

**Внеаудиторная (самостоятельная) работа – 95 часов.**

Используя рекомендуемые источники информации, выполните следующие задания:

**Самостоятельная работа 9 – 3ч.**

**Задание:**Составить чертеж игровой волейбольной площадки на листе формата А-4.



1. Изучить правила волейбола на сайте <http://www.volley4all.net/rules.html>
2. Выполнить чертёж игровой волейбольной площадки на листе формата А-4.

**Самостоятельная работа № 10 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Основные правила волейбола»

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 11 – 3ч.**

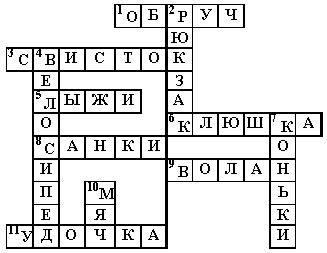
**Задание:** Составить словарь основных понятий и терминов волейбола (антенна, второй темп, первый темп, диагональный, дриблинг, кат шот, либеро, планер, связующий, блок, хаммер, пайп, позитивный приём, организованный блок).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Термин/компонент** | **Определение** |
| 1 | Антенна | вертикальные стержни, обычно…… |
| 2 | ….. | …… |

**Самостоятельная работа № 12 – 3ч**

**Задание:** Составить кроссворд произвольной формы (10-15 слов), включающий в себя любые термины спортивной игры волейбол.

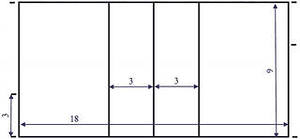
Пример:

 Вопросы по горизонтали:……..

Вопросы по вертикали:…….

**Самостоятельная работа № 13 – 3ч.**

**Задание:** Составить схему расположения игроков команды на площадке, по зонам, на листе формата А-4.



**Самостоятельная работа № 14 – 3ч.**

**Задание:** Иллюстрировать (на листе формата А-4) основные команды (жесты) судьи, дать им расшифровку.

Данный жест судьи означает, что……..

 Данный жест судьи означает, что……..

**Самостоятельная работа № 15 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Разминка волейболиста».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 16 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Силовые способности (определение, возрастные особенности развития)».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 17 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Гибкость (определение, возрастные особенности развития)».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 18 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 19 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Взаимосвязь физического и духовного развития личности».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 20 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Физические качества человека. Средства и методы их воспитания».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 21 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Значение физической культуры и спорта в жизни человека».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

Формат выполненной работы: заполнение таблиц, написание рефератов, составление кроссвордов, схем.

Критерии оценки: аккуратность и правильность: заполнения таблиц, составления кроссвордов, схем, написания рефератов.

Контроль выполнения*:* фронтальная проверка, устный опрос, выступление на занятии, обсуждение.

Рекомендуемые источники информации:

1. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 12-е изд., перераб. и доп. –М., 2012.
2. Лысова И.А., Физическая культура. Тестовые задания для студентов средних профессиональных учебных заведений.

Дополнительные источники

1. [Бишаева А.А.](http://www.academia-moscow.ru/authors/?id=3218) Физическая культура. Общеобразовательная подготовка в учреждениях НПО и СПО М. : Академия, 2012
2. Интернет-ресурс: [http://www.volley4all.net](http://www.volley4all.net/rules.html)

**Раздел учебной дисциплины 3. «Баскетбол»**

*Обучающийся должен*

**знать:**

* технику ведения, ловли и передачи мяча, передвижения и остановок, броска в корзину;
* правила соревнований по баскетболу;
* основные термины;
* разминочные упражнения.

**уметь:**

* выполнять специальную разминку игрока;
* вести мяч обеими руками на месте и в движении;
* ловить и передавать мяч различными способами;
* бросать мяч в корзину с различных расстояний;
* ориентироваться в терминах баскетбола.

