

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Андреевна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 23.09.2023 10:14:22

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г.Пятигорске

Колледж Института сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г.Пятигорске

Физическая культура

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Специальности СПО

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Пятигорск 2020

Методические указания для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО и предназначены для студентов, обучающихся по специальности: 23.02.03. Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

Рассмотрено на заседании ПЦК колледжа ИСТИД (филиал) СКФУ в г. Пятигорске.

Протокол № 8 от « 12 » марта 2020г.

Составитель



А.Ю. Соколова

Директор колледжа ИСТИД



З.А. Михалина

Содержание

1. Пояснительная записка
2. План-график выполнения СРС по дисциплине
3. Литература

Методические указания к самостоятельной работе

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов рассматривается в СПО, как управляемая преподавателями система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплин, профессиональных модулей, междисциплинарных курсов по профильным специальностям в соответствии с ФГОС СПО.

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основу в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС.

1. Пояснительная записка

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

2. План-график выполнения СРС по дисциплине

№	Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание; вид самостоятельной работы	Форма контроля	Зачетные единицы (часы)
1	Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Вид самостоятельной работы. Использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
2	Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Вид самостоятельной работы. Индивидуальный выбор системы упражнений повышения работоспособности.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
3	Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6

	Вид самостоятельной работы. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.		
4	Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках Вид самостоятельной работы. Бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
5	Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания. Вид самостоятельной работы. Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
6	Тема 6 Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение. Вид самостоятельной работы. Бег на 100 м, беговые упражнения.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
7	Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность. Вид самостоятельной работы. Бег на 1000 м., упражнения для рук и плечевого пояса.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
	Итого за 3 семестр		32
8	Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега. Вид самостоятельной работы. Бег на короткую дистанцию.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
9	Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка. Вид самостоятельной работы. Бег на 2000 м.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
10	Тема 10. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Вид самостоятельной работы. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
11	Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
	Раздел 3. Баскетбол. Тема 12. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
13	Тема 13. Ведение мяча. Стойки игрока.	Тестирование на основе	6

	Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол.	контрольных нормативов	
14	Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол. Вид самостоятельной работы. Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
	Итого за 4 семестр		34
15	Тема 15. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Вид самостоятельной работы. Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
16	Тема 16. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Вид самостоятельной работы. Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
17	Тема 17. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол. Вид самостоятельной работы. Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
18	Раздел 4. Гимнастика. Тема 18. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
19	Тема 19. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения. Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений вводной гимнастики.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
	Итого за 5 семестр		22
20	Тема 20. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание. Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений физкультпаузы, физкультминутки.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
21	Тема 21. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине. Вид самостоятельной работы.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4

	Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.		
22	Тема 22. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки. Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
23	Раздел 5. Футбол. Тема 23. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Ведение мяча. Игра в футбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
24	Тема 24. Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Жонглирование мячом. Игра в футбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
25	Тема 25. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Вид самостоятельной работы. Удары по воротам. Игра в футбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
	Итого за 6 семестр		30
26	Тема 26. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра. (Проводится на стадионе). Вид самостоятельной работы. Выполнение передач мяча. Игра в футбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
27	Тема 27. Отработка паса щечкой в парах. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра. Вид самостоятельной работы. Удары по воротам. Игра в футбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
28	Тема 28. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра. Вид самостоятельной работы. Передачи мяча. Удары. Игра в футбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
29	Раздел 6. Волейбол. Тема 23. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Стойка и перемещение волейболиста.	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
30	Тема 30. Терминология и правила игры в волейбол.	Тестирование на основе	6

	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.	контрольных нормативов	
	Итого за 7 семестр		24
31	Тема 31. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
32	Тема 32. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры. Вид самостоятельной работы. Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
33	Тема 33. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
34	Тема 34. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.	Тестирование на основе контрольных нормативов	6
	Итого за 8 семестр		24
	ИТОГО:		166

Литература:

Основная литература:

1. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>.
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
3. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>

Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>
2. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.