

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Профессиональное училище №48 п. Подгорный»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по выполнению самостоятельных работ**  
**по учебной дисциплине**  
**Физическая культура**  
**образовательной программы (ОП)**  
**По профессии: «35.01.01 Мастер по лесному хозяйству»**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании предметно - цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин,  
протокол № 1 от «20» 08 2021 г.

Председатель ПЦК Н.Ю. Елизарьева  
Н.Ю. Елизарьева

Методические указания по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура» разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессии среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих 35.01.13 Тракторист-машинист с/х производства

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Профессиональное училище № 48 п. Подгорный»

**Разработчик:** Елизарьева Наталья Юрьевна, руководитель физического воспитания ГБПОУ ПУ № 48

**Тематический план и содержание самостоятельной работы  
по учебной дисциплине Физическая культура «Продавец, контролер-кассир»**

Наименование разделов и тем	Содержание самостоятельной работы обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1.</b>  Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	<b>5</b>
1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении и здоровья.	<b>Самостоятельная работа № 1</b> Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	3
	<b>Самостоятельная работа № 2</b> Выполнение комплекса дыхательных упражнений. (Стрельникова А.В.)	3
	<b>Самостоятельная работа № 3</b> Закаливание организма (закаливающие процедуры: обтирание, обмывание стоп, контрастные ножные ванны, полоскание горла, душ)	2
	<b>Самостоятельная работа № 4</b> Комплекс утренней гимнастики	1
<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		<b>76</b>
2.1. Легкая атлетика	<b>Самостоятельная работа № 5</b> Бег по пересеченной местности	3
	<b>Самостоятельная работа № 6</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3
	<b>Самостоятельная работа № 7</b> Бег на короткие дистанции	4
2.2. Лыжная подготовка	<b>Самостоятельная работа № 8</b> Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях	5

	лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	
	<b>Самостоятельная работа № 9</b> Катание на лыжах попеременным двухшажным, четырехшажным ходами	5
2.3. Баскетбол	<b>Самостоятельная работа № 10</b> Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	5
	<b>Самостоятельная работа № 11</b> Совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите	5
2.4. Волейбол	<b>Самостоятельная работа № 12</b> Совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите	10
2.5. Настольный теннис	<b>Самостоятельная работа № 13</b> Обучение и совершенствование техники двигательных действий Одиночные и парные игры	10
2.6. Гимнастика	<b>Самостоятельная работа № 14</b> Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. Выполнение комбинаций упражнений с предметами. Выполнение комплекса физических упражнений с гантелями	12
2.7. Атлетическая гимнастика	<b>Самостоятельная работа № 15</b> Выполнение комплекса упражнений аэробики	14
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>85</b>

**Тематический план и содержание самостоятельной работы  
по учебной дисциплине Физическая культура «Продавец, контролер-кассир» 3 курс**

Наименование разделов и тем	Содержание самостоятельной работы обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. Легкая атлетика- бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, спортивные игры на занятиях спортивными кружками и соревнованиях разного уровня.	<b>20</b>
1.1. Сущность и содержание ППФП в достижении	<b>Самостоятельная работа № 1</b> Выполнение комплекса упражнений с гантелями	4

высоких профессиональных результатов		
1.2. Легкая атлетика	<b>Самостоятельная работа № 2</b> Бег по пересеченной местности	6
1.3. Спортивные игры (волейбол)	<b>Самостоятельная работа № 3</b> Совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите	5
1.4. Спортивные игры (баскетбол)	<b>Самостоятельная работа № 4</b> Совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите	5
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>20</b>

## **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**

1. **СР №1.** Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.

#### **Литература:**

##### *Основная:*

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл «Просвещение», 2017 г

##### *Дополнительная:*

1. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник (ФГОС СПО), 2019 г. (электронное издание)
2. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
3. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

#### **Объем: 3 часа**

#### **По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

##### *Упражнения для развития мышц спины:*

Упражнение 1. И.п.- полунаклон вперед, 1-2- руки через стороны поднять вверх, подняться на носки, посмотреть вверх, потянуться. 3- руки за спину, опуститься на полную ступню. 4- вернуться в и.п., руки свободно опустить вниз. Повторить 4 раза.

