

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования Иркутской области  
«Братский промышленно-гуманитарный техникум»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по самостоятельной (внеаудиторной) работе обучающихся по дисциплине**  
**физическая культура**

Методические указания составлены в соответствии с ФГОС СПО по специальностям: Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта; Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям); Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям); Информационные системы (по отраслям); Право и организация социального обеспечения

Методические указания составил руководитель физического воспитания I квалификационной категории Берестов В.А.

Методические указания обсуждены на заседании цикловой комиссии общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин  
«\_\_»\_\_\_\_\_2012, протокол №\_\_

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ Т.И. Гаськова  
подпись Ф.И.О.

Методические указания согласованы с заместителем директора по УМР \_\_\_\_\_ Е.В. Тилькунова  
подпись Ф.И.О.

## Введение

Дисциплина «физическая культура» является составной частью ФГОС СПО по специальностям: Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта; Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям); Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям); Информационные системы (по отраслям); Право и организация социального обеспечения

Раскрывает основные положения: укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Цель методических указаний — обеспечить эффективную самостоятельную работу обучающихся.

На самостоятельную работу по дисциплине учебным планом и рабочей программой отводится следующее количество часов:

Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта	Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)	Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)	Информационные системы (по отраслям)	Право и организация социального обеспечения
166	168	118	168	122

### Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Тема	Задание	Алгоритм выполнения задания	Форма представления выполненного задания	Сроки сдачи выполненного задания	Форма контроля и оценивания
1.1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	Проработать (л.1, с. 92-94; с. 112-116) Составить комплекс упражнений.  Ежедневное выполнение гимнастики	Письменно в тетради;  Демонстрация на уроке физической культуры	К следующему занятию;  на каждом занятии в качестве ведущего разминки	Проверка тетрадей;  Наблюдение за выполнением на уроке (оценивание по пятибалльной системе)
2.1	Легкая атлетика	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	Отработка техники двигательных действий по новому изученному материалу и последовательное выполнение. [л.2, с. 74-77; с. 80-87; с. 90-94; с. 113-120; с. 120-128]  Приложение 1и 2	Демонстрация на уроке физической культуры	На каждом занятии  К итоговому занятию по теме	Наблюдение за выполнением на уроке Сдача нормативов (оценивание по пятибалльной системе).

2.2	Лыжная подготовка	<p>Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой».</p> <p>Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях».</p> <p>Изучение правил соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	<p>Прочитать [л. 3, с. 142-148]; Составить конспект</p> <p>Изучить правила [ л.7 ]</p> <p>Отработка техники выполнения двигательных действий и последовательное выполнение их. Приложение 1 и 2</p>	<p>Письменно в тетради;</p> <p>Устно</p> <p>Демонстрация на уроке физической культуры</p>	<p>К следующему занятию;</p> <p>К следующему занятию;</p> <p>К итоговому занятию по теме</p>	<p>Проверка тетрадей;</p> <p>Устный опрос</p> <p>Наблюдение за выполнением на уроке Сдача нормативов (оценивание по пятибалльной системе)</p>
2.3	Баскетбол	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными	Прочитать и составить конспекты [л. 4, с. 165-167] [л. 4, с. 171-227] [л. 4, с. 176 - 182; 205-	Письменно в тетради;	К следующему занятию;	Проверка тетрадей;

		<p>играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры в баскетбол «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	<p>211]</p> <p>Изучить правила [л. 4, с. 165] [ л.9]</p> <p>Отработка техники по изученному материалу и последовательное выполнение</p>	<p>Устно</p> <p>демонстрация на уроке физической культуры</p>	<p>К следующему занятию;</p> <p>К каждому занятию точное и правильное выполнение ранее изученных двигательных действий</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Наблюдение за выполнением на уроке (оценивание по пятибалльной системе)</p>
<b>2.4</b>	<b>Волейбол</b>	<p>Составление схемы площадки, перечня оборудования и инвентаря для игры в волейбол.</p> <p>Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект</p>	<p>Составление конспектов. Прочитать и составить конспекты в тетради [л. 4, с. 96-99;100-108;128-131]</p> <p>Изучить правила [ л.8 ]</p> <p>Составление конспектов.</p>	<p>Письменно в тетради;</p> <p>устно</p> <p>Письменно в</p>	<p>к следующему занятию;</p> <p>к следующему занятию;</p> <p>к следующему</p>	<p>Проверка тетрадей (оценивание по пятибалльной системе).</p> <p>Устный опрос</p> <p>Проверка тетрадей</p>

		«Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	Отработка техники выполнения двигательных действий и последовательное выполнение их.	тетради; Демонстрация на уроке физической культуры	занятию; К каждому занятию точное и правильное выполнение ранее изученных двигательных действий	Наблюдение за выполнением (оценивание по пятибалльной системе)
<b>2.5</b>	<b>Футбол</b>	Совершенствование техники и тактики спортивной игры футбол в процессе самостоятельных занятий.	Отработка техники двигательных действий по ранее изученному материалу и последовательное выполнение Прочитать [л. 4, с. 393-396; 406-412; 412- 418; 425-445; 397-406]	Демонстрация на уроке физической культуры	К каждому занятию точное и правильное выполнение ранее изученных двигательных действий	Наблюдение за выполнением (оценивание по пятибалльной системе)
<b>2.6</b>	<b>Настольный теннис</b>	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Прочитать [л.5, с. 137-142; 143-150; 151-168; 172-174; 187-204; 227-232; 239-249] Отработка техники двигательных действий по ранее изученному материалу и последовательное выполнение	Демонстрация на уроке физической культуры	К каждому занятию точное и правильное выполнение ранее изученных двигательных действий	Наблюдение за выполнением (оценивание по пятибалльной системе)

<b>2.7</b>	<b>Гимнастика</b>	Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.	Прочитать [л. 3, с. 34-39; 67-72] [л. 6, с. 9-13; 195-204; 204-223; 321-324] [л. 1, с. 148- 156]; Отработка техники двигательных действий по ранее изученному материалу и последовательное выполнение  Составить комплекс упражнений.	Демонстрация на уроке физической культуры  Письменно в тетрадях	К итоговому занятию точное и правильное выполнение ранее изученных двигательных действий	Наблюдение за выполнением (оценивание по пятибалльной системе)  Проверка тетрадей (оценивание по пятибалльной системе)
<b>2.8</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	Выполнение разученных на уроках комбинаций упражнений.	Прочитать [л. 3, с. 84-91] Отработка техники двигательных действий по ранее изученному материалу и последовательное выполнение	Демонстрация на уроке физической культуры	К каждому занятию точное и правильное выполнение ранее изученных двигательных действий	Наблюдение за выполнением (оценивание по пятибалльной системе)
<b>2.9</b>	<b>Плавание</b>	Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в	Отработка техники двигательных действий по ранее изученному материалу и последовательное выполнение	Демонстрация на уроке физической культуры	К каждому занятию точное и правильное выполнение ранее изученных двигательных	Наблюдение за выполнением (оценивание по пятибалльной систем)

		бассейнах, в открытых водоёмах. Краткий конспект по теме (на выбор): «Правила плавания в открытом водоеме», «Доврачебная помощь пострадавшему», «Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне», «Самоконтроль при занятиях плаванием».	Прочитать [л. 3, с. 77-82] и составить конспекты в тетради	Письменно в тетради;	действий к следующему занятию;	Проверка тетрадей (оценивание по пятибалльной системе).
<b>3.1</b>	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в	Прочитать [л. 1, с. 144-156] Отработка техники двигательных действий по ранее изученному материалу и последовательное выполнение	Демонстрация на уроке физической культуры	К каждому занятию точное и правильное выполнение ранее изученных двигательных действий	Наблюдение за выполнением (оценивание по пятибалльной системе)



		<p>течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. Выполнение разученных на уроках комбинаций упражнений. Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комбинаций упражнений с предметами. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

### Список рекомендуемой литературы и источников

1. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин, Р.Л.Палтиевиц, Г.И.Погадаев.- 6-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 176 с.
2. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш.пед.учеб. заведений/А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия» , 2003. – 464 с.
3. Физическая культура : учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон и др.; Под ред. В.И.Ляха и др. – 5-е изд.- М. : Просвещение, 2004. – 155 с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.
5. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Г.В.Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин; под. ред. Г.В.Барчуковой . – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
6. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ М.Л. Журавин, О.В.Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 448 с.
7. <http://www.flgr.ru/rules/rules1/87.html>
8. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/251/>
9. <http://www.basket.ru/documents/file/list/viewing/?ctgrub=40>

## Приложение №1

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## Приложение №2

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5