

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

Решетникова Г.Л.

  
«31» 08 2017 г.

**Методические рекомендации  
по организации самостоятельной работы студентов**

по учебной дисциплине ОГСЭ.05. Физическая культура  
специальности 44.02.01 Дошкольное образование  
(заочная форма обучения)

**Голубова Н.И. преподаватель физической культуры**

Алексеевка, 2017

Рассмотрено на заседании ПЦК  
общих гуманитарных, социально-экономических и  
естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от « 31 » 08 2017 г.

Председатель  Т.П.Шевченко

Методические рекомендации составлены на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.01 Дошкольное образование и с учетом профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном, общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы УД Физическая культура. Целью методических рекомендаций является оказание помощи студентам в организации самостоятельной работы по данной УД.

Предназначено для студентов колледжей, обучающихся по специальности 44.02.01 Дошкольное образование (заочная форма обучения).

Составитель:  
Голубова Н.И., преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ  | 4  |
| 1.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ                   | 6  |
| 2.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ | 17 |
| 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ   | 37 |

## ВВЕДЕНИЕ

Основным требованием к студенческой самостоятельной работе является ее систематическое выполнение, что должно контролироваться преподавателем в различной форме.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура по специальности 44.02.01 Дошкольное образование (заочная форма обучения) заканчивается дифференцированным зачетом.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 44.02.01 Дошкольное образование (заочное), Положением об организации самостоятельной работы обучающихся в ОГАПОУ «Алексеевский колледж» и с учетом рабочей программы по учебной дисциплине Физическая культура по специальности 44.02.01 Дошкольное образование (заочное).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм

Программа УД рассчитана на 344 часа максимальной учебной нагрузки обучающегося, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося - 2 часа, в том числе практических

занятий – 2 часа, внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 342 часа.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно рабочей программе УД и находит свое отражение в календарно-тематическом планировании.

Студенты выполняют следующие виды самостоятельной работы по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия: написание рефератов, сообщений, ОРУ, ритмическая гимнастика, развитие физических качеств, кроссовая подготовка, ходьба на лыжах, дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой, отработка техники движений.

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает тестовый контроль. В структуре методических рекомендаций можно выделить введение, тематический план выполнения самостоятельной работы, методические указания к выполнению заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, приложение и список литературы.

### **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

В связи с введением в образовательный процесс нового Федерального государственного образовательного стандарта все более актуальной становится задача организации самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа студентов является одной из основных форм внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программ. По дисциплине Физическая культура практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка информационных сообщений, докладов с компьютерной презентацией, рефератов;
- развитие физических качеств;
- общеразвивающие упражнения;
- ритмическая гимнастика;
- кросс;
- ходьба на лыжах;
- дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой;
- отработка техники упражнений

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Студент в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Студенту предоставляется возможность работать во время учебы более самостоятельно, чем учащимся в средней школе. Студент должен уметь планировать и выполнять свою работу

В зависимости от уровня подготовленности, состояния здоровья студентов, цели самостоятельных занятий могут быть следующими:

1. Лечебная (восстановление здоровья и отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате перенесенных заболеваний).
2. Оздоровительная (для последующего рабочего восстановления и укрепления здоровья в выходные дни, в период экзаменационной сессии и каникул).
3. Развивающая/тренирующая (для увеличения уровня физической подготовленности и повышения спортивной квалификации в избранном виде спорта).

Основными задачами самостоятельных занятий по физической культуре являются:

- сохранение и укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня физической подготовленности и физического развития для улучшения умственной и физической работоспособности;
- совершенствование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание привычек здорового образа жизни, регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями или избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;
- воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция психических и физических состояний.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе по 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к специальному учебному отделению, – ликвидация остаточных явлений, перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. Студенты специального учебного отделения при проведении самостоятельных тренировочных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и врачом.

Студентам, которые отнесены к подготовительной учебной группе, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями и нормативами. Одновременно с этим для данной категории студентов доступны занятия отдельными видами спорта.

Студентам основной учебной группы рекомендуется заниматься различными видами спорта, постоянно совершенствуя спортивное мастерство в спортивных секциях.

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех учебных групп, – сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Важным средством физического воспитания студентов являются домашние задания. Выполнение их – одна из форм самостоятельной работы, характерной особенностью которой является отсутствие непосредственной помощи и руководства со стороны преподавателя.