Упражнение 2. И.п.- ноги на ширине ступни. 1- пружинящий полуприсед, руки вперед. 2- 3- два пружинящих наклона вперед, руки свободно назад. 4- вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Упражнение 3. И.п.- стоя, руки на поясе. 1- взмах левой ногой вперед. 2- левую ногу назад, выпад правой вперед (согнуть правую ногу). 3- взмах левой ногой вперед. 4- вернуться в и.п. То же с другой ноги. Повторить 4 раза.

Упражнение 4. И.п.- стоя, голова опущена. 1-3 медленно разгибаясь, руки к плечам, свести лопатки, голову назад. 4- вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2- поворот влево. 3-4- вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 3 раза.

Упражнение 6. И.п.- стоя, ноги на ширине ступни. 1-2- наклон назад, руки сцеплены в замок за спиной. 3- наклон вперед, спина круглая, руки свободно опущены. 4- выпрямиться. Повторить 4 раза.

#### **Обучающийся должен уметь выполнять:**

- 1.- реферативное сообщение «Комплекс упражнений для развития мышц спины»;

2. - выполнение комплекса упражнений для развития мышц спины.

### Критерии оценки результата:

<i>Уровни освоения</i>		<i>Характеристика уровня</i>
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.  2.В таблице представлено менее 50% потребностей. Потребности расположены без соблюдения заданных параметров.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.  2.Представлено менее 75% потребностей. Потребности расположены в соответствии с заданными параметрами.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.  2.В таблице представлены все потребности. Перечень потребностей соответствует заданным параметрам.

### Инструкция к выполнению самостоятельной работы:

- изучите представленные источники по теме «Комплекс упражнений для развития мышц спины»
- самостоятельно дополните перечень источников на основе Интернет-ресурсов;
- напишите реферативное сообщение по обозначенной теме, пользуясь памяткой №1

Таблица №1

#### Список личных потребностей

<i><b>Физиологические потребности</b></i>	<i><b>Потребности в безопасности</b></i>	<i><b>Социальные потребности</b></i>	<i><b>Престижные потребности</b></i>	<i><b>Духовные потребности</b></i>

Памятка №1

### Алгоритм написания реферативного сообщения:

- ознакомьтесь с учебными текстами;
- выделите информационно значимые места текстов;
- сформулируйте мысль и запишите ее с последующей собственной аргументацией;
- подтвердите высказанную мысль цитатами из источников, примерами и (или) конкретными фактами;
- обобщите материал и сформулируйте общие выводы.

## *Раздел 1.*

### **Научно-методические основы формирования физической культуры личности**

3. **Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**
4. **СР №2.** Выполнение комплекса дыхательных упражнений.

#### ***Литература :***

##### *Основная:*

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2017 г

##### *Дополнительная:*

1. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.( электронное издание)

#### ***Объем: 3 часа***

**По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

Организация выполнения комплекса упражнений	
1	Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдох носом.
2	Захватить резко, из положения руки в стороны скрестно правой рукой –левое плечо, а левой рукой правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага.
3	Поворачивать туловище налево и направо, выполнять при повороте вдох
4	Наклон вперед и назад ,при наклоне назад руками обхватить плечи.
5	Полуприсед с выдохом.

#### **Обучающийся должен уметь выполнять:**

- дыхательные упражнения по методике А.В.Стрельниковой;
- написания реферативного сообщения.

#### **Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение. 2.В таблице представлено менее 50% потребностей. Потребности расположены без соблюдения заданных параметров.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение. 2.Представлено менее 75% потребностей. Потребности расположены в соответствии с заданными параметрами.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения. 2.В таблице представлены все потребности. Перечень потребностей соответствует заданным параметрам.



