



государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский колледж сервиса производственного оборудования  
имени Героя Российской Федерации Е.В. Золотухина»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
**МДК 01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности **44.02.01 Дошкольное образование**

Самара, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Тематический план внеаудиторной самостоятельной работы.....	6
3.	Порядок выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.....	7
	3. 1. Теоретическая часть. 3.2. Практическая часть	
4.	Методические рекомендации по выполнению различных видов самостоятельной работы.....	18
5.	Список литературы.....	20

## 1. Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ междисциплинарного курса **МДК 01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС и предназначена для групп по ППССЗ по специальности **44.02.01 Дошкольное образование..** Общий объем часов 54.

Одним из основных направлений реформы СПО является развитие самостоятельности и творчества студентов. Для преподавателей это означает, что воспитывать, обучать, укреплять здоровье и формировать личность других людей невозможно без самовоспитания, самообучения, саморазвития и самоподготовки к сложной и ответственной профессиональной деятельности. Самостоятельная работа является необходимой частью образовательного процесса, однако эффективно выполнять ее без регулярного посещения занятий, может далеко не каждый студент. Отсутствие студента на занятиях может быть невосполнимо, поскольку профессиональные умения можно сформировать только в учебной практике при наличии достаточного количества обучаемых, во время живого общения с преподавателем и при оперативном контроле с его стороны. Без непосредственного участия преподавателя и одногруппников можно ознакомиться лишь с той частью предмета, которая изложена в учебниках и пособиях (теоретический материал). Для самостоятельной работы и планирования своей подготовки по подвижным, спортивным играм, гимнастике, студенту необходимо ознакомиться с содержанием учебной программы, а также с имеющейся рекомендованной литературой по данному предмету. Основными критериями для получения зачета служат: написание реферата, результаты спортивно-технической подготовки, участие в организации и проведении соревнований, овладение методикой обучения.

### **Цели и задачи - требования к результатам освоения междисциплинарного курса:**

#### ***должен уметь:***

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

#### ***должен знать:***

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а так же детей дошкольного возраста;

- основы здорового образа жизни человека, а так же детей дошкольного возраста.

В результате освоения МДК обучающийся должен обладать **следующими компетенциями:**

Код	Наименование результата обучения
-----	----------------------------------

ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, 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.

**В рамках внеаудиторных самостоятельных работ по МДК 01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков**

ПК 1.1	Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.
ПК 1.2	Проводить режимные моменты в соответствии с возрастом.
ПК 1.3	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.
ПК 1.4	Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья каждого ребенка, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в его самочувствии
ПК 5.1	Разрабатывать методические материалы на основе примерных с учетом особенностей возраста, группы и отдельных воспитанников
ПК 5.2	Создавать в группе предметно-развивающую среду

ПК 5.3	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области дошкольного образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов
ПК 5.4	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений
ПК 5.5	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области дошкольного образования

### Тематический план внеаудиторной самостоятельной работы

№	Наименование самостоятельной работы	Кол-во часов
1	Выявление условий воздействия естественных сил природы, способствующих повышению (понижению) эффективности занятий физическими упражнениями.	2
2	Выявление условий воздействия гигиенических факторов, способствующих повышению (понижению) эффективности занятий физическими упражнениями	2
3	Изучение различных классификаций физических упражнений, осуществление подбора и фиксации 10 физических упражнений, распределение подобранных упражнений в зависимости от выбранного классификационного признака.	2
4	Изучение перечня физкультурного и игрового оборудования для физкультурного зала, физкультурного уголка в группе, физкультурной площадки.	2
5	Подготовка презентации в формате Power Point на тему	2
6	Использование нестандартного физкультурного оборудования в процессе физического воспитания дошкольника	2
7	Демонстрация методики начального разучивания движения (движение выбирается самостоятельно). Демонстрация методики углубленного разучивания движения.	2
8	Демонстрация методики закрепления и совершенствования движений.	1
9	Подбор и демонстрация упражнений, способствующих развитию силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, сохранению статического равновесия в гимнастике, подвижных и спортивных играх (гимнастика, баскетбол, дартс).	2
10	Анализ усложнения содержания обучения дошкольников основным видам движений во всех возрастных группах, проследить изменения	1
	<b>Всего часов</b>	<b>18</b>

### 3. Порядок выполнения внеаудиторной самостоятельной работы

#### 3.1. Виды внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине МДК 01.03.«Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков». Раздел 1 Теоретическая часть.

**Темы № 1, 2, 3, 4** Выявление условий воздействия естественных сил природы, способствующих повышению (понижению) эффективности занятий физическими упражнениями. Выявление условий воздействия гигиенических факторов, способствующих повышению (понижению) эффективности занятий физическими упражнениями. Изучение различных классификаций физических упражнений, осуществление подбора и фиксации 10 физических упражнений, распределение подобранных упражнений в зависимости от выбранного классификационного признака. Изучение перечня физкультурного и игрового оборудования для физкультурного зала, физкультурного уголка в группе, физкультурной площадки.

**Цель:** углубление и расширение полученных теоретических знаний по выбранным темам.

**Содержание задания:** Необходимо провести поиск и изучение литературы (монографии в периодических изданиях, энциклопедии, интернет-источники). Литература должна быть разнообразной и современной (дата выпуска книги не более чем за последние 5 лет) и включать не менее 5 названий. После изучения литературы следует приступить к написанию работы. В ней требуется всесторонне раскрыть основные вопросы темы, показать их глубокое знание и понимание, проанализировать различные концепции и точки зрения. Писать следует ясно и понятно, стараясь, основные положения формулировать четко и недвусмысленно, а также стремясь структурировать свой текст. Каждый раз надо представлять, что ваш текст будет кто-то читать и ему захочется сориентироваться в нем, быстро находить ответы на интересующие вопросы. Реферат должен состоять из титульного листа, содержания, введения, основной части, заключения, библиографии и приложений (таблицы, рисунки и т.д.).

*В содержании* последовательно излагаются названия пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт.

*Во введении* формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата, дается характеристика используемой литературы.

*Основная часть* делится на главы и параграфы (пункты и подпункты), в которых раскрываются основные вопросы темы работы.

*В заключении* подводятся итоги или даётся обобщённый вывод по теме реферата.

*Библиографический список* оформляется в алфавитном порядке. Во время работы над рефератом необходимо делать ссылки на источники информации, а также правильно оформить сноски.

### **Общие требования к оформлению реферата**

Работа выполняется на компьютере и распечатывается только на белой бумаги стандартного формата А4 на одной стороне листа: Поля – левое 30 мм, правое 10 мм, верхнее 20 мм, нижнее 20 мм; ориентация страницы – книжная; наименование шрифта – Times New Roman; размер шрифта – заголовки (оглавление, содержание, введение, наименование глав, заключение, вывод, список используемых источников, приложения) 14 пт, подзаголовки 14 пт, основной текст 14 пт, текст в таблицах 12-14 пт; междустрочный интервал: текст – полуторный, таблицы – одинарный; выравнивание текста – заголовки по центру, подзаголовки по левому краю, нумерация таблиц по левому краю, нумерация рисунков по центру, текст по ширине; абзац (красная строка) – отступ 1,25-1,5 см; по тексту - не используется никакого выделения: ни «полужирный», ни «курсив», ни «подчеркнутый», ни смена шрифта; нумерация страниц – сквозная по всему документу (работе), начинается с титульного листа, но номер страницы выставляется, начиная с листа «Содержание». Страницы нумеруются арабскими цифрами в правом верхнем или нижнем углу. Итогом самостоятельной работы является выступление с рефератом (защита реферата).

### **Подготовка к защите реферата**

- выступление должно быть эмоциональное и короткое по времени (не более 5-7 минут) с использованием интересных, актуальных примеров;
- употребляйте только понятные аудитории термины;
- хорошо воспринимается рассказ, а не чтение текста с листа;
- во время выступления используйте наглядный материал (картинки, плакаты);
- постарайтесь предупредить возможные вопросы.

### **Рекомендации выступающему:**

- начните свое выступление с приветствия аудитории;
- огласите название вашего реферата, сформулируйте его основную идею и причину выбора темы;
- не забывайте об уважении к слушателям в течение всего выступления (не поворачивайтесь к аудитории спиной, говорите внятно);
- поблагодарите слушателей за внимание;
- старайтесь ответить на все вопросы аудитории.

## **Критерии оценки**

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

### *Новизна текста:*

- актуальность темы исследования;
- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);
- умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;
- проявление авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений;
- стилевое единство текста, единство жанровых черт.

