



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
по учебной дисциплине
ОУП.06 Физическая культура**

**для студентов по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности
44.02.01 Дошкольное образование**

2021 г.

Разработчик: Худайдатова Р. Х., преподаватель ГАПОУ СКСПО.

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ учебной дисциплины ОУП. 06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Тематический план внеаудиторной самостоятельной работы.....	6
3.	Порядок выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.....	7
4.	Методические рекомендации по выполнению различных видов самостоятельной работы.....	19

1. Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС и предназначена для групп по ППСЗ 44.02.01 Дошкольное образование.

Общий объем часов 60.

Одним из основных направлений реформы высшего образования 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 легкой атлетике, студенту необходимо ознакомиться с содержанием учебной программы, а также с имеющейся рекомендованной литературой по данному предмету. Наибольшие трудности в освоении курса легкой атлетики у студентов возникают во время учебной практики. Это осложняется, если студент не регулярно посещал лекции, практические занятия и не овладел специальными легкоатлетическими терминами и определениями. Разработанная преподавателями ФФК и С программа предусматривает изучение терминологии по легкой атлетике, правил и организации проведения учебной практики. Основными критериями для получения зачета и экзамена по легкой атлетике служат: написание реферата, результаты спортивно-технической подготовки, участие в организации и проведении соревнований, овладение методикой обучения.

Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

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;

- основы здорового образа жизни

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

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

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 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.

В рамках внеаудиторных самостоятельных работ учебной дисциплины ОУП.04

Физическая культура обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 9-11	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. Тематический план внеаудиторной самостоятельной работы

№ п/п	Наименование самостоятельной работы	Количество часов
	<p>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.</p> <p>Теория (5 часов) рефераты, презентации</p>	
	<p>Легкая атлетика</p> <p>Техника безопасности на легкой атлетике</p> <p>Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10 метров. Прыжок в длину с места.</p> <p>Бег на средние дистанции.</p> <p>Бег на длинные дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</p> <p>Теория (5 часов) рефераты, презентации</p> <p>Практика (11 часов) отработка бега, прыжков, метаний</p>	
	<p>Баскетбол</p> <p>Техника безопасности на баскетболе</p> <p>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок</p> <p>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники владения Баскетбольным мячом. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</p> <p>Теория (3 часа) рефераты</p> <p>Практика (10 часов) отработка ведения, ловли, передач мяча</p>	
	<p>Волейбол</p> <p>Техника безопасности на волейболе</p> <p>Техника нижней подачи и приёма после неё. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</p> <p>Теория (3 часа) рефераты, презентации</p> <p>Практика (10 часов) отработка приемов, передач, подач мяча</p>	

	<p>Гимнастика</p> <p>Техника безопасности на гимнастике</p> <p>Акробатические упражнения. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p> <p>Теория (3 часа) рефераты, презентации</p> <p>Практика (9 часов) отработка акробатических упражнений</p>	
	Всего	59

3. Порядок выполнения внеаудиторной самостоятельной работы

Самостоятельная работа (теоретическая часть)

№ 1, 2, 3, 4, 5,

Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 метров. Прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Техника нижней подачи и приёма после неё. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Акробатические упражнения. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

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

Содержание задания: изначально разберитесь, какова цель вашего реферата. Во-первых, должна быть идея, во-вторых, важно уметь выделять важнейшие приоритеты в своей учебно-исследовательской деятельности.

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.

Ориентированный объем работы: 60-120 минут.

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, внутриспредметных, 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 № 1, 2, 3, 4, 5, (Теоретическая часть). Презентация)

Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. Техника безопасности на баскетболе. Техника безопасности на легкой атлетике. Техника безопасности на волейболе. Техника безопасности на гимнастике

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"> • с текстом; • с таблицами; • с диаграммами.

Ориентированный объем работы:

60-120 минут.

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

Самостоятельная работа № 1,2,3,4, (Практическая часть)

Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10 метров. Прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Совершенствование техники владения. Техника нижней подачи и приёма после неё. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Критерии оценок (1 курс)

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«отлично»	«хор»	«удов»	«отл»	«хор»	«удов»
Бег 30м	4,4	4,8	5,4	4,8	5,5	6,2
Бег 60м	8,4	9,0	9,8	9,6	10,4	11,0
Бег 100м	14,0	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5
Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	165	145
с разбега	440	400	360	360	320	280
Метание гранаты (700 – юн. 500 – дев.)	32	28	24	23	18	12
Бег 3000м (юн) 2000м(дев)	14,00 -	15,00 -	16,00 -	- 10,30	- 11,30	- 12,30
Челночный бег 3x10 м	6,9	7,4	7,6	7,9	8,4	8,7
10 верхних (юн); нижних (дев) прямых подач	9	8	6	8	6	5
6 передач на точность через сетку	6	5	3	5-6	3	2
Прием передача двумя руками с верху	10	8	6	8	6	4
10 штрафных бросков	5-6	3	2	4-5	2	1

10 бросков (2x5) с дистанции 4,5м	5-6	3	1	4-5	2	1
Два шага с ведения из 10 попыток	5-6	3	2	4-5	2	1
5 ударов на точность с расстояния 16,5м после ведения	4-5	3	2	3-5	2	1
5 остановок мяча	4-5	3	2	3-5	2	1
Подтягивание (юн)	12	10	8	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (дев)	-	-	-	16	10	9
или рывок гири 16 кг(юн)	35	25	15	-	-	-

Самостоятельная работа № 5

Техника безопасности на гимнастике

Акробатические упражнения. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Практическая подготовка

Задание №3. *Выполнить строевые команды:* построение, выравнивание, ходьба на месте и в движении в колонне, ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом, прыжками, переход с шага на бег и обратно, при этом сохраняя правильную осанку.