### **Инструкция к выполнению самостоятельной работы:**

- изучите представленные источники по теме «Дыхательные упражнения по методике А.В. Стрельниковой»;
- самостоятельно дополните перечень источников на основе Интернет-ресурсов;
- напишите реферативное сообщение по обозначенной теме, пользуясь памяткой №1

Таблица №1

Список личных потребностей

<i><b>Физиологические потребности</b></i>	<i><b>Потребности в безопасности</b></i>	<i><b>Социальные потребности</b></i>	<i><b>Престижные потребности</b></i>	<i><b>Духовные потребности</b></i>

Памятка №1

### **Алгоритм написания реферативного сообщения:**

- ознакомьтесь с учебными текстами;
- выделите информационно значимые места текстов;
- составьте план сообщения - он поможет вам в логике изложения материала;
- выделите в тексте тезисы в соответствии с составленным планом;
- сформулируйте мысль и запишите ее с последующей собственной аргументацией;
- подтвердите высказанную мысль цитатами из источников, примерами и (или) конкретными фактами;
- обобщите материал и сформулируйте общие выводы.

### **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности**

#### **Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**

##### **СР №3. Закаливание организма**

##### **Литература:**

##### **Основная:**

- 1.Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2017 г
2. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.

##### **Дополнительная:**

1. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

##### **Объем: 2 часа**

### **По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

#### **Закаливающие процедуры**

##### **Обтирания.**

Местное, или частичное, обтирание состоит в том, что мохнатым полотенцем, можно губкой или специальной рукавицей, смоченный водой индифферентной

температуры (33-35<sup>0</sup>) и хорошо отжатым, последовательно обтирают сначала руки, затем спину и грудь. После этого сухим полотенцем тело растирают до лёгкого покраснения. Продолжительность частичного обтирания в начальной стадии от 30 секунд до 1 минуты, а затем это время увеличивают до 2-3 минут. Через каждые 3-4 дня температуру воды надо снижать на 1-2<sup>0</sup>, постепенно доводя её до 18-20<sup>0</sup>. общие обтирания, так же как и частичные, проводят ежедневно и начинают их с температуры воды 33-35<sup>0</sup>. затем постепенно, каждые 5-7 дней, температуру воды снижают на 1-2<sup>0</sup> и доводят до 18-20<sup>0</sup>.

#### Обмывания стоп.

Обмывания стоп следует проводить ежедневно перед сном в течении всего года. Начинать надо с температуры воды 25-28<sup>0</sup>, а в дальнейшем постепенно снижать её на 1-2<sup>0</sup> каждую неделю, доводя до 14-15<sup>0</sup>. После обмывания стопы следует тщательно растереть полотенцем.

#### Контрастные ножные ванны.

Контрастные ножные ванны. Для проведения контрастных ножных ванн в один таз или ведро наливают воду с температурой 35-40<sup>0</sup>, а во вторую ёмкость – на 3-5<sup>0</sup> ниже( в начальный период). При выполнении процедуры ноги помещают на 2-3 минуты в таз с тёплой водой, а затем на 30 секунд с более прохладной. Процедуру повторяют от 2 до 3 раз. После процедуры стопы следует вытереть насухо. В дальнейшем примерно через 10-14 дней разницу температур в обоих тазах доводят до снижения на 6-8<sup>0</sup> (в первом тазу температура воды останется всегда постоянной, а во втором её постепенно понижают).

#### Полоскание горла.

Полоскание горла надо проводить каждый день утром и вечером. Начинать следует с воды, нагретой до 28-30<sup>0</sup>, понижая её каждую неделю на 1-2<sup>0</sup> и постепенно доводя температуру до обыкновенной водопроводной.

#### Обливания.

Обливания проводят под небольшим давлением воды, которая вытекает из лейки, или ведра с расстоянием 5-8 см. от тела. Начиная с температуры воды 30-33<sup>0</sup>, постепенно. Каждые 5-7 дней её понижают 1<sup>0</sup>, доводя до 18-20<sup>0</sup> и ниже. После обмывания тело насухо вытирают полотенцем и растирают до легкого покраснения.

