

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
АЛЕКСАНДРОВСК-САХАЛИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ (ФИЛИАЛ)



УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
Л.С. Салтынская
«20» июня 2018 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
БОУД.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 35.02.09 Ихтиология и рыбоводство
Очная форма обучения

Александровск-Сахалинский
2018

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы студентов составлены в соответствии с требованиями ФГОС по специальности **35.02.09 Ихтиология и рыбоводство** и рабочей программой **БОУД.07. Физическая культура.**

Составитель: Долбнева Т.В., преподаватель колледжа

Рассмотрены на заседании ЦК психолого-педагогических дисциплин
Протокол № 10 от 14.06.2018 г.

Председатель ЦК  Н.Б.Магденко

Содержание

Пояснительная записка	4
1.Требования ФГОС СПО к содержанию	5
2. Образовательный маршрут внеаудиторной самостоятельной работы по БОУД. 07. Физическая культура.....	7
3.Тематика и содержание внеаудиторной самостоятельной работы студентов	8
4.Отчёт о выполнении самостоятельной работы.....	18
Список литературы.....	20

Пояснительная записка

Методические рекомендации составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО и определяют образовательный маршрут, темы, виды и содержание внеаудиторной самостоятельной работы студентов по БОУД. 07 Физическая культура 35.02.09. Ихтиология и рыбоводство

Цель методических рекомендаций: оказание помощи студентам в выполнении самостоятельной работы по дисциплине.

Методические рекомендации позволят студентам самостоятельно овладеть знаниями, умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

Самостоятельная работа студента предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: конспектирование учебно-методической литературы, сбор и анализ практического материала, ведение словаря и методического портфолио, проектирование, выполнение тематических творческих заданий и др.

Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным и компетентностным подходом преподавателя к обучению студентов.

Перед выполнением студентами самостоятельной работы проводится инструктаж по выполнению задания. Во время выполнения студентами самостоятельной работы и при необходимости -консультации.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов осуществляется на учебных занятиях в письменной, устной или смешанной форме, с представлением продукта деятельности. В качестве форм и методов контроля могут быть использованы семинарские и практические занятия, зачеты, тестирование, контрольные работы, защита творческих работ и др.

Результаты самостоятельной работы оформляются в индивидуальных или групповых планах-отчётах.

Выполнение заданий самостоятельной работы является обязательным условием промежуточной и итоговой аттестации по дисциплине,

1. Требования ФГОС СПО к содержанию

Учебная дисциплина БОУД.07. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.09 Ихтиология и рыбоводство (базовая подготовка).

Дисциплина входит в базовые общеобразовательные учебные дисциплины общеобразовательной подготовки (БОУД.07.Физическая культура).

БОУД.07. Физическая культура предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования.

1.3. Цели и результаты освоения учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы БОУД.07. Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

1. Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

2. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

3. Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

4. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

5. Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

6. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

7. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания БОУД.07. Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов:

Л.1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Л.2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Л.3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.

Л.4 Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности.

Л.5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.

Л.6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.

Л.7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории

самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

Л.8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.

Л.9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

Л.10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

Л.11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

Л.12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.

Л.13. Готовность к служению Отечеству, его защите.

Освоение метапредметных результатов:

М.1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.

М.2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.

М.3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ.

М.4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.

М.5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.

М.6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

Освоение предметных результатов:

П.1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

П.2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

П.3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

П.4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

П.5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**2. Образовательный маршрут внеаудиторной самостоятельной работы по БОУД. 07.
Физическая культура**

Разделы, темы	Содержание самостоятельной работы студентов	Количество часов
		очная 1
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	
Раздел 2 Легкая атлетика	Тема 2.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 метров. Низкий старт	1
	Тема 2. 3. Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты на дальность	1
	Тема 2.4. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000 (д), 2000 (ю) м. Зачетное занятие	2
	Тема 2 5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
Раздел 3. Настольный теннис		
	Тема 3.1. Выбор ракетки и способы ее держания. Перемещения. Поддача. Технический прием «толчок». Игры, упражнения	1
	Тема 3.2. Поддача. Технический прием «накат». Игры-упражнения	1
	Тема 3.3. Поддача. Технический прием «срезка». Двухсторонняя игра. Зачетное занятие	1
Раздел 4. Баскетбол		
	Тема 4.1. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами	1
	Тема 4.2. Техника владения мячом: введение, броски. Игры с элементами баскетбола.	1
	Тема 4.3. Техника овладения мячом: выбивание, вырывание. Учебная игра.	1
	Тема 4.4. Технические приемы игры в баскетбол	1
Раздел 5. Мини-волейбол		
	Тема 5.1. Поддача мяча	1
	Тема 5.2. Прием мяча	1
	Итого за 1 семестр	15
Раздел 6. Лыжная подготовка		
	Тема 6.1. Попеременный двухшажный ход	1
	Тема 6.3. Одновременный бесшажный ход	1
	Тема 6.4. Одновременный одношажный ход	1
	Тема 6.5. Спуски, подъемы	1
	Тема 6.6. Повороты, торможения	1