Практика подтвердила, главное назначение домашних заданий – укрепление здоровья студентов, повышение уровня их физического развития и физической подготовленности. Домашние задания по физической культуре являются неотъемлемой частью в режиме учебного дня, способствуют внедрению физической культуры в быт, являются фактором, воспитывающим у студентов привычку систематически заниматься физическими упражнениями, помогают овладевать программным материалом.

### **Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.
2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).
3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.
4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.
5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.
6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.
9. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.
10. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с преподавателем физической культуры или врачом.
11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

### **Особенности самостоятельных занятий девушек**

При занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать индивидуальные особенности. Здесь имеют значение степень физического развития, а также двигательный опыт, состояние здоровья и самочувствие. Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского, женский организм характеризуется менее прочным строением костей, меньшим общим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более мощной мускулатурой тазового дна. У женщин значительно слабее развиты мышцы – сгибатели кисти, предплечья и плечевого пояса. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна рекомендуется выполнять упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с поднятием ног и таза до положения «березка», различного рода приседаниями. Женщинам при занятиях физической культурой и спортом следует особенно внимательно осуществлять врачебный контроль и самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием учебных и самостоятельных занятий, тренировок, соревнований на течение менструального цикла и характер его изменений. Во всех случаях неблагоприятных отклонений студентка должна обратиться к врачу. Всем женщинам противопоказаны большие физические нагрузки, спортивная тренировка и участие в спортивных соревнованиях в период беременности. После родов к тренировкам рекомендуется

приступать не ранее, чем через 8-9 месяцев. Следует отметить, что при любых занятиях физическими упражнениями необходимо соблюдать технику безопасности.



## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем   | Количество часов | Виды заданий              | Формы отчётности |
|----------|---|------------------|---------------------------|------------------|
| 1        | <p><b>Методико-практические занятия</b></p> <p>Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> | 12<br><br>1      | Ознакомиться с материалом |                  |
| 2.       | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности   | 1                | Ознакомиться с материалом |                  |
| 3        | Методика организации и проведения туристического подхода.   | 1                | Ознакомиться с материалом |                  |
| 4        | Методика оценки и коррекции телосложения.   | 1                | Ознакомиться с материалом |                  |
| 5        | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.  | 1                | Ознакомиться с материалом |                  |
| 6        | Основы методики самомассажа.  | 1                | Ознакомиться с материалом |                  |
| 7        | Методы контроля за функциональным состоянием организма.   | 1                | Ознакомиться с материалом |                  |

|     |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|
| 8   | Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.                            | 1  | Ознакомиться с материалом  |  |
| 9   | Методы регулирования психоэмоционального состояния.  | 1  | Ознакомиться с материалом  |  |
| 10  | Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.                                 | 1  | Ознакомиться с материалом  |  |
| 11  | Методика проведения производственной гимнастики.   | 1  | Ознакомиться с материалом  |  |
| 12  | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | 1  | Ознакомиться с материалом  |  |
| 9.  | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b><br>Тема 1.1. Бег  | <b>30</b><br><b>10</b><br>10<br>4<br>6         | Кросс<br>Общеразвивающие упражнения<br>Отработка техники бега<br>Развитие физических качеств |  |
| 10. | Тема 2.2. Кроссовая подготовка   | <b>25</b><br><b>12</b><br><b>8</b><br><b>5</b> | Кросс<br>Развитие физических качеств<br>Дыхательная гимнастика                               |  |

|     |   |                         |  |  |
|-----|---|-------------------------|--|--|
| 11  | Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»                  | 23<br>6<br>10<br>2<br>5 | Общеразвивающие упражнения<br>Кросс<br>Отработка техники<br>Дыхательная гимнастика |  |
| 12  | Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега                  | 22<br>6<br>10<br>6      | Общеразвивающие упражнения<br>Кросс<br>Развитие физических качеств                 |  |
| 13. | Тема 1.5. Метание гранаты                                     | 20<br>6<br>8<br>6       | Общеразвивающие упражнения<br>Кросс<br>Развитие физических качеств                 |  |
| 14  | <b>Раздел 2. Гимнастика.</b><br>Тема 2.1. Строевые упражнения | 8<br>3<br>5             | Отработка техники движений<br>Дыхательная гимнастика                               |  |
| 15. | Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика | 19<br>8<br>6<br>5       | Ритмическая гимнастика<br>Развитие физических качеств<br>Дыхательная гимнастика    |  |