#### Душ.

Душ. По температурному воздействию души бывают горячие (33-35<sup>0</sup>), прохладные (20-33<sup>0</sup>) и холодные (ниже 20<sup>0</sup>). Начинать процедуру надо с температуры воды (33-35<sup>0</sup>). Каждые 7 дней температуру воды надо понижать на 1<sup>0</sup>, постепенно доводя до 20-25<sup>0</sup>. Продолжительность процедуры в начале курса от 30 секунд до 1 минуты. В дальнейшем время приёма душа увеличивая до 2-3 минут. По мере повышения тренированности и степени закаленности организма температурный контраст можно довести до 20<sup>0</sup>: на 30 секунд горячий душ (40<sup>0</sup>), а в последующие 15-30 секунд холодный (15-20<sup>0</sup>). Смену температур повторяют 2-3 раза в течении 2-3 минут.

#### Обучающийся должен уметь выполнять:

- реферативное сообщение «Закаливание организма»;
- выполнять приёмы закаливания.

#### Критерии оценки результата:

Уровни	Характеристика уровня
--------	-----------------------

<i>освоения</i>		
1.	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение. 2.В таблице представлено менее 50% потребностей. Потребности расположены без соблюдения заданных параметров.
2.	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение. 2.Представлено менее 75% потребностей. Потребности расположены в соответствии с заданными параметрами.
3.	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения. 2.В таблице представлены все потребности. Перечень потребностей соответствует заданным параметрам.

### **Инструкция к выполнению самостоятельной работы:**

- изучите представленные источники по теме «Закаливание организма»
- самостоятельно дополните перечень источников на основе Интернет-ресурсов;
- напишите реферативное сообщение по обозначенной теме, пользуясь памяткой

№1

Таблица №1

Список личных потребностей

<i><b>Физиологи ческие потребности</b></i>	<i><b>Потреб ности в безопасности</b></i>	<i><b>Социаль ные потребности</b></i>	<i><b>Прести жные потребности</b></i>	<i><b>Духовн ые потреб ности</b></i>

Памятка №1

### **Алгоритм написания реферативного сообщения:**

- ознакомьтесь с учебными текстами;
- выделите информационно значимые места текстов;
- сформулируйте мысль и запишите ее с последующей собственной аргументацией;
- подтвердите высказанную мысль цитатами из источников, примерами и (или) конкретными фактами;
- обобщите материал и сформулируйте общие выводы.

**Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности**

**Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**

**СР №4. Комплекс утренней гимнастики**

**Литература:**

*Основная:*

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2017 г
2. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.

*Дополнительная:*

2. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

**Объем: 1 часа**

**По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

(Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики- зарядки для юношей.)

1. Потягивание.
2. Ходьба на месте 2-3 мин.
3. Приседы 15-20 раз.
4. Наклоны вперед- касаясь пола, ноги врозь. Повторить 5-6 раз.
5. Наклоны в сторону, руки на пояс. Повторить 10 раз в каждую сторону.
6. Круговое движение туловищем ( по 4 раза).
7. Мах ногой вперед. (по 10 раз)
8. Мах ногой в сторону и выпад, (повторить по 10 раз в каждую сторону).
9. Сгибание рук в упоре лежа. 20 раз.
10. Выпрыгивание вверх (10 раз).
11. Прыжки с поворотом на 360°. 6 раз.
12. Ходьба и бег умеренной интенсивности до 5 мин.
13. Упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания.

**Обучающийся должен:**

- реферативное сообщение «Комплекс утренней гимнастики»;
- выполнять упражнения входящие в состав утренней гимнастики.

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения	Характеристика уровня
-----------------	-----------------------

1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение. 2.В таблице представлено менее 50% потребностей. Потребности расположены без соблюдения заданных параметров.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение. 2.Представлено менее 75% потребностей. Потребности расположены в соответствии с заданными параметрами.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения. 2.В таблице представлены все потребности. Перечень потребностей соответствует заданным параметрам.