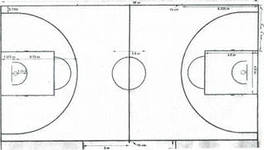
**Внеаудиторная (самостоятельная) работа – 87 часов.**

Используя рекомендуемые источники информации, выполните следующие задания:

**Самостоятельная работа № 22 – 3ч.**

**Задание:** Составить чертеж игровой баскетбольной площадки на листе формата А-4.

1. Изучить правила баскетбола на сайте <http://basketball-training.org.ua>
2. Сделать чертёж игровой баскетбольной площадки на листе формата А4.



**Самостоятельная работа № 23 – 7ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Основные правила баскетбола».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 24 – 2ч.**

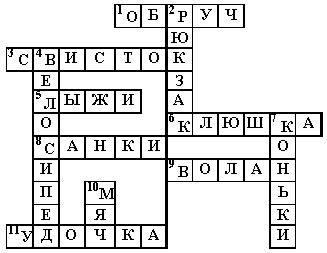
**Задание:** Составить словарь основных понятий и терминов волейбола (двойное ведение, ведение мяча, блокировка, заслон, фол, передовая зона, тыловая зона, прессинг, пробежка, 5 секунд, 3 секунды, свободный мяч, спорный бросок, тайм-аут, финт, штрафной бросок, технический фол).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Термин/компонент** | **Определение** |
| 1 | Двойное ведение | возобновление ведения после того….. |
| 2 | ….. | …… |

**Самостоятельная работа № 25 – 2ч.**

**Задание:** Составить кроссворд произвольной формы (10-15 слов) включающий в себя любые термины спортивной игры баскетбол.

Пример:

Вопросы по горизонтали:……..

Вопросы по вертикали:…….

**Самостоятельная работа № 26 – 3ч.**

**Задание:** Иллюстрировать (на листе формата А-4) основные команды (жесты) судьи, дать им расшифровку.



**Самостоятельная работа № 27 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Разминка баскетболиста».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 28 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Скоростные способности (определение, возрастные особенности развития)».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 29 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Выносливость (определение, возрастные особенности развития)».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 30 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Развитие выносливости во время занятий спортом».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 31 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 32 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 33 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

Формат выполненной работы: заполнение таблиц, написание рефератов, составление кроссвордов, схем.

Критерии оценки: аккуратность и правильность: заполнения таблиц, составления кроссвордов, схем, написания рефератов.

Контроль выполнения*:* фронтальная проверка, устный опрос, выступление на занятии, обсуждение.

Рекомендуемые источники информации:

1. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 12-е изд., перераб. и доп. –М., 2012.
2. Лысова И.А., Физическая культура. Тестовые задания для студентов средних профессиональных учебных заведений.

Дополнительные источники

1. [Бишаева А.А.](http://www.academia-moscow.ru/authors/?id=3218) Физическая культура. Общеобразовательная подготовка в учреждениях НПО и СПО М. : Академия, 2012.
2. Интернет-ресурс: <http://basketball-training.org.ua>

**Раздел учебной дисциплины 4 «Общеразвивающие упражнения».**

*Обучающийся должен*

**знать:**

* методику организации и проведения общеразвивающих упражнений, выполняемых индивидуально, в парах, группах, с использованием предметов (мячей, скакалок, гимнастических матов).

**уметь:**

* выполнять комплекс общеразвивающих упражнений.

**Внеаудиторная (самостоятельная) работа – 88 часов.**

Используя рекомендуемые источники информации, выполните следующие задания:

**Самостоятельная работа № 34 – 10ч.**

# **Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Общеразвивающие упражнения, общая характеристика».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 35 – 8ч.**

# **Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Правила при составлении комплекса ОРУ».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 36 – 5ч.**

**Задание:** Составить комплекс из 8-10 общеразвивающих упражнений на матах.

Заполнить таблицу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид упражнения** | **Кол-во повторений** | **Кол-во подходов** |
| **1** | **…** | **…** | **…** |

**Самостоятельная работа № 37 – 5ч.**

**Задание:** Составить комплекс из 8-10 общеразвивающих упражнений на шведской стенке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид упражнения** | **Кол-во повторений** | **Кол-во подходов** |
| **1** | **…** | **…** | **…** |