|     |   |                        |  |  |
|-----|---|------------------------|--|--|
| 16. | Тема 2.3. Акробатические упражнения                           | 22<br>5<br>8<br>6<br>3 | Дыхательная гимнастика<br>Ритмическая гимнастика<br>Развитие физических качеств<br>Отработка техники выполнения гимнастических элементов |  |
| 17  | Тема 2.4. Упражнения на перекладине (юноши), бревне (девушки) | 19<br>8<br>6<br>5      | Ритмическая гимнастика<br>Развитие физических качеств<br>Дыхательная гимнастика  |  |
| 18  | Тема 2.5. Упражнения на брусках                               | 25<br>6<br>6<br>8<br>5 | Общеразвивающие упражнения<br>Развитие физических качеств<br>Ритмическая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика                            |  |
| 19  | Тема 2.6. Дыхательная гимнастика                              | 11<br>3<br>8           | Выполнение дыхательной гимнастики<br>Общеразвивающие упражнения  |  |

|    |   |                                     |  |  |
|----|---|-------------------------------------|--|--|
| 20 | <p><b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b><br/>Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах</p> | <p><b>18</b><br/>10<br/>2<br/>6</p> | <p>Ходьба на лыжах<br/>Отработка<br/>лыжных ходов<br/>Развитие<br/>физических<br/>качеств</p>                                |  |
| 21 | <p>Тема 3.2. Способы подъемов и спусков</p>   | <p><b>13</b><br/>10<br/>3</p>       | <p>Ходьба на лыжах<br/>Отработка<br/>подъемов и спусков</p>  |  |
| 22 | <p>Тема 3.4. Способы поворотов в движении</p>   | <p><b>10</b><br/>10</p>             | <p>Ходьба на лыжах</p>   |  |
| 23 | <p><b>Раздел 4. Волейбол</b><br/>Тема 4.1 Техника игры. Нападение</p>                 | <p><b>14</b><br/>6<br/>6<br/>2</p>  | <p>Общеразвивающие<br/>упражнения<br/>Развитие<br/>физических<br/>качеств<br/>Отработка<br/>технических<br/>приемов игры</p> |  |
| 24 | <p>Тема 4.2 Техника игры. Защита</p>  | <p><b>10</b><br/>8<br/>2</p>        | <p>Ритмическая гимнастика<br/>Отработка<br/>техники<br/>владения с мячом</p>   |  |

|              |                           |                    |  |  |
|--------------|---------------------------|--------------------|--|--|
| 25           | Тема 4.3 Элементы тактики | 14<br>6<br>6<br>2  | Общеразвивающие упражнения<br>Развитие физических качеств<br>Отработка техники передач |  |
| 26           | Тема 4.4. Тактика защиты  | 19<br>6<br>3<br>10 | Развитие физических качеств<br>Отработка технических приемов<br>Ритмическая гимнастика |  |
| 27           | Тема 4.5 Учебная игра     | 10<br>8<br>2       | Развитие физических качеств<br>Отработка технических приемов игры                      |  |
| <b>Всего</b> |                           | <b>342 часа</b>    |  |  |

# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ВНЕУАДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

## Самостоятельная работа №1

### Методико-практические занятия

1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
  2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности
  3. Методика организации и проведения туристического подхода.
  4. Методика оценки и коррекции телосложения.
  5. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
  6. Основы методики самомассажа.
  7. Методы контроля за функциональным состоянием организма.
  8. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.
  9. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
  10. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
  11. Методика проведения производственной гимнастики.
  12. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
- Задачи.** Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой работы; самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой (конспектирование, аннотация, цитирование, тезисы); анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения.

## Самостоятельная работа № 2

**Тема.** Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения разминки.

**Цель.** Овладение умением планировать и проводить общеразвивающие упражнения.

**Задачи.** Подобрать и уточнить технику выполнения упражнения; определить последовательность и организовать выполнение общеразвивающих упражнений.