### Инструкция к выполнению самостоятельной работы:

- изучите представленные источники по теме «Утренняя гимнастика»
- самостоятельно дополните перечень источников на основе Интернет-ресурсов;
- напишите реферативное сообщение по обозначенной теме, пользуясь памяткой №1

Таблица №1

### Список личных потребностей

<i><b>Физиологические потребности</b></i>	<i><b>Потребности в безопасности</b></i>	<i><b>Социальные потребности</b></i>	<i><b>Престижные потребности</b></i>	<i><b>Духовные потребности</b></i>

Памятка №1

### Алгоритм написания реферативного сообщения:

- ознакомьтесь с учебными текстами;
- выделите информационно значимые места текстов;
- сформулируйте мысль и запишите ее с последующей собственной аргументацией;
- подтвердите высказанную мысль цитатами из источников, примерами и (или) конкретными фактами;
- обобщите материал и сформулируйте общие выводы.

## **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 2.1. Лёгкая атлетика.**

#### **СР № 5. Бег по пересечённой местности**

##### **Литература:**

###### *Основная:*

- 1.Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2017 г
- 2.Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.( электронное издание)

###### *Дополнительная:*

- 1.Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

##### **Объем: 3 часа**

##### **По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

Провести комплекс упражнений, способствующий подготовке организма для выполнения бега по пересечённой местности:

1.ОРУ на месте.

**1.И.п.** – средняя стойка.

1-руки в стороны

2-руки вверх, встать на носки

3 – 1

4-и.п.

**2.И.п.** – средняя стойка, руки за головой.

1- поворот вправо, руки в стороны.

2- и.п.

3- поворот влево, руки в стороны.

4- и.п.

**3. И.п.-** средняя стойка, руки на пояс.

1-наклон вправо, левая вверх.

2- наклон вперед, руки вперед.

3- наклон влево, правая вверх.

4- и.п.

5- 8 тоже, начать в другую сторону.

**4. И.п.-** о.с.

1- присед, хлопок над головой

2- и.п.

3- 1

4- и.п.-

**5.И.п.-** средняя стойка, руки на пояс.

1-выпад правой вперед, руки на пр. колено

2- и.п.

3- тоже левой

4- и.п.

## 6.Прыжки.

- 1- правая на пояс.
- 2- левая на пояс.
- 3- правая на плечо.
- 4- левая на плечо.
- 5-правая вверх.
- 6- левая вверх.
- 7- 8- два хлопка над головой.
- 1- 6- то-же сверху вниз.
- 7- 8- хлопки по бедрам.

Организация бега по пересеченной местности- 3000м.	
1	Старт.
2	Стартовый разбег.
3	Бег на дистанции.
4	Бег на финише.
Заключительный этап	
1	Финиширование.
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.

Бег на короткие дистанции

### **Обучающийся должен уметь выполнять:**

- реферативное сообщение «Бег по пересечённой местности»;
- выполнять бег по пересечённой местности.

### **Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение. 2.В таблице представлено менее 50% потребностей. Потребности расположены без соблюдения заданных параметров.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение. 2.Представлено менее 75% потребностей. Потребности расположены в соответствии с заданными параметрами.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения. 2.В таблице представлены все потребности. Перечень потребностей соответствует заданным параметрам.

### **Инструкция к выполнению самостоятельной работы:**

- изучите представленные источники по теме «Бег по пересеченной местности»

- самостоятельно дополните перечень источников на основе Интернет-ресурсов;
- напишите реферативное сообщение по обозначенной теме, пользуясь памяткой №1

Таблица №1

### Список личных потребностей

<i><b>Физиологические потребности</b></i>	<i><b>Потребности в безопасности</b></i>	<i><b>Социальные потребности</b></i>	<i><b>Престижные потребности</b></i>	<i><b>Духовные потребности</b></i>

Памятка №1

#### **Алгоритм написания реферативного сообщения:**

- ознакомьтