

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
ОГСЭ.04. 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 СПО по специальности **35.02.09 Ихтиология и рыбоводство** и рабочей программой **ОГСЭ.04. 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 ОГСЭ. 04. Физическая культура.....	5
3. Тематика и содержание внеаудиторной самостоятельной работы студентов	7
4. Отчёт о выполнении самостоятельной работы.....	22
Список литературы.....	24

Пояснительная записка

Методические рекомендации составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО и определяют образовательный маршрут, темы, виды и содержание внеаудиторной самостоятельной работы студентов по ОГСЭ. 04 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

В результате изучения студенты должны овладеть:

Общими компетенциями:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

В результате освоения **ОГСЭ.04. Физическая культура** обучающийся должен

Уметь:

У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знать:

3.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

3.2. Основы здорового образа жизни.

2. Образовательный маршрут внеаудиторной самостоятельной работы по ОГСЭ. 04. Физическая культура

Разделы, темы	Содержание самостоятельной работы студентов	Количество часов
Раздел 1.	Легкая атлетика	12
	Тема 1.1. Специальные упражнения бегуна. Бег 100 метров, низкий старт	2
	Тема 1.2. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег 500, 1000 метров	2
	Тема 1.3. Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты на дальность	3
	Тема 1.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
	Тема 1.6. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	3
Раздел 2.	Настольный теннис	4
	Тема 2.1. Выбор ракетки и способы ее держания. Перемещения. Поддача. Технический прием «толчок». Игры, упражнения	2
	Тема 2.2. Поддача. Технический прием «накат». Игры-упражнения	2
Раздел 3.	Баскетбол	14
	Тема 3.1. Техника владения мячом: ловля и передача мяча Игры с элементами баскетбола	3
	Тема 3.2. Техника владения мячом: ведение, броски мяча. Игры с элементами баскетбола	2
	Тема 3.3. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание мяча. Учебная игра	2

	Тема 3.4. Техника владения мячом.	3
	Тема 3.5. Технические приемы игры в баскетбол	2
	Тема 3.6. Техника владения мячом. Зачетное занятие.	2
Раздел 5.	Лыжная подготовка	19
	Тема 5.2. Одновременный бесшажный ход	4
	Тема 5.3. Одновременный одношажный ход	3
	Тема 5.4. Спуски, подъемы	4
	Тема 5.5. Повороты, торможения	3
	Тема 5.6. Игровые задания.	3
	Тема 5.7. Совершенствование техники лыжных ходов	2
Раздел 6.	Волейбол	7
	Тема 6.1. Передачи мяча: верхняя и нижняя	2
	Тема 6.2. Подачи мяча. Учебная игра	2
	Тема 6.3. Игровые задания с элементами волейбола	3
Раздел 7.	Бадминтон	2
	Тема 7.1. Хватка ракетки. Стойки. Техника короткой подачи. Высоко далеких ударов. Произвольная игра	2
Раздел 8.	Легкая атлетика	6
	Тема 8.2. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2
	Тема 8.3. Эстафетный бег 4*100 метров	2
	Тема 8.3. Эстафетный бег 4*100 метров	2
Раздел 9.	Настольный теннис	4
	Тема 9.1. Перемещения. Подача. Технический прием «толчок». Учебная игра	2
	Тема 9.2. Подача. Технический прием «накат», Учебная игра	2
Раздел 10.	Баскетбол	12
	Тема 10.1. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола	2
	Тема 10.2. Техника владения мячом: ведение, броски. Игры с элементами баскетбола	2
	Тема 10.3. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание. Учебная игра	2
	Тема 10.4 Техника владения мячом.	3
	Тема 10.5 Технические приемы игры в баскетбол	3
Раздел 12.	Лыжная подготовка	16
	Тема 12.1 Попеременный двухшажный ход	3
	Тема 12.2. Одновременный бесшажный ход	2
	Тема 12.4. Спуски, подъемы	2
	Тема 12.5. Повороты, торможения	3
	Тема 12.6. Игровые задания	3
	Тема 12.7 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах	3
Раздел 13.	Волейбол	10
	Тема 13.1 Передача мяча: верхняя и нижняя. Уч	2
	Тема 13.2. Подачи мяча Учебная игра	2
	Тема 13.3. Игровые задания с элементами волейбола.	2
	Тема 13.4. Прием мяча. Нападающий удар.	2

	Тема 13.5. Зачетное занятие. Поддачи и передачи мяча	2
Раздел 14. Бадминтон		4
	Тема 14.2. Техника плоских ударов и перемещений. Учебная игра.	2
	Тема 14.3. Техника подачи и приема волана. Игра в парах.	2
Раздел 15. Легкая атлетика		2
	Тема 15.1 Специальные упражнения бегуна. Бег на 100метров. Низкий старт	2
Раздел 16. Баскетбол		10
	Тема 16.1 Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами	2
	Тема 16.2. Техника владения мячом: введение, броски. Игры с элементами баскетбола.	1
	Тема 16.3. Техника овладения мячом: выбивание, вырывание. Учебная игра.	2
	Тема 16.4 Техника владения мячом	1
	Тема 16.5. Технические приемы игры в баскетбол	2
	Тема 16.6. Техника владения и овладения мячом. Зачетное занятие.	2
	Всего:	122

3. Тематика и содержание внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1 Специальные упражнения бегуна. Бег 100 метров, низкий старт

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подобрать упражнения на развитие быстроты	1. Изучив материал учебника [7,135-138,], [9,215] подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса упражнений

Тема 1.2. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег 500, 1000 метров

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подобрать прыжковые упражнения	1. Изучив материал учебника [10,135-138,], [14,215] подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса упражнений

Тема 1.3. Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты на дальность**Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6****Содержание самостоятельной работы**

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Описать технику выполнения метания гранаты; - раскрыть основные ошибки	1. Изучив материал учебника [2,215-220,], [6,211] подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса упражнений

Тема 1.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».**Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6****Содержание самостоятельной работы**

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. - Подобрать игровые задания на развития прыгучести	1. Изучив материал учебника [2,112-1115,], [10,210] подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса упражнений

Тема 1.6. Прыжок в высоту способом «перешагивание»**Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6****Содержание самостоятельной работы**

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. – Подобрать комплекс прыжковых упражнений	1. Изучив материал учебника [6,114-120,], [14,225] подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса упражнений

Раздел 2. Настольный теннис**Тема 2.1. Выбор ракетки и способы ее держания. Перемещения. Поддача. Технический прием «толчок». Игры, упражнения****Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6****Содержание самостоятельной работы**

Задания для	Методические рекомендации	Формы и
--------------------	----------------------------------	----------------

самостоятельной работы		методы контроля
Задание 1. раскрыть классификацию и дать характеристику перемещениям во время игры в настольный теннис	1. Изучив материал учебника [1,112-1116,], [3,124] подобрать упражнения.	Оформление конспекта

Тема 2.2. Поддача. Технический прием «накат». Игры-упражнения

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Подобрать игровые задания с элементами настольного тенниса	1. Изучив материал учебника [1,109-113,], [3,123] подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса игровых заданий

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1 . Техника владения мячом: ловля и передача мяча Игры с элементами баскетбола

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Ловля мяча двумя руками. Описать ловлю мяча двумя руками по фазам: подготовительная, основная, завершающая;	1. Изучив материал учебника [1,105-110,], [3,221] подобрать упражнения.	Оформление конспекта

Тема 3.2. Техника владения мячом: ведение, броски мяча. Игры с элементами баскетбола

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля

Задание 1. Раскрыть ведение мяча по фазам: подготовительная, основная, завершающая	1. Изучив материал учебника [1,95-98,], [8,224] подобрать упражнения.	Оформление конспекта
--	---	----------------------

Тема 3.3 . Техника овладения мячом: вырывание, выбивание мяча. Учебная игра
Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6
Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Описать анализ техники вырывания мяча	1. Изучив материал учебника [3,111-115,], [8,230] подобрать упражнения.	Оформление конспекта

Тема 3.4. Техника владения мячом.