Задание №4. *Выполнить простейшие гимнастические и акробатические элементы. Соблюдать правила безопасности в процессе деятельности.*

Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед.

Высокое равновесие — тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

Полушагат «Улитка» - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

Прямой шпагат - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Способы выполнения: Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверху; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

Мост на коленях — мост с опорой на голени и руки.

Мост на предплечьях — мост с опорой на ноги и предплечья. Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки



развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

1.Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

2.Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее. 3.Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

4.Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Типичные ошибки.

1.Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

2.Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

3.Руки и ноги широко расставлены.

4.Голова наклонена вперед.

Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Упор - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены. *Упор углом* - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках («Березка»).

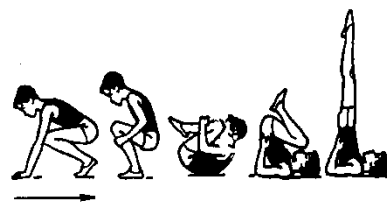
И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.

2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.

3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.



Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Техника выполнения. *Перекаты* - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

1. Из положения группировки, сидя перекат назад – вперед на спине.

2. Из положения группировки, сидя перекат назад перекатом вперед вернуться в и.п.

3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.

4. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед.

5. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.

6. Их упора присев перекаат в сторону и возвратиться в и.п.

Требования к выполнению. Наиболее сложным из приведенных перекаатов является перекаат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекаатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

Кувырок - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью перекаата-вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто.

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекаат в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

«Корзинка»

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

«Ласточка» с колена

И.п. – упор на руках и коленях.

Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы. Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

Задание 5. *Комплекс упражнений «Юный акробат»*

Исходное положение - основная стойка

1. 1-2. Встать на носки, руки вверх, прогнуться.

3-4. Равновесие на правой (левой), держать.

5. Через стойку на руках, кувырок вперед в присед.

6. Перекаат назад, стойка на лопатках («березка»).

7. Медленное опускание ног в

горизонтальное положение.

8. Сгибая руки и ноги - «моста», держать.

II. 1. Поворот кругом в упор присев.

2. Кувырок назад, ноги врозь

3-4. Прямой шпагат (3 сек), руки вверх.

5-6. Перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев.

7-8. Прыжок вверх, ноги вместе.

III. 1-2. Переворот боком («колесо»).

3-4. Боковая «волна» туловищем с поворотом на 90°.

5-6. Шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед.

7-8. Выпад вперед, руки в стороны – вверх. Все упражнения оцениваются по 3-балльной системе. Если ребенок не может делать какие-то упражнения или боится, эти упражнения убираются или заменяются на более простые и легкие.

Задание 6. *Игра «Пронеси мяч»*

Инвентарь: надувной мяч или набивной мяч малого веса.

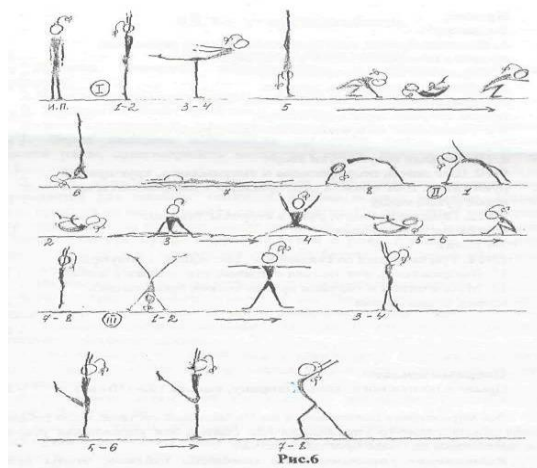
Группа делится на две равные команды, которые становятся на расстояние одного шага от средней линии площадки. Параллельно средней линии на расстоянии 8-15 м от нее (по длине зала) с каждой стороны проводится задняя линия площадки.

Мяч по жеребьевке находится у одной из команды, игроки которой, передавая его друг другу, стараются довести мяч до задней линии площадки противника и забросить за линию. Игроки второй команды стараются отобрать мяч и, если это им удастся, переходят в наступление. Каждый заброшенный мяч дает команде очко. Побеждает команда, набравшая больше очков. Правила игры: играющий имеет право забросить мяч только после того, как дойдет до задней линии площадки противника; играющий имеет право передвигаться с мячом только два шага, при нарушении этого правила мяч передается противнику; после каждого заброшенного мяча игру начинает проигравшая команда.