### *Степень раскрытия сущности вопроса:*

- соответствие плана теме реферата;
- соответствие содержания теме и плану реферата;
- полнота и глубина знаний по теме;
- обоснованность способов и методов работы с материалом;
- умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

### *Обоснованность выбора источников:*

- оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

### *Соблюдение требований к оформлению:*

- насколько, верно, оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;
- оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;
- соблюдение требований к объёму реферата.

Критерии оценки:
------------------



«отлично»	если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«хорошо»	основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
«удовлетворительно»	имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки содержания реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
«неудовлетворительно»	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Самостоятельная работа № 6,7,8,9,10. Презентация** Использование нестандартного физкультурного оборудования в процессе физического воспитания дошкольника. Демонстрация методики начального разучивания движения (движение выбирается самостоятельно). Демонстрация методики углубленного разучивания движения. Демонстрация методики закрепления и совершенствования движений. Подбор и демонстрация упражнений, способствующих развитию силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, сохранению статического равновесия. Анализ усложнения содержания обучения дошкольников основным видам движений во всех возрастных группах, проследить изменения

*Создание презентации:*

**Цель:** систематизация, закрепление, углубление и расширение полученных теоретических знаний по выбранным темам.

**Содержание задания:**

Создание презентации состоит из трех этапов:

*I. Планирование презентации*

Планирование презентации включает в себя:

- 1.Определение целей.
- 2.Определение основной идеи презентации.
- 3.Подбор дополнительной информации.
- 4.Планирование выступления.
- 5.Создание структуры презентации.
- 6.Проверка логики подачи материала.
- 7.Подготовка заключения.

*II. Разработка презентации:* особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

*III. Репетиция презентации* – это проверка и отладка созданной презентации.

**Требования к оформлению презентаций**

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

**Оформление слайдов:**

Стиль	Соблюдайте единый стиль оформления. Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) должны преобладать над основной информацией (текст, иллюстрациями).
Фон	Для фона предпочтительны холодные тона
Использование цвета	На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. Для фона и текста используйте контрастные цвета. Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования). Таблица сочетаемости цветов в приложении.

Анимационные эффекты	Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.
----------------------	--

### **Представление информации:**

Содержание информации	Используйте короткие слова и предложения. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. Заголовки должны привлекать внимание аудитории.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.
Шрифты	Для заголовков – не менее 24. Для информации не менее 18. Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния. Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание. Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).
Способы выделения информации	Следует использовать: рамки; границы, заливку; штриховку, стрелки; рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.
Объем информации	Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• с текстом;</li> <li>• с таблицами;</li> <li>• с диаграммами.</li> </ul>

## Критерии оценивания презентации

Критерии оценивания презентаций складываются из требований к их созданию.

Название критерия	Оцениваемые параметры	Баллы (1-3)
Тема презентации	Соответствие темы программе учебного предмета, раздела	
Содержание	Достоверная информация об исторических справках и текущих событиях. Все заключения подтверждены достоверными источниками Язык изложения материала понятен аудитории Актуальность, точность и полезность содержания	
Подбор информации для создания презентации	Графические иллюстрации для презентации Статистика Диаграммы и графики Ресурсы Интернет Примеры Сравнения Цитаты и т.д.	
Подача материала презентации	Тематическая последовательность Структура по принципу «проблема-решение»	
Логика и переходы во время проекта – презентации	От вступления к основной части от одной основной идеи (части) к другой. От одного слайда к другому. Гиперссылки	
Заключение	Яркое высказывание - переход к заключению Повторение основных целей и задач выступления Выводы Короткое и запоминающееся высказывание в конце	
Дизайн презентации	Шрифт (читаемость) Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков) Элементы анимации	
Техническая часть	Грамматика. Наличие ошибок правописания и опечаток	
Список использованных источников	Наличие оформление в соответствии со стандартом	

### Критерии оценки:

От 27 баллов до 20 баллов	5 отлично
---------------------------	-----------

От 19 баллов до 15 баллов	4 хорошо
От 14 до 8 баллов	3 удовлетворительно
От 7 баллов	2 неудовлетворительно

### **3.2. Виды внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине МДК 01.03.«Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков». Раздел 2 Практическая часть.**

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по МДК 01.03 «Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (шашки, шахматы, баскетбол, атлетическая гимнастика, дартс, лыжи и др.).
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках колледжа («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части МДК 01.03 «Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков» (сообщения).
7. Подготовка к практическим зачетам по МДК 01.03 «Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков».

