

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для студентов по выполнению
самостоятельных внеаудиторных работ
по дисциплине

БД.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Укрупненная группа: 40.00.00 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ
Специальность: 40.02.01 «Право и организация социального
обеспечения»
(базовый уровень подготовки)

Квалификация: юрист

Форма обучения: очная

Южно-Сахалинск
2020

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по НМР

 Е.Н.Ермолавева

«22» 05 2020г.

Разработчик: Табунщик Н.В., преподаватель

Рассмотрен и рекомендован кафедрой (ПЦК)

дисциплин физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № 9

От « 21 » 05 2020 г.

Председатель ПЦК

Ф.И.О. Табунщик Н.В.

(подпись) 

Пояснительная записка по проведению самостоятельной внеаудиторной работы по блокам направлений:

Легкая атлетика, спортивные игры «волейбол, лыжная подготовка, гимнастика.

Данные методические рекомендации к выполнению самостоятельной внеаудиторной работы являются составной частью учебно-методического комплекса по дисциплине «Физическая культура».

В соответствии с рабочей программой на самостоятельные внеаудиторные занятия отводится:

№ п/п	Название блока направлений	Количество часов
1.	Легкая атлетика.	30
2.	Спортивные игры «волейбол».	10
3.	Лыжная подготовка.	10
4.	Гимнастика	8
	Итого:	58

Для закрепления теоретических знаний и приобретения практических навыков самостоятельная внеаудиторная работа ориентирована на формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое совершенствование. Методические указания к самостоятельной внеаудиторной работе написаны по блокам направлений физической подготовке.

Методические указания включают в себя:

1. Темы и цели самостоятельной внеаудиторной работы
2. Перечень заданий
3. Алгоритм действий
4. Формы контроля
5. Критерии оценки
6. Оборудование, необходимое для выполнения самостоятельной внеаудиторной работы.

Раздел «Легкая атлетика»

Методические указания составлены в соответствии с тематическим планом по дисциплине «Физическая культура», рассчитанным на 30 часов обязательной самостоятельной внеаудиторной нагрузки.

№ п/п	Блок направления	Тема	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	1.1 Бег 100 метров.	4
2.	Легкая атлетика	1.2 Эстафетный бег 4 – 100 метров.	2
3.	Легкая атлетика	1.3 Эстафетный бег 4 – 400 метров.	2
4.	Легкая атлетика	1.4 Челночный бег 5 – 10 м.	2
5.	Легкая атлетика	1.5 Бег 500 метров.	4
6.	Легкая атлетика	1.6 Метание гранаты 500 – 700 грамм.	2
7.	Легкая атлетика	1.7 Шестиминутный бег.	4
8.	Легкая атлетика	1.8 Бег 1000 метров.	2
9.	Легкая атлетика	1.9 Бег 2000 – 3000 метров.	2
10.	Легкая атлетика	2.0 Марш бросок.	2
11.	Легкая атлетика	2.1 Марш бросок.	2
12.	Легкая атлетика	2.2 Марш бросок.	2
	Итого:		30

Блок - направления «Легкая атлетика».

Цель: Оработка самостоятельных навыков по овладению двигательными действиями при занятиях легкой атлетикой.

Оборудование и инвентарь необходимое для проведения самостоятельной внеаудиторной работы.

Легкая атлетика.

1. Секундомер.
2. Свисток.
3. Спортивная форма.
4. Легко атлетические колодки.
5. Стартовые флажки.
6. Протоколы.

Задание:

- Изучение основных стоек и передвижений.
- Бег 100 метров.
- Закрепление эстафетного бега 4 – 100 метров.
- Закрепление эстафетного бега 4 – 400 метров.
- Выполнение челночного бега 5 – 10 метров.
- Шестиминутный бег.
- Бег 500 метров.
- Бег 1000 метров.
- Бег 2000 – 3000 метров.

Алгоритм действий:

1. Провести разминку (ходьба, бег) – 18 мин.
2. Общеукрепляющие упражнения. – 20 мин.
3. Ходьба и бег. Обратить внимание на точность выполнения заданного действия, на правильность выполнения и быстроту. Следить за соблюдением дистанции между участниками.
4. Эстафетный бег. Следить за правильностью выполнения задания.
5. Бег 500 метров, 1000 метров, 2000 метров, 3000 метров. Обеспечить безопасность при выполнении данного упражнения, соблюдение дистанции. Следить за временем.
6. Шестиминутный бег. Обратить внимание на точность выполнения заданного задания.
7. Выполнение челночного бега. Следить за временем и точностью выполнения задания.

Критерии оценки

Оценка «5» - задание выполнено в полном объеме;

- *Эстафетный бег выполнен технически правильно.
- *Бег 500, 1000, 2000, 3000 метров освоен полностью.
- *Шестиминутный бег выполнено технически правильно.
- *Челночный бег выполнен в полном объеме.

Оценка «4» - задание выполнено с незначительными недостатками;

- *Эстафетный бег выполнен технически неправильно.
- *Бег 500, 1000, 2000, 3000 метров освоен не полностью.
- *Шестиминутный бег выполнено технически правильно.
- *Челночный бег выполнен не в полном объеме.

Оценка «3» - если студент не в полном объеме справился с заданием.

- *Эстафетный бег выполнен технически неправильно.
- *Бег 500, 1000, 2000, 3000 метров освоен не полностью.
- *Шестиминутный бег выполнено технически неправильно.
- *Челночный бег выполнен не в полном объеме.

Контроль выполнения самостоятельной внеаудиторной работы осуществляется в ходе занятия.

Раздел «Волейбол»

Методические указания составлены в соответствии с тематическим планом по дисциплине «Физическая культура», рассчитанным на 10 часов обязательной самостоятельной внеаудиторной нагрузки.

№ п/п	Блок направления	Тема	Кол-во часов
1.	Волейбол	1.1 Прием мяча, верхний.	2
2.	Волейбол	1.2 Прием мяча, нижний.	2
3.	Волейбол	1.3 Передача мяча снизу.	2
4.	Волейбол	1.4 Передача мяча сверху.	2
5.	Волейбол	1.5 Подача мяча, верхняя прямая.	2
	Итого:		10

Блок - направления «Волейбол».

Цель: Отработка самостоятельных навыков по овладению двигательными действиями при занятиях волейболом.

Оборудование и инвентарь необходимое для проведения самостоятельной внеаудиторной работы.

Волейбол.

1. Секундомер.
2. Свисток.
3. Спортивная форма.
4. Волейбольные мячи.
5. Волейбольная сетка.
6. Протоколы.

Задание:

- Закрепление основных стоек и передвижений.
- Закрепление приемов мяча верхний, нижний.
- Закрепление подач мяча.
- Совершенствование приемов блокирование, скидка.
- Совершенствование учебной игры.
- Совершенствование двухсторонней игры.

Алгоритм действий:

1. Провести разминку (ходьба, бег) – 18 мин.
2. Общеукрепляющие упражнения. – 20 мин.

3. Ходьба и бег. Обратить внимание на точность выполнения заданного действия, на правильность выполнения и быстроту. Следить за соблюдением дистанции между участниками.
4. Основные стойки, передвижения. Следить за правильностью выполнения задания.
5. Подачи мяча различными способами. Обеспечить безопасность при выполнении данного упражнения, соблюдение дистанции. Следить за временем.
6. Блокирование, скидка. Обратить внимание на точность выполнения заданного задания.
7. Учебная и двухсторонняя игра. Следить за временем и точностью выполнения задания. Участвуют все учащиеся.

Критерии оценки:

Оценка «5» - задание выполнено в полном объеме;

- *Основные стойки, передвижения выполнены в полном объеме и технически верно.
- *Подачи мяча выполнены технически правильно.
- *Упражнение блокирование, скидка выполнены технически правильно и в полном объеме.
- *Учебная и двухсторонняя игра сыграна в полном объеме.

Оценка «4» - задание выполнено с незначительными недостатками;

- *Основные стойки, передвижения выполнены в полном объеме, но технически неправильно.
- *Подачи мяча выполнены технически неправильно.
- *Упражнения блокирование, скидка выполнены технически правильно, но не в полном объеме.
- * Учебная и двухсторонняя игра сыграна не в полном объеме.

Оценка «3» - если студент не в полном объеме справился с заданием.

- *Основные стойки, передвижения выполнены не в полном объеме и технически неправильно.
- *Подачи мяча выполнены технически неправильно.
- *Упражнения блокирования, скидка выполнены технически неправильно и не в полном объеме.
- *Учебная и двухсторонняя игра не сыграны.

Контроль выполнения самостоятельной внеаудиторной работы осуществляется в ходе занятия.

Раздел «Лыжная подготовка»

Методические указания составлены в соответствии с тематическим планом по дисциплине «Физическая культура», рассчитанным на 10 часов обязательной самостоятельной внеаудиторной нагрузки.

№ п/п	Блок направления	Тема	Кол-во часов
1.	Лыжная подготовка	1.1 Одновременный безшажный ход.	2
2.	Лыжная подготовка	1.2 Одновременный одношажный ход.	2
3.	Лыжная подготовка	1.3 Техника подъемов, елочкой.	2
4.	Лыжная подготовка	1.4 Техника торможения, плугом, полуплугом.	2
5.	Лыжная подготовка	1.5 Техника торможения, падением.	2
	Итого:		10

Блок - направления «Лыжная подготовка».

Цель: Отработка самостоятельных навыков по овладению двигательными действиями при занятиях на лыжах.

Оборудование и инвентарь необходимое для проведения самостоятельной внеаудиторной работы.

1. Лыжи.
2. Лыжные палки.
3. Лыжные ботинки.
4. Лыжные мази.
5. Теплая одежда.
6. Секундомер.

Задание:

- Изучение основных стоек и передвижений.
- ОРУ на лыжах.
- Изучение классического и конькового хода.
- Эстафетный бег на лыжах.
- Выполнение поворотов на лыжах.
- Преодоление бугра.
- Спуски в нижней стойке.
- Спуски в высокой стойке.
- Выполнение поворотов при спуске.
- Езда на лыжах, змейкой.
- Прохождение дистанции 3000 метров.
- Прохождение дистанции 5000 метров.