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6
Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. подобрать и описать игры с элементами баскетбола на броски	1. Изучив материал учебника [3,142-145,] подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса игровых заданий

Тема 3.5. Технические приемы игры в баскетбол
Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6
Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Подобрать комплексы специальных упражнений на закрепление технических приемов.	1. Изучив материал учебника [3,85-89,] подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса упражнений

Тема 3.6. Техника владения мячом. Зачетное занятие.
Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6
Содержание самостоятельной работы

Задания для	Методические рекомендации	Формы и
--------------------	----------------------------------	----------------

самостоятельной работы		методы контроля
Задание 1. Подобрать специальные упражнения на закрепления технических приемов	1. Изучив материал учебника [3,85-89,] подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса упражнений

Раздел 5. Лыжная подготовка

Тема 5.2. Одновременный бесшажный ход

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Раскрыть одновременный бесшажный ход по фазам: свободное скольжение на двух лыжах, скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием руками; - описать основные ошибки возникающие при передвижении этим ходом	1. Изучив материал учебника [3,85-89,] подобрать упражнения.	Оформление конспекта

Тема 5.3. Одновременный одношажный ход

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. Описать основные ошибки при передвижении одновременным одношажным ходом.	1. Изучив материал учебника [2,85-89,] подобрать упражнения.	Оформление конспекта

Тема 5.4. Спуски, подъемы

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля

Задание 1.Подобрать игровые задания на закрепление техники подъемов и спусков	1. Изучив материал учебника [2,85-89,][13, 213-216]подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса игровых заданий
---	--	---

Тема 5.5. Повороты, торможения

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. – дать характеристику повороту «переступанием»; - зарисовать технику выполнения	1. Изучив материал учебника [10,88-94,][18, 215-219]подобрать упражнения.	Оформление конспекта

Тема 5.6. Игровые задания.

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подобрать и описать игры с элементами лыжного спорта	1. Изучив материал учебника [5,80-89,][13, 206-209]подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса игровых заданий

Тема 5.7. Совершенствование техники лыжных ходов.

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.подобрать специальные упражнения (5 упр) на каждый ход.	1. Изучив материал учебника [5,96-11,][18, 123-127]подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса специальных упражнений

Раздел 6. Волейбол

Тема 6.1. Передачи мяча: верхняя и нижняя

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.подобрать упражнения на закрепление передач мяча.	1. Изучив материал учебника [1,145-148,][8, 202-206]подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса упражнений

Тема 6.2. Поддачи мяча. Учебная игра

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.подобрать игровые задания на закрепление подач.	1. Изучив материал учебника [1,76-79,][8, 112-115]подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса игровых заданий

Тема 6.3. Игровые задания с элементами волейбола

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.подобрать игровые задания с элементами волейбола (для передач и подач)	1. Изучив материал учебника [1,76-79,][8, 112-115]подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса игровых заданий

Раздел 7. Бадминтон

Тема 7.1. Хватка ракетки. Стойки. Техника короткой подачи. Высоко далеких ударов.

Произвольная игра

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.подобрать игровые задания с элементами волейбола (для передач и подач)	1. Изучив материал учебника [1,76-79,][8, 112-115]подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса игровых заданий

Раздел 8. Легкая атлетика.**Тема 8.2. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги»****Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6****Содержание самостоятельной работы**

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.подобрать упражнения на развитие прыгучести.	1. Изучив материал учебника [6,114-120,][14, 225]подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса упражнений

Тема 8.3. Эстафетный бег 4*100 метров**Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6****Содержание самостоятельной работы**

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. подобрать упражнения на развитие быстроты	1. Изучив материал учебника [6,114-120,][14, 225]подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса упражнений

Тема 8.4. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000 м (д), 2000м (ю)**Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6****Содержание самостоятельной работы**

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.подобрать комплекс общеразвивающих упражнений.	1. Изучив материал учебника [10,14-20,][14,18]подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса упражнений

Раздел 9. Настольный теннис**Тема 9.1. Перемещения. Подача. Технический прием «толчок». Учебная игра****Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6****Содержание самостоятельной работы**

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля

Задание 1. описать основные ошибки технического приема «толчок» Задание 2. – подобрать специальные упражнения на закрепление подачи мяча.	1. Изучив материал учебника [1,35-40,][4,118]подобрать упражнения.	Оформление конспекта. Подбор и оформление комплекса упражнений
--	--	---

Тема 9.2. Поддача. Технический прием «накат», Учебная игра

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.подобрать комплекс общеразвивающих упражнений	1. Изучив материал учебника [3,94-98,][4,56]подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса упражнений

Раздел 10. Баскетбол.

Тема 10.1. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.описать и подобрать игры с элементами баскетбола (ловли и передачи мяча)	1. Изучив материал учебника [3,214-218,][8,217]подобрать упражнения.	Подбор и оформление игр

Тема 10.2. Техника владения мячом: ведение, броски. Игры с элементами баскетбола

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.описать анализ техники ведения с высоким отскоком мяча, ведение с низким отскоком мяча	1. Изучив материал учебника [1,235-238,][8,232]подобрать упражнения.	Оформление конспекта

Тема 10.3. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание. Учебная игра

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. описать анализ техники выбивание мяча	1. Изучив материал учебника [1,214-219,][8,125] подобрать упражнения.	Оформление конспекта

Тема 10.4 Техника владения мячом.

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. подобрать упражнения на закрепление техники приемов в нападении.	1. Изучив материал учебника [1,218-225,][3,216] подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплексов упражнений

Тема 10.5 Технические приемы игры в баскетбол

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. – подобрать упражнения на закрепление технических приемов.	1. Изучив материал учебника [1,158-165,][8,237] подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплексов упражнений

Раздел 12. Лыжная подготовка

Тема 12.1 Попеременный двухшажный ход

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. описать цикл хода по фазам: Свободное одноопорное скольжение на левой лыже; скольжение с выпрямлением опорной ноги; скольжение с подседанием на левой ноге;	1. Изучив материал учебника [2,93-98,][10,329] подобрать упражнения.	Оформление конспекта

выпад правой с подседанием на левой ноге; отталкивание с выпрямлением толчковой ноги		
--	--	--

Тема 12.2. Одновременный бесшажный ход

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.подобрать упражнения на закрепление одновременного бесшажного хода.	1. Изучив материал учебника [13,121-1127,][18,124]подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплексов упражнений

Тема 12.4. Спуски, подъемы

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.подобрать игровые задания на закрепление техники спусков	1. Изучив материал учебника [5,152-157,][18,95]подобрать упражнения.	Подбор и оформление игровых заданий

Тема 12.5. Повороты, торможения

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.подобрать игровые задания на закрепления поворотов и торможений	1. Изучив материал учебника [13,150-158,][18,115]подобрать упражнения.	Подбор и оформление игровых заданий

Тема 12.6. Игровые задания

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы
---	----------------------------------	-----------------------

		контроля
Задание 1. подобрать игровые задания на совершенствования способов передвижения	1. Изучив материал учебника [2,117-120,][5,213]подобрать упражнения.	Подбор и оформление игровых заданий

Тема 12.7 Совершенствование техники способов передвижения на лыжах
Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.подобрать специальные упражнения на все способы передвижения	1. Изучив материал учебника [2,101-107,][13,215]подобрать упражнения.	Подбор и оформление Комплексов упражнений

Раздел 13. Волейбол

Тема 13.1 Передача мяча: верхняя и нижняя. Учебная игра
Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.подобрать упражнения на закрепление нижней передачи мяча	1. Изучив материал учебника [1,116-120,][8,119]подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплексов упражнений

Тема 13.2. Поддачи мяча Учебная игра

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.подобрать игровые задания на закрепление техники подач мяча	1. Изучив материал учебника [1,112-117,][8,111]подобрать упражнения.	Подбор и оформление игровых заданий

Тема 13.3. Игровые задания с элементами волейбола.

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля

Задание 1.подобрать игровые задания на закрепление техники передач мяча	1. Изучив материал учебника [1,120-123,][8,117]подобрать упражнения.	Подбор и оформление игровых заданий
---	--	-------------------------------------

Тема 13.4. Прием мяча. Нападающий удар.

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.подобрать игровые задания на закрепление приема мяча	1. Изучив материал учебника [1,76-79,][8,112]подобрать упражнения.	Подбор и оформление игровых заданий

Тема 13.5. Зачетное занятие. Поддачи и передачи мяча

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. подобрать специальные упражнения на все технические приемы.	1. Изучив материал учебника [1,97-104,][8,213]подобрать упражнения.	Подбор и оформление Комплекса упражнений

Раздел 14. Бадминтон

Тема 14.2. Техника плоских ударов и перемещений. Учебная игра.

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. подобрать общеразвивающие упражнения на плечевой пояс	1. Изучив материал учебника [10,97-104,][20,26]подобрать упражнения.	Подбор и оформление Комплекса упражнений

Тема 14.3. Техника подачи и приема волана. Игра в парах.

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1. подобрать общеразвивающие упражнения на плечевой пояс	1. Изучив материал учебника [1,97-104,][8,213]подобрать упражнения.	Подбор и оформление Комплекса упражнений

Раздел 15. Легкая атлетика

Тема 15.1Специальные упражнения бегуна. Бег на 100метров. Низкий старт

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подобрать упражнения на развитие быстроты	2. Изучив материал учебника [7,135-138,], [9,215] подобрать упражнения.	Подбор и оформление комплекса упражнений

Раздел 16. Баскетбол

Тема 16.1Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подобрать упражнения на совершенствования ловли и передач мяча.	1. При работе изучить литературу [1, 215-220].[3, 224-226]и подобрать упражнения	Подбор и оформление комплекса упражнений

Тема 16.2. Техника владения мячом: введение, броски. Игры с элементами баскетбола.

Формируемые знания, умения, ОК и ПК – У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подобрать упражнения на совершенствования ведение мяча и бросков	1. Изучив материал учебника [1, 115-118], [3, 120-122] подобрать упражнения	Подбор и оформление комплекса упражнений

Тема 16.3. Техника овладения мячом: выбивание, вырывание. Учебная игра.

Формируемые знания, умения, ОК и ПК – У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подобрать упражнения на совершенствования выбивания и вырывания.	1. При работе изучить литературу [1,131-133] и подобрать упражнения	Подбор и оформление комплекса упражнений

Тема 16.4. Техника владения мячом

Формируемые знания, умения, ОК и ПК – У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подобрать игровые задания (технические приемы игры в нападении)	1.При работе изучить литературные источники[3, 142-145] подобрать игровые задания	Подбор и оформление комплекса упражнений

Тема 16.5. Технические приемы игры в баскетбол

Формируемые знания, умения, ОК и ПК – У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подобрать специальные упражнения на все технические приемы игры в баскетбол	1. Изучив материал учебника [1, 117-120], законспектировать комплекс специальных упражнений	Подбор и оформление комплекса упражнений

Тема 16.6. Техника владения и овладения мячом. Зачетное занятие.

Формируемые знания, умения, ОК и ПК –У.1. 3.1. 3.2. ОК.2. ОК.3. ОК.6

Содержание самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы	Методические рекомендации	Формы и методы контроля
Задание 1.Подобрать	1. Изучив материал учебника [1, 32-37; 3, 162-	Подбор и

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

студента _____ группа _____
Семестр _____

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

Дисципліна (МДК) _____
Група _____
Семестр _____

[illegible][illegible]

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.