

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

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

Дата подписания: 25.03.2024 12:50:41

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, 2023

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	Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2 2
2	Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2 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	2 2
4	Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках	Тестирование на основе контрольных	2 2

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

	защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	основе контрольных нормативов	2
18	Раздел 4. Гимнастика. Тема 18. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2 2
	Итого за 4 семестр		44
19	Тема 19. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
20	Тема 20. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2 2
21	Тема 21. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2 2
22	Тема 22. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2 2
23	Раздел 5. Волейбол. Тема 23. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2 2
24	Тема 24. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.	Тестирование на основе контрольных 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 основе контрольных нормативов	2 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 основе контрольных нормативов	2 2
	Итого за 5 семестр		28
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 основе контрольных нормативов	2 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 основе контрольных нормативов	2
29	Раздел 6. Футбол. Тема 29. Инструктаж по технике безопасности.	Тестирование на 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
	Итого за 6 семестр		18
	ИТОГО		122

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. Амелеченко ; 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. Небратенко. — 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

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>.