Алгоритм действий:

1. Провести разминку на лыжах (ходьба, бег) – 18 мин.
2. Общеукрепляющие упражнения. – 20 мин.

3. Ходьба на лыжах. Обратить внимание на точность выполнения заданного действия, на правильность выполнения и быстроту. Следить за соблюдением дистанции между участниками.
4. Эстафеты на лыжах. Следить за правильностью выполнения задания.
5. Спуски. Обеспечить безопасность при выполнении данного упражнения.
6. Змейка. Обратить внимание на точность выполнения заданного действия.
7. Прохождение дистанции 3000 метров и 5000 метров. Следить за временем и точностью выполнения задания.

Критерии оценки

Оценка «5» - задание выполнено в полном объеме;

- *Эстафеты на лыжах выполнены технически правильно и в полном объеме.
- *Спуски выполнены технически правильно не произошло ни одного падения.
- *Змейка на лыжах выполнено технически правильно, ни одного препятствия не сбито.
- *Дистанция 3000 и 5000 метров пройдена полностью и в минимально короткое время.

Оценка «4» - задание выполнено с незначительными недостатками;

- *Эстафеты на лыжах выполнены технически правильно, но не в полном объеме.
- *Спуски выполнены технически правильно, но с падениями.
- *Змейка на лыжах выполнена технически правильно, но сбиты препятствия.
- *Дистанция 3000 и 5000 метров пройдена полностью, но за большое время.

Оценка «3» - если студент не в полном объеме справился с заданием.

- *Эстафеты на лыжах выполнены технически неправильно и не в полном объеме.
- *Спуски выполнены технически не правильно и с падениями.
- *Змейка на лыжах выполнена технически правильно, но не в полном объеме.
- *Дистанция 3000 и 5000 метров пройдена не полностью.

Контроль выполнения самостоятельной внеаудиторной работы осуществляется в ходе занятия.

Раздел «Гимнастика»

Методические указания составлены в соответствии с тематическим планом по дисциплине «Физическая культура», рассчитанным на 8 часа обязательной самостоятельной внеаудиторной нагрузки.

Н п/п	Блок направления	Тема	Кол-во часов
1.	Гимнастика	1.1 Стойка на голове, на лопатках.	2
2.	Гимнастика	1.2 Соединение элементов в комбинации.	2
3.	Гимнастика	1.3 Опорный прыжок ноги врозь.	2
4.	Гимнастика	1.4 Опорный прыжок ноги прижаты к груди.	2
	Итого:		8

Блок - направления «Гимнастика».

Цель: Оработка самостоятельных навыков по овладению двигательными действиями при занятиях гимнастикой.

Оборудование и инвентарь необходимое для проведения самостоятельной внеаудиторной работы.

1. Свисток.
2. Спортивная форма.
3. Гимнастические маты.
4. Гантели.
5. Протоколы.
6. Гимнастическая перекладина.

Задание:

- Выполнение стойки на голове, на лопатках.
- Выполнение кувырков назад, боком, длинный, вперед.
- Выполнение опорного прыжка, ноги врозь.
- Выполнение упражнений в парах.
- Выполнение упражнений с гантелями.
- Выполнение упражнений с собственным весом.
- Выполнение силового комплекса.
- Выполнение опорного прыжка, ноги прижаты к груди.
-
- Выполнение упражнений на перекладине.

Алгоритм действий:

1. Провести разминку (ходьба, бег) – 18 мин.
2. Общеукрепляющие упражнения. – 20 мин.
3. Ходьба и бег. Обратить внимание на точность выполнения заданного действия, на правильность выполнения и быстроту. Следить за соблюдением дистанции между участниками.

4. Стойка на голове, на лопатках. Следить за правильностью выполнения задания.
5. Кувырки различными способами. Обеспечить безопасность при выполнении данного упражнения, соблюдение дистанции. Следить за временем.
6. Опорные прыжки. Обратить внимание на правильность выполнения заданного задания.
7. Упражнения с гантелями, с собственным весом, на перекладине. Следить за временем и точностью выполнения задания. Все выполняется в среднем темпе.

Критерии оценки

Оценка «5» - задание выполнено в полном объеме;

*Стойка на голове, на лопатках выполнена технически правильно, без ошибок.

*Соединение элементов в комбинации выполнены технически правильно и без ошибок.

Оценка «4» - задание выполнено с незначительными недостатками;

*Стойка на голове, на лопатках выполнены технически правильно, но с незначительными ошибками.

*Соединение элементов в комбинации выполнены технически правильно, но с незначительными ошибками.

Оценка «3» - если студент не в полном объеме справился с заданием.

*Стойка на голове, на лопатках выполнены технически неправильно.

*Соединение элементов в комбинации выполнены технически неправильно.

Контроль выполнения самостоятельной внеаудиторной работы осуществляется в ходе занятия.