Тема 6.8. Техника лыжных ходов	1
Раздел 7. Волейбол	
Тема 7.1. Передача мяча: верхняя и нижняя. Игры с элементами волейбола	2
Тема 7.2. Поддача мяча: нижняя прямая и боковая. Учебная игра	1
Тема 7.3. Игровые задания с элементами волейбола	1
Тема 7.4. Зачетное занятие. Поддачи и передачи мяча	1
Раздел 8. Бадминтон	
Тема 8.1. Хватка ракетки. Стойки. Техника короткой подачи. Высоко-далёких ударов. Произвольная игра	2
Тема 8.2. Хватка ракетки. Стойки. Техника короткой подачи. Высоко-далёких ударов. Произвольная игра	1
Тема 8.3. Техника подачи и приема волана. Игра в парах	1
Раздел 9. Легкая атлетика	
Тема 9.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м	1
Тема 9.2. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
Тема 9.3. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег 4x100 м	1
Тема 9.4. Специальные упражнения легкоатлета. Метание гранаты на дальность	1
Тема 9.5. Специальные упражнения легкоатлета. Метание гранаты на дальность	1
Итого за 2 семестр	20
Всего за год	35

3. Тематика и содержание внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Раздел 1. Основы здорового образа жизни

Тема 1.1. Здоровый образ жизни

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2; Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л.11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Подготовка доклада на темы «Компоненты здорового образа жизни»; «Факторы, разрушающие здоровье человека»;	1. Изучив материал учебника [16,67-75,], [16,124-130]	Оценка доклада

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1 Специальные упражнения бегуна. Бег на 100метров. Низкий старт

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Подготовка доклада на тему «Характеристика легкой атлетики как вида спорта»	2. Изучив материал учебника [6,3-6,], [9,25] подготовить сообщение.	Оценка доклада

Тема 2.3. Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты на дальность

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подобрать упражнения на развитие быстроты	1. Изучив материал учебника [6,24], [7,210-213] подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса упражнений

Тема 2.4.Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000 (д), 2000 (ю) м. Зачетное занятие

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Составить кроссворд по терминологии	1. Изучив материал учебника[10,26]; [7,146-150]; [8,112-119] составить кроссворд	Оценка кроссворда

Тема 2.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Выполнить комплекс прыжковых упражнений со скакалкой	2. Изучив материал учебника [7,26];[8,146-150];[9,215-219] подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса упражнений

Раздел 3. Настольный теннис

Тема 3.1. Выбор ракетки и способы ее держания. Перемещения. Поддача. Технический прием «толчок». Игры, упражнения

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1 Подготовка доклада на тему «Настольный теннис как вида спорта»	1. Изучив материал учебника [1,87-91];[3,112] подготовить сообщение	Оценка сообщения

Тема 3.2 Поддача. Технический прием «накат». Игры-упражнения

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Составить кроссворд по терминологии	1. Изучив материал учебника [4,96-100,];[1,93-96]подготовить кроссворд	Оценка кроссворда

Тема 3.3. Поддача. Технический прием «срезка». Двухсторонняя игра

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Выполнить комплекс упражнений для развития ловкости	1. Изучив материал учебника [8,135-138,], [9,215] подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса упражнений

Раздел 4. Баскетбол

Тема 4.1. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подготовка доклада на тему «Характеристика баскетбола как вида спорта»	1. При работе изучить литературу [3,3 -8].[1,5 -9] подготовить доклад	Оценка доклада

Тема 4.2. Техника владения мячом: введение, броски. Игры с элементами баскетбола.

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Индивидуальные творческие задания: составить кроссворд по терминологии	1. Изучив материал учебника [1, 115-118], [3, 120-122]составить кроссворд	Оценка кроссворда

Тема 4.3. Техника овладения мячом: выбивание, вырывание. Учебная игра.