**Самостоятельная работа № 38 -5ч.**

**Задание:** Составить комплекс из 8-10 общеразвивающих упражнений с мячами

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид упражнения** | **Кол-во повторений** | **Кол-во подходов** |
| **1** | **…** | **…** | **…** |

**Самостоятельная работа № 39 – 5ч.**

**Задание:** Составить комплекс из 8-10 общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид упражнения** | **Кол-во повторений** | **Кол-во подходов** |
| **1** | **…** | **…** | **…** |

**Самостоятельная работа № 40 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка (определение, цели и задачи)».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 41 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Физическая культура в режиме трудового дня

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 42 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем».

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 43 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Процесс организации здорового образа жизни»

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

**Самостоятельная работа № 44 – 10ч.**

**Задание:** Составить реферативное сообщение по теме «Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности»

1. Ознакомиться с информацией по выбранной теме в различных информационных источниках.
2. Составить план реферата (обязательными пунктами являются: введение, основная часть, выводы).
3. Выполнить реферат, пользуясь рекомендациями по написанию рефератов (приложение 2).

Формат выполненной работы: заполнение таблиц, написание рефератов.

Критерии оценки: аккуратность и правильность: заполнения таблиц, написания рефератов.

Контроль выполнения*:* фронтальная проверка, устный опрос, выступление на занятии, обсуждение.

Рекомендуемые источники информации:

1. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 12-е изд., перераб. и доп. –М., 2012.
2. Лысова И.А., Физическая культура. Тестовые задания для студентов средних профессиональных учебных заведений.

Дополнительные источники

1. [Бишаева А.А.](http://www.academia-moscow.ru/authors/?id=3218) Физическая культура. Общеобразовательная подготовка в учреждениях НПО и СПО М.: Академия, 2012
2. Интернет-ресурс: <http://festival.1september.ru/articles/314380/>.

**Раздел 4.**

**Методические указания к выполнению домашней контрольной работы.**

4.1. Цели и задачи выполнения контрольной работы:

Домашняя контрольная работа является обязательной формой межсессионного контроля самостоятельной работы обучающегося и отражает степень освоения материала по программе учебной дисциплины. Ее выполнение формирует учебно-исследовательские навыки, закрепляет умение самостоятельно работать с учебной литературой, помогает усвоению важных разделов курса.

4.2.Порядок выбора варианта контрольной работы:

Варианты контрольных работ выбираются обучающимся по последней цифре зачетной книжки.

1 вариант - последняя цифра - «1»

2 вариант - последняя цифра - «2»

3 вариант - последняя цифра - «3»

4 вариант - последняя цифра - «4»

5 вариант - последняя цифра - «5»

6 вариант - последняя цифра - «6»

7 вариант - последняя цифра - «7»

8 вариант - последняя цифра - «8»

9 вариант - последняя цифра - «9»

10 вариант - последняя цифра - «0»

4.3. Подготовка контрольной работы включает в себя:

* изучение дисциплины в объёме, установленном учебным планом КОГОБУ СПО СГТТ, и в соответствии с программой курса;
* выбор варианта контрольной работы;
* ознакомление с заданием;
* подбор и изучение литературы;
* выполнение и оформление работы.

4.4. Требования к оформлению контрольной работы:

* Самостоятельность разработки темы на основе углубленного изучения учебной литературы.
* Четкость и последовательность изложения материала в соответствии с самостоятельно составленным планом к контрольной работе, в текстовой части каждый вопрос плана должен быть выделен отдельно.
* Наличие обобщений и выводов, сделанных на основе изучения литературы в целом.
* Работы оформляются на одной стороне стандартного листа формата А-4 (210х297 мм) белой односортной бумаги.
* Работа выполняется одним из двух способов: компьютерным или рукописным. При оформлении компьютерным способом – текст оформляется шрифтом Times New Roman, размер шрифта 12-14, межстрочный интервал – полуторный. При оформлении рукописным способом работа пишется разборчивым почерком черной пастой. Высота букв и цифр должна быть не менее 2,5 мм. Для пометок рецензента должны быть оставлены поля шириной 3-4 см.
* Контрольная работа должна иметь общую нумерацию страниц. Страницы следует нумеровать арабскими цифрами. Номера страниц проставляют в нижнем правом углу листа без точки в конце. Титульный лист включается в общую нумерацию страниц, но номер станицы на нем не указывается. Таким образом, как правило, нумерация начинается со 2-ой страницы.