### **2 Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы**

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

#### **Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий**

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.
3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.
5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.
6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.
7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).
8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.
9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

### **3 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам МДК 01.03. «Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков»**

#### **3.1 Раздел Практическая часть (гимнастика, подвижные, спортивные игры, дартс, баскетбол)**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой (дартс).

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в §26-27 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2019. – 207 с.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

- бег на месте – 10 секунд
- бег в гору

- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60 м
- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе
- серийные многоскоки
- челночный бег с предметами
- прыжок в длину с места и с разбега
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества. Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

- гладкий бег
- кроссовый бег
- бег в умеренном темпе по лестнице
- игра в баскетбол
- игра в дартс
- игра в настольный теннис
- прыжки со скакалкой 3-4 мин
- бег по лестнице в умеренном темпе
- ходьба на лыжах
- катание на коньках.

#### **«Гимнастика»**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения с резиновой лентой
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
11. Присед на одной ноге («пистолет»)
12. Присед из основной стойки 3х30

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в §§26,27 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2019. – 207 с.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:

- наклоны вперед
- упражнения на диске вращения «Грация»
- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

- сгибание рук в упоре лежа
- приседание с отягощениями

- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание
  - бег и прыжки с грузом по лестнице
- Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

**Зачетные требования по гимнастике:**

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, количество: девушки – 5-20 раз.
2. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: девушки – 7-20 см.
3. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на 8каждой ноге): девушки – 4-8 раз.

**«Подвижные, спортивные игры (баскетбол, дартс)»**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед из основной стойки 3х30

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в §§27,28,29 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура.: учеб.для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2019. – 207 с.

Приступая к теме программы «Подвижные, спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- жонглирование
  - одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
  - прыжки со скакалкой 15, 30 сек
  - эстафеты с разнообразными предметами.
  - метание различных предметов( мячей, мешочков с песком, дротиков)
  - подвижные игры (малой, средней подвижности, активные, сюжетные, сюжетно-ролевые)
- Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированных зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

**Зачетные требования по подвижным играм, баскетболу, дартсу:**

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.
2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.);
3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) – 3 попытки.
4. Умение метать дротики в мишень. Знать правила игры.
5. Уметь играть в подвижные игры (малой, средней подвижности, активные, сюжетные, сюжетно-ролевые). Знать правила игр.



#### 4 Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений на заданную тему).

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений) 9 по учебной дисциплине МДК 01.03. «Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков» – формирование навыков:

- поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме;
- закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных во время аудиторных теоретических занятий.

Оформление результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

Результаты внеаудиторной самостоятельной работы оформляются в виде письменного отчета по прилагаемой форме.

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 3 балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1 балл
1.	Соответствие представленной информации заданной теме	Наблюдение преподавателя	Содержание сообщения полностью соответствует заданной теме, тема раскрыта полностью	-Содержание сообщения соответствует заданной теме, но в тексте есть отклонения от темы или тема раскрыта не полностью. - Слишком краткий либо слишком пространственный текст сообщения.	1. Обучающийся работу не выполнил вовсе. 2. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта. 3. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований. 4. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.
2	Характер и стиль изложения материала сообщения	Наблюдение преподавателя	-Материал в сообщении излагается логично, по плану; - В содержании используются термины по изучаемой теме; - Произношение и объяснение терминов сообщения не вызывает	-Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану). - В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для	

			у обучающегося затруднений	раскрытия темы. -Произношение и объяснение терминов вызывает у обучающегося затруднения.	
3.	Правильность оформления	Проверка работы	-Текст сообщения оформлен аккуратно и точно в соответствии с правилами оформления. - Объем текста сообщения соответствует регламенту.	-Текст сообщения оформлен недостаточно аккуратно. -Присутствуют неточности в оформлении. - Объем текста сообщения не соответствует регламенту.	
<b>Оценка</b>			4-5 баллов «удовлетворительно»	6-7 баллов «хорошо»	8-9 баллов «отлично»

## 5. Список литературы и источников:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура.: учеб.для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2019. – 207 с.
2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО.[Текст]/Н.В. Решетников. – М., Академия, 2021. – 327 с.  
Электронные ресурсы
3. Газета «Здоровье детей»/ <http://zdd.1september.ru/>.
4. Газета «Спорт в школе»/ <http://spo.1september.ru/>.
5. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. [Электронный ресурс]/<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>.
6. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /<http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>
7. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений/[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)–