Перечень оцениваемых практических умений, с включением метапредметных компонентов

Понимание и выполнение строевых команд, умение следить за осанкой. Соблюдение правил безопасности в процессе деятельности. Умение слушать и слышать педагога. *Умение соблюдать правила игры, уважать права сверстников*

- Знание и применение техники исполнения простейших гимнастических и акробатических элементов. Соблюдение правил безопасности в процессе деятельности.



- Знание последовательности и выполнение комплекса упражнений «Юный акробат», Соблюдение правил безопасности в процессе деятельности. Умение эстетически красиво исполнять гимнастические и акробатические комбинации. Творческие навыки, артистизм
- Умение соблюдать правила игры, уважать права сверстников.
- Критерии/уровни оценки сформированности практических умений: описание уровней сформированности и баллы за них

Методические рекомендации по выполнению различных видов самостоятельной работы

Написание реферата

Реферат представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления. Такой обзор должен давать представление о современном состоянии изученности той или иной научной проблемы, включая сопоставление точек зрения специалистов, и сопровождаться собственной оценкой их достоверности и убедительности. В отличие от научных статей, диссертаций, монографий, имеющих целью получения нового знания в ходе самостоятельного исследования и введение его в научный оборот посредством опубликования, реферат не предполагает изложения самостоятельных научных результатов. Его задача - обобщить достигнутое другими, самостоятельно изложить проблему на базе фактов почерпнутых из литературы.

Структура реферата

1. Титульный лист
2. Содержание (оглавление)
3. Введение
4. Основной текст
5. Заключение (или выводы)
6. Список использованной литературы
7. Приложения (по усмотрению автора)

Оглавление (содержание) включает перечень всех частей и рубрик работы студента, а также номера соответствующих им страниц текста. Во введении должна быть обоснована актуальность темы, сформулированы цели работы и основные вопросы, которые предполагается раскрыть в реферате, а также должно быть указано, с использованием каких материалов выполнена работа - дается краткая характеристика использованной литературы с точки зрения полноты освещения в ней избранной темы. Объем введения не должен превышать 1-1,5 страницы. Основной текст. В этой части излагается содержание темы. В заключении обобщается изложенный в основной части материал, формулируются общие выводы, указывается, что нового лично для себя вынес автор реферата из работы над ним. Делая выводы, необходимо учитывать опубликованные в литературе различные точки зрения на изложенную в работе проблему, сопоставить их и отметить, какая из них больше импонирует автору реферата. Во всей работе, особенно во введении и заключении, должно присутствовать личное отношение автора к раскрываемым вопросам. Заключение по объему, как правило, не должно превышать введения. Составление списка использованной литературы и источников.

Сведения об использованных источниках приводятся в соответствии с требованием ГОСТа. Каждый источник указывается строго в соответствии с его наименованием и нумеруется. В списке литературы для каждого источника приводятся: фамилии и инициалы автора, полное название, место издания (город), издательство, год издания. Например, Данилов А. А. История России IX-XIX вв. Справочные материалы. М.: Владос, 1997. Если место и год издания неизвестны, после названия произведения или источника указывается: Без м. и г. издания. Содержание и оформление приложений. В приложения рекомендуется включать материал, который по разным причинам не приведен в основном тексте работы: заимствованные из литературы или самостоятельно составленные автором реферата таблицы, схемы, графики, диаграммы, карты, именной, тематический или географический указатель, словарь терминов, фотографии, ксерокопии, рисунки. Страницы приложения продолжают сквозную нумерацию реферата. Само приложение нумеруется арабскими цифрами, чтобы на него можно было сослаться в конце соответствующей фразы текста.

Создание презентации

Это вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint. Этот вид работы требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации, оформления её в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде. То есть создание материалов-презентаций расширяет методы и средства обработки и представления учебной информации, формирует у студентов навыки работы на компьютере. Материалы-презентации готовятся студентом в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint. В качестве материалов-презентаций могут быть представлены результаты любого вида внеаудиторной самостоятельной работы, по формату соответствующие режиму презентаций.

Подготовка информационного сообщения

Это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объёму устного сообщения для озвучивания на семинаре, практическом занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несёт новизну, отражает современный взгляд по определённым проблемам. Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объёмом информации, но и её характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию). Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

Написание доклада (конспекта)

Представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию краткой информационной структуры, обобщающей и отражающей суть материала лекции, темы учебника. Опорный конспект призван выделить главные объекты изучения, дать им краткую характеристику, используя символы, отразить связь с другими элементами. Основная цель опорного конспекта – облегчить запоминание. В его составлении используются различные базовые понятия, термины, знаки (символы) – опорные сигналы. Опорный конспект – это наилучшая форма подготовки к ответу и в процессе ответа. Составление опорного конспекта к темам особенно эффективно у студентов, которые столкнулись с большим объёмом информации при подготовке к занятиям и, не обладая навыками выделять главное, испытывают трудности при её запоминании. Опорный конспект может быть представлен системой взаимосвязанных геометрических фигур, содержащих блоки концентрированной информации в виде ступенек логической лестницы; рисунка с дополнительными элементами и др. Задание составить опорный конспект по теме может быть как обязательным, так и дополнительным.

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, 2019. – 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/–