4.5. Структура контрольной работы:

* титульный лист;
* введение (актуальность темы, цель, задачи);
* основная часть (текст, таблицы, схемы, рисунки);
* заключение (выводы);
* список литературы.
* **Титульный лист** является первой страницей, оформляется строго по определённому образцу (приложение 1).
* **В содержании** последовательно перечисляются все задания, пронумерованные согласно их размещению в работе, с обязательным указанием номеров страниц (приложение 3).
* **Введение** должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы работы.

Введение должно содержать также краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, анализируются его сильные и слабые стороны.

* **Требования к основной части контрольной работы.**

Основная часть контрольной работы содержит материал, который отобран обучающимся для рассмотрения проблемы. Средний объем основной части реферата 6-8 страниц. Основная часть, кроме содержания, выбранного из разных литературных источников, также должна включать в себя собственное мнение обучающегося и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты.

* **Требования к заключению.**

Заключение - часть контрольной работы, в которой формулируются выводы, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей. Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части.

* **В** **список литературы** необходимо включить только те источники, которые непосредственно использовались студентом в работе. В списке сообщается:
* фамилия, инициалы автора;
* название учебника или учебного пособия;
* сведения об издании;
* место издания;
* название издательства;
* год издания;
* объем - сведения о количестве страниц (приложение 4).

4.6. Порядок проверки и критерии оценивания контрольной работы

* Контрольная работа сдаётся на проверку до экзаменационной сессии или в первые 10 дней экзаменационной сессии, но не менее чем за 3 дня до промежуточной аттестации.
* Преподаватель, в процессе работы обучающегося над контрольной работой, оказывает необходимые консультации.
* Преподаватель осуществляет проверку работы и ее оценку. Результаты проверки отражаются в рецензии.
* Получив положительную оценку «зачтено», обучающийся допускается к промежуточной аттестации. При оценке «не зачтено» - выполняет работу вновь с учетом замечаний преподавателя, указанных в работе. Вновь выполненную работу необходимо сдать для повторной проверки. Обучающиеся, не сдавшие работу в установленный срок или получившие неудовлетворительную оценку, к промежуточной аттестации не допускаются.
* Контрольная работа оценивается оценкой **«зачтено»** или **«не зачтено».**
* Оценкой **«зачтено»** оценивается контрольная работа, выполненная в полном объеме в соответствии с заданием, оформленная в соответствии с требованиями.
* Оценкой **«зачтено»** оценивается контрольная работа, выполненная в полном объеме, оформленная в соответствии с требованиями, но имеющая 1-2 ошибки.
* Оценкой **«зачтено»** оценивается контрольная работа, в которой допущены 1-2 ошибки, есть замечания по оформлению работы.
* Оценкой **«незачтено»** оценивается контрольная работа, в которой некоторые задания выполнены не полностью, допущены грубые ошибки, искажающие результат работы.

**Раздел 5.**

**Задания контрольной работы № 1 по вариантам**

**Вариант 1**

* 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

**Вариант 2**

* + 1. Влияние физических упражнений на организм человека.

**Вариант 3**

1.Средства и методы мышечной релаксации в режиме рабочего дня. Составить комплекс упражнений для релаксации.

**Вариант 4**

1. Основы здорового образа жизни, его составляющие, значение в жизни человека.

**Вариант 5**

1.Утренняя зарядка, цель, задачи, составить комплекс упражнений.

**Вариант 6**

1.Закаливание средствами физкультуры. Составить индивидуальную процедуру закаливания.

**Вариант 7**

1.Гимнастика для глаз, цель, составить комплекс упражнений.

**Вариант 8**

1.Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения. Составить комплекс из 10 ОРУ на шведской стенке (лестнице).

**Вариант 9**

1.Развитие двигательных качеств с помощью спортивных игр, раскрыть их (качеств) значение для повседневной жизни.

**Вариант 10**

1.Влияние физических упражнений на дыхательную систему и здоровье. Составить комплекс из 10 ОРУ без предметов.

**Задания контрольной работы № 2 по вариантам**

**Вариант 1**

1.Влияние на организм физических упражнений на открытом воздухе. Составить комплекс упражнений.

**Вариант 2**

1.Физические упражнения с предметами, составить комплекс упражнений.

**Вариант 3**

1.Лечебная физическая культура (понятие, средства, основные принципы и формы).

**Вариант 4**

1.Правильное питание при физической нагрузке, составить свой рацион.

**Вариант 5**

1.Тренировка в тренажерном зале для начинающих. Комплексы упражнений.

**Вариант 6**

1.Самоконтроль при самостоятельных занятиях физкультурой.

**Вариант 7**

1.Двигательная активность в режиме рабочего дня, (рассчитать калорийность своего пищевого рациона за день и энергетических затрат, сделать выводы о недостаточности своей двигательной активности или пищевого рациона).

**Вариант 8**

1.Лёгкая атлетика, как одна из составляющих самостоятельных занятий по физической культуре. Её значение.

**Вариант 9**

1.Физические упражнение для рук в режиме трудовой деятельности. Составить комплекс упражнений для своего трудового дня.

**Вариант 10**

1.Спортивная тренировка (понятие, цели, задачи, принципы).

**Раздел 6.**

**Вопросы к зачёту №1.**

1. Понятия основных терминов физической культуры: физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, спорт, самовоспитание, самосовершенствование.
2. Комплекс специальных беговых упражнений легкоатлета.
3. Характеристика спортивной ходьбы, бега , прыжков и метаний.
4. Требования безопасности на занятиях по легкой атлетике.
5. Средства и методы совершенствования быстроты у легкоатлетов.
6. Средства и методы совершенствования выносливости у легкоатлетов.
7. Утренняя зарядка, цель, задачи, комплекс упражнений.
8. Гимнастика для глаз, цель, комплекс упражнений.
9. Основы здорового образа жизни.
10. Влияние физических упражнений на организм человека.

**Вопросы к зачёту №2.**

1. Основные правила волейбола.
2. Требования безопасности на занятиях по волейболу.
3. Упражнения для разминки волейболиста.
4. Понятия основных терминов волейбола (антенна, второй темп, первый темп, диагональный, дриблинг, либеро, планер, связующий, блок, хаммер, пайп, позитивный приём, организованный блок).
5. Расположение игроков команды на волейбольной площадке, по зонам.
6. Жесты судьи при судействе волейбола.
7. Что такое «нападающий удар» в волейболе.
8. Что такое «приём мяча» в волейболе.
9. Какие размеры имеет площадка в волейболе.
10. Сколько волейболистов должны быть на площадке во время игры в волейболе.
11. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания.
12. Правильное питание при физической нагрузке.

**Вопросы к зачёту №3.**

1. Основные правила баскетбола.
2. Требования безопасности на занятиях по баскетболу.
3. Упражнения для разминки баскетболиста.
4. Понятия основных терминов баскетбола (двойное ведение, ведение мяча, блокировка, заслон, фол, передовая зона, тыловая зона, прессинг, пробежка, 5 секунд, 3 секунды, свободный мяч, спорный бросок, тайм-аут, финт, штрафной бросок, технический фол).
5. Жесты судьи при судействе баскетбола.
6. Как развить выносливость при занятиях спортом.
7. Что означает правило «30-ти секунд»?
8. Сколько времени отводится на штрафной бросок?
9. Какое количество игроков в баскетбольной команде на площадке?
10. Сколько максимально возможных очков может получить команда за одно попадание в кольцо?

