

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
федерального университета

Дата подписания: 31.05.2024 16:49:35

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего**  
**образования**  
**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Пятигорский институт (филиал) СКФУ**  
**Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ**

ОГЭС.04 Физическая культура

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Специальность СПО 40.02.03 Право и судебное администрирование**

**Квалификация: Специалист по судебному администрированию**

Пятигорск, 2022

Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «*Физическая культура*» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО. Предназначены для студентов, обучающихся по специальности: 40.02.03 Право и судебное администрирование

## Пояснительная записка

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.

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

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

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

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### Тестирование на основе контрольных нормативов

Цель тестирования на основе контрольных нормативов: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода, учащихся на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с нормативами и в соответствии с периодом обучения.

Тестирования на основе контрольных нормативов проводится тренером-преподавателем.

### 1. План-график выполнения СРС по дисциплине

| № | Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание                                                                                              | Форма контроля                                | Зачетные единицы (часы) |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
| 1 | <b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</b><br>Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.  | Тестирование на основе контрольных нормативов | 2<br>2                  |
| 2 | Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.                                                               | Тестирование на основе контрольных нормативов | 2<br>2                  |
| 3 | <b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b><br>Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике. | Тестирование на основе контрольных нормативов | 2<br>2                  |
| 4 | Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках                                                             | Тестирование на основе контрольных            | 2<br>2                  |

|    |                                                                                                                                                               |                                                        |             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|
|    |                                                                                                                                                               | нормативов                                             |             |
| 5  | Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.                                                                                                                      | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2      |
| 6  | Тема 6. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.             | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2      |
| 7  | Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.                                                                            | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2      |
| 8  | Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.                                                                                       | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2      |
|    | <b>Итого за 3 семестр</b>                                                                                                                                     |                                                        | <b>32</b>   |
| 9  | Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.                                                                                                 | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2<br>2 |
| 10 | Тема 10. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.                                                                      | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2      |
| 11 | Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.                            | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2<br>2 |
| 12 | <b>Раздел 3. Баскетбол.</b><br>Тема 12. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра. | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2      |
| 13 | Тема 13. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.                                                               | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2      |
| 14 | Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.                                                | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2      |
| 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.   | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2      |
| 16 | Тема 16. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях                 | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2      |
| 17 | Тема 17. Взаимодействие двух игроков в нападении и                                                                                                            | Тестирование на                                        | 2           |

|    |                                                                                                                                                                                             |                                                        |           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
|    | защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.                                                                                                                | основе<br>контрольных<br>нормативов                    | 2         |
| 18 | <b>Раздел 4. Гимнастика.</b><br>Тема 18. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.                 | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2    |
|    | <b>Итого за 4 семестр</b>                                                                                                                                                                   |                                                        | <b>44</b> |
| 19 | Тема 19. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.                                                                                                     | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2         |
| 20 | Тема 20. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.                                                                       | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2    |
| 21 | Тема 21. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.                                             | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2    |
| 22 | Тема 22. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.                           | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2    |
| 23 | <b>Раздел 5. Волейбол.</b><br>Тема 23. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра. | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2    |
| 24 | Тема 24. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.                                                    | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2         |
| 25 | Тема 25. 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.       | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2    |
| 26 | Тема 26. 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.                   | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2    |
|    | <b>Итого за 5 семестр</b>                                                                                                                                                                   |                                                        | <b>28</b> |
| 27 | Тема 27. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.                                  | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2<br>2    |
| 28 | Тема 28. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.                | Тестирование на<br>основе<br>контрольных<br>нормативов | 2         |
| 29 | <b>Раздел 6. Футбол.</b><br>Тема 29. Инструктаж по технике безопасности.                                                                                                                    | Тестирование на<br>основе                              | 2         |

|    |                                                                                                                                                                                                            |                                               |            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------|
|    | Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра.                                                                                                                            | контрольных нормативов                        |            |
| 30 | Тема 30. Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.                                                                                              | Тестирование на основе контрольных нормативов | 2          |
| 31 | Тема 31. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.                                                          | Тестирование на основе контрольных нормативов | 2          |
| 32 | Тема 32. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.                          | Тестирование на основе контрольных нормативов | 2          |
| 33 | Тема 33. 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. | Тестирование на основе контрольных нормативов | 2          |
| 34 | Тема 34. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.                                     | Тестирование на основе контрольных нормативов | 2          |
|    | <b>Итого за 6 семестр</b>                                                                                                                                                                                  |                                               | <b>18</b>  |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                               |                                               | <b>122</b> |

## Рекомендуемая литература

### Основные источники:

1. Коровин С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: С. С. Коровин. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 199 с.: ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

2. Крамской С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/106205.html>.

3. Шеенко Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 81 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>.

### Дополнительные источники

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-

8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>

2. Болманенкова Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 236 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

3. Зайцева И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>

4. 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86140.html>

5. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

6. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>

7. Филиппова Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-16-015948-5. — Текст : электронный. — URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554>

#### **Интернет источники:**

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

2. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. <http://minstm.gov.ru>.

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

4. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). <http://goup32441.narod.ru>.

5. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>.