• оформить комплекс общеразвивающих упражнений по сложившейся в практике форме.

| п/п | Содержание упражнения  | До зировка | Организационно-методические указания |
|-----|--|------------|--------------------------------------|
|     | И.п. – ст. руки на пояс.<br>1 – наклон головы вперед;<br>2 – наклон головы назад;<br>3 – наклон головы влево;<br>4 – наклон головы вправо. | 15-20 раз  | Спина прямая                         |

## Самостоятельная работа № 3

**Тема.** Составление комплекса ритмической гимнастики для проведения разминки.

**Цель.** Овладение умением планировать и проводить комплекс ритмической гимнастики

**Задачи.** Подобрать и уточнить технику выполнения упражнения; определить последовательность и организовать выполнение комплекса ритмической гимнастики.

**Ритмическая гимнастика** — это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, приседах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45—60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических

упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс.

Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической

гимнастики. Занятия реже 2—3 раз в неделю неэффективны.

## Самостоятельная работа № 4

**Тема.** Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой

**Цель.** Овладение техникой выполнения дыхательной гимнастикой

**Задачи.** Научиться технике дыхания, знать последовательность комплекса.



**Учебное задание.** Выучить комплекс дыхательной гимнастики и уметь провести с группой. Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).

1. Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох – очень активный через нос, выдох – через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!

2. Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!

3. В дыхательной гимнастике Стрельниковой движения – вдохи выполняются в ритме строевого шага.

4. Счет выполняется мысленно, и только на 8.

5. Упражнения разрешено выполнять в любом положении – стоя, лежа, сидя.

#### **Самостоятельная работа № 5**

##### **Тема. Развитие физических качеств**

**Цель.** Овладение умением подбирать и выполнять упражнения для развития физических качеств

#### **Самостоятельная работа № 6**

##### **Тема: Кроссовая подготовка.**

**Задание.** Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО на дистанции 500 м и 2000 м (девушки), 1000 м и 3000 м (юноши).

**Цель выполнения задания:** совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции.

#### **Самостоятельная работа № 7**

**Бег** - наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек практически любого возраста. Однако следует знать и о требованиях методики: - бегом следует заниматься сознательно и активно, т.е. понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия;

- бегом следует заниматься систематически, т.е. соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых;

- необходимо правильно дозировать физическую нагрузку с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей;

- нужно заниматься непрерывно и длительно, т. е. строить занятия как круглогодичный и многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект;

- сочетать бег с другими физическими упражнениями.

- оптимально использовать естественные факторы природы - солнце, воздух, воду;

- соблюдать при этом правила личной гигиены. Критериями дозировки физической нагрузки при занятиях оздоровительным бегом являются: продолжительность бега, скорость, дистанция бега.

Заниматься бегом нельзя тем, кто страдает такими заболеваниями, как сердечная недостаточность, стенокардия, гипертоническая болезнь, сердечные пороки, бронхиальная астма, хронический бронхит и т. д. В любом случае необходимо посоветоваться с врачом-специалистом.

#### **Самостоятельная работа № 8**

##### **Тема: Ходьба на лыжах.**

**Задание:** Подготовка к сдаче норм ГТО в прохождении дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).

**Цель выполнения задания:** развитие выносливости и подготовка к сдаче ГТО.

Ходьба на лыжах одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечно-сосудистой системы и системы дыхания.

При проведении самостоятельных занятий очень важен самоконтроль.

**Самостоятельная работа № 9**

**Тема: Отработка техники движений**

**Задание.** Отработать технику выполнения движений

**Цель выполнения задания:** совершенствовать технику движений, подготовка к сдаче нормативов ГТО.

## **Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники**

### **Основная литература**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с.
2. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.

### **Дополнительные источники**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
  2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
  3. Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.
  4. Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
  5. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
  6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
  7. Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
  8. Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос НИИ, 2003 г., – 184 с.
  9. Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
  10. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
  11. Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
  12. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.
- Электронные издания (электронные ресурсы):**
1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
  2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). 3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

**Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>**

- Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>
- Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>
- Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>
- Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>
- Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>
- Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>
- Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>
- Урок 19. Челночный бег 3x10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>
- Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>
- Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>
- Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>
- Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>
- Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>
- Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>
- Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>
- Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>
- Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>
- Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

### **Цифровая образовательная среда СПО PROФобразование:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булькина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. —

URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Электронно-библиотечная система:**

**IPR BOOKS** - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

**Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»  
<http://moodle.alcollege.ru/>