**Вопросы к дифференцированному зачёту.**

1. Понятия основных терминов физической культуры: физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, спорт, самовоспитание, самосовершенствование.
2. Основы здорового образа жизни, его составляющие, значение в жизни человека.
3. Утренняя зарядка, цель, задачи, комплекс упражнений.
4. Комплекс специальных беговых упражнений легкоатлета.
5. Упражнения для разминки волейболиста.
6. Упражнения для разминки баскетболиста.
7. Правильное питание при физической нагрузке.
8. Влияние физических упражнений на дыхательную систему и здоровье.
9. Влияние физических упражнений на организм человека.
10. **Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?**
11. **Требования безопасности при занятиях физической культурой и спортом.**

**Раздел 7.**

**Основная и дополнительная литература**

**Основные источники:**

1. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012.
2. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие: Ю.И. Гришина. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2012.
3. Физическая культура студента: В.И. Ильинич – М.: Гардарини, 2003.
4. Основы медицинских знаний и ЗОЖ: М: Просвещение, 2002.
5. Акмеология ф. к. и с.: М: Издательство «Академия»,2005.
6. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре: М: Просвещение, 2005.
7. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., перераб. и доп. –М., 2011.
8. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 12-е изд., перераб. и доп. –М., 2012.

**Дополнительные источники:**

* 1. Интернет публикации.
     + - <http://festival.1september.ru/articles/314380/>
       - <http://basketball-training.org.ua>
       - [http://www.volley4all.net](http://www.volley4all.net/rules.html)

**Раздел 8.**

**Приложения.**

**Приложение 1**

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СЛОБОДСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Отметка учебной части \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Специальность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ДОМАШНЯЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(наименование учебной дисциплины, МДК)

Вариант №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выполнил обучающийся\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Ф.И.О.)

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Курс \_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись обучающегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Проверил преподаватель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Ф.И.О.)

Оценка \_\_\_\_ Дата «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. Подпись преподавателя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

г. Слободской

20 \_\_ г

**Приложение 2**

**Как написать реферат**

*Несколько НЕ*

Реферат НЕ копирует дословно книги и статьи и НЕ является конспектом.

Реферат НЕ пишется по одному источнику и Не является докладом.

Реферат НЕ может быть обзором литературы, т.е. не рассказывает о книгах.

В реферате собранный по теме материал систематизируется и обобщается.

Реферат состоит из нескольких частей:

* титульный лист (приложение 4);
* оглавление (содержание) требует наличие номеров страниц на каждый раздел реферата;
* введение;
* основная часть, состоящая из глав;
* заключение;
* список использованной литературы (приложение 4)

**Этапы работы над учебным рефератом**  
1.     Выбор темы.  
2.     Подбор и изучение основных источников по теме.  
3.     Составление библиографии.  
4.     Обработка и систематизация информации.  
5.     Разработка плана реферата.  
6.     Написание реферата.

7. Составить сообщение на 5-7 минут.

**Требования к оформлению реферата**

Текст работы пишется разборчиво на одной стороне листа (формата А4) с широкими полями слева, страницы пронумеровываются. При изложении материала нужно четко выделять отдельные части (абзацы), главы и параграфы начинать с новой страницы, следует избегать сокращения слов. Работа набирается на компьютере, следует придерживаться следующих правил (в дополнение к вышеуказанным):

набор текста реферата необходимо осуществлять стандартным 12 шрифтом;

* заголовки следует набирать 14 шрифтом (выделять полужирным);
* межстрочный интервал полуторный;
* разрешается интервал между абзацами;
* отступ в абзацах 1-2 см.;
* поле левое 2,5 см., остальные 2 см.;
* нумерация страницы снизу посередине листа;
* объем реферата 7-8 страниц.

**Приложение 3**

**Содержание контрольной работы**

1. ……………………………………………………………………………….стр.
2. ………………….……………………………………………………….…...стр.
3. Список литературы…………………………………….…………….……стр.

**Приложение 4**

**Список литературы**.

1. Решетников Н. В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 12-е изд., перераб. и доп. –М., 2012. – 224 с.