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Выполнить комплекс упражнений для	1. При работе изучить литературу [1,131-133]; [3, 215-219] и подобрать упражнения	Подбор и оформление

развития силы		комплекса упражнений
---------------	--	----------------------

Тема 4.4. Технические приемы игры в баскетбол

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Подобрать тестовые задания творческого характера	1. Изучив материал учебника [1, 117-120], [3,123-127]; [9, 231-240]	Оценка тестовых заданий

Раздел 5. Мини–волейбол

Тема 5.1. Подача мяча

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подготовка доклада на тему «Характеристика мини–волейбола как вида спорта»	1. Изучив материал учебника [19, 117-120],	Оценка доклада

Тема 5.2. Прием мяча

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости	1. Изучив материал учебника [19, 117-120]; [14, 324-328]законспектировать комплекс специальных упражнений	Подбор и оформление комплекса упражнений

Раздел 6. Лыжная подготовка

Тема 6.1. Попеременный двухшажный ход

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля

Задание 1. Подготовка доклада на тему «Характеристика лыжного спорта»	1. Изучив материал учебника [2, 6-10];[5,3-7];подготовить докоад	Оценка доклада
---	--	----------------

Тема 6.3. Одновременный бесшажный ход

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Составить кроссворд по понятиям «Олимпийские виды лыжного спорта»	1. Изучив материал учебника [2, 117-120]; [5, 13-18];составить кроссворд	Оценка кроссворда

Тема 6.4. Одновременный одношажный ход

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Выполнить комплекс упражнений для развития выносливости	1. Изучив материал учебника [2, 112-120], составить комплекс упражнений	Подбор и оформление комплекса упражнений

Тема 6.5.Спуски, подъемы

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Выполнить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1. Изучив материал учебника [2, 118-128], законспектировать комплекс специальных упражнений	Подбор и оформление комплекса упражнений

Тема 6.6. Повороты, торможения

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подобрать и оформить подвижные игры по лыжной подготовке	1. Изучив материал учебника [5, 220-227], законспектировать комплексы подвижных игр	Подбор и оформление комплекса игровых заданий

Тема 6.8. Техника лыжных ходов

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подобрать и оформить комплекс упражнений для развития ловкости	1. Изучив материал учебника [2,110-116], [5, 214-217]законспектировать комплекс специальных упражнений	Подбор и оформление комплекса упражнений

Раздел 7. Волейбол

Тема7.1. Передача мяча: верхняя и нижняя. Игры с элементами волейбола

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подготовка доклада на тему «Волейбол как вида спорта»	1. Изучив материал учебника [8, 3-10],законспектировать характеристику волейбола как вида спорта	Оценка доклада

Тема 7.2. Поддача мяча: нижняя прямая и боковая. Учебная игра

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подобрать и	1. Изучив материал учебника [9, 219-228],	Подбор и

оформить комплекс упражнений для развития силы	законспектировать комплекс упражнений	оформление комплекса упражнений
--	---------------------------------------	---------------------------------

Тема 7.3. Игровые задания с элементами волейбола

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подобрать и оформить игры с элементами волейбола	1. Изучив материал учебника [8, 325-329], законспектировать игры с элементами волейбола	Подбор и оформление комплекса игровых заданий

Тема 7.4. Зачетное занятие. Поддачи и передачи мяч

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Составить кроссворд по терминологии	1. Изучив материал учебника [8, 162-170], составить кроссворд	Оценка кроссворда

Раздел 8. Бадминтон

Тема 8.1. Хватка ракетки. Стойки. Техника короткой подачи. Высоко далёких ударов. Произвольная игра

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Подготовка доклада на тему «Бадминтонкак вида спорта»	1. Изучив материал учебника [15, 18],	Оценка доклада

Тема 8.2. Техника перемещений. Техника плоской подачи, плоских ударов. Учебная игра

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Составить кроссворд по терминологии	1. Изучив материал учебника [8, 126-137],	Оценка кроссворда

Тема 8.3. Техника подачи и приема волана. Игра в парах

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2; Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л.11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Подобрать и оформить подвижные игры с элементами бадминтона	1. Изучив материал учебника [19, 113-120], законспектировать комплекс	Подбор и оформление комплекса игровых заданий

Раздел 9. Легкая атлетика

Тема 9.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2; Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л.11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Подготовка доклада на тему «Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта»	1. Изучив материал учебника [9, 7-9]; [10, 4-10], подготовить доклад	Оценка доклада

Тема 9.2. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги»

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2; Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л.11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Подобрать и оформить комплекс упражнений на развитие	1. Изучив материал учебника [7, 115-122], [10, 216-224] подобрать комплекс упражнений	Подбор и оформление комплекса

скоростно-силовых качеств		упражнений
---------------------------	--	------------

Тема 9.3. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег 4x100

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Подобрать и оформить подвижные игры с элементами легкой атлетики	1. Изучив материал учебника [6, 24], [9, 274-277];[10, 326-330]законспектировать комплексподвижных игр	Подбор и оформление комплекса игровых заданий

Тема 9.4. Специальные упражнения легкоатлета. Метание гранаты на дальность

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подобрать и оформить комплекс упражнений для развития быстроты	1. Изучив материал учебника [7, 135], [8, 321-330];[9, 128]законспектировать комплекс специальных упражнений	Подбор и оформление комплекса упражнений

Тема 9.5. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000 (д), 2000 (ю) м на время. Зачетное занятие

Формируемые личностные, предметные и метапредметные результаты – Л.1; Л.2;Л.3; Л.4; Л.8; Л.9; Л.10; Л11; Л.13; М.1; М.2; М.3; М.4; М.5; П.1; П.2; П.3; П.4.

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.подобрать и оформить комплекс упражнений для развития выносливости	1. Изучив материал учебника [8, 104-1110], законспектировать комплекс упражнений	Подбор и оформление комплекса упражнений

4.Отчёт о выполнении самостоятельной работы

Варианты оформления отчёта о выполнении самостоятельной работы
(выбрать из предложенных или разработать свою таблицу отчёта в соответствии с особенностями дисциплины (МДК))

1. Индивидуальный план-отчет о самостоятельной работе по ОГСЭ.04
Физическая культура
студента _____ группа _____
Семестр _____

№	Раздел, тема	Задания	Сроки выполнения	Форма отчёта	Оценка (баллы)

2. Отчёт о выполнении самостоятельной работы по ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Дисциплина (МДК) _____

Группа _____

Семестр _____

№	Ф.И. Студента	Раздел 1.Здоровый образ жизни		Раздел. 2. Легкая атлетика			
		Зад. 1		Зад. 1	Зад. 2.	Зад.3	Зад.4.

№	Ф.И. Студента	Раздел 3. Настольный теннис			Раздел.4. Баскетбол			
		Зад.1	Зад.2	Зад.3	Зад.1	Зад.2	Зад.3	Зад.4

№	Ф.И. Студента	Раздел.5. Мини-волейбол		Раздел 6. Лыжная подготовка					
		Зад.1	Зад.2	Зад.1	Зад.2	Зад.3	Зад.4	Зад.5	Зад.6

№	Ф.И. Студента	Раздел 7. Волейбол				Раздел 8. Бадминтон		
		Зад.1	Зад.2	Зад.3	Зад.4.	Зад.1	Зад.2	Зад.3

№	Ф.И. Студента	Раздел 9. Легкая атлетика				
		Зад.1	Зад.2	Зад.3	Зад.4.	Зад.5

Список литературы

Основные источники:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис. 2-е изд., с доп. М.: Физкультура и спорт, 2015. 112 с.
2. Антонова О.Н. Лыжная подготовка: учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. М.: 2014. 208 с.
3. Барчукова Г.А. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 2013. 175 с.
4. Богушас М.В. Играем в настольный теннис. Книга для уч-ся. М.: Просвещение, 2015. 128 с.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учеб.пособия для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2013. 368 с.
6. Германов Г.Н. Спортивно-игровые задания на уроках легкой атлетики // Физическая культура в школе. 2014. №2. С.24.
7. Германов Г.Н. Легкая атлетика в основной и средней школе. Учебно – методическое пособие. М.: Юрайт, 2019. 259 с.
8. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. М.: Академия, 2014. 384 с.
9. Загорский Б.И. Физическая культура: практическое пособие. М.: Высшая школа, 2014. 340 с.
10. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2015. 448 с.

11. Ксендзов В.О. Вопросы тактики волейбола// Физическая культура в школе. 2014. № 2. С.24.
12. Кудинова В.А. Эффективность обучения двигательным действиям на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. 2015. № 3. С.21.
13. Лыжный спорт. Учебник для инст-тов и техн. физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2014. 319 с.
14. Муллер А.Б Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт. 2019. 425 с.
15. Муратов Л.В. На уроке – бадминтон // Физическая культура в школе. 2015. №2. С.18.
16. Никитушин В.Г. Теория и методика физического воспитания, оздоровительной технологии. Учебно – методическое пособие. М.: Юрайт, 2019. 247 с.
17. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемияПресс, 2015. 143 с.
18. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М.: СпортАкадемияПресс, 2013. 228 с.
19. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2013. 380 с.
20. Туркунов В.Б. Круговая тренировка на уроках спортивными играми.// Физическая культура в школе. 2015. № 3. С 26.

Дополнительная:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 450 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. М.: Академия, 2005. 450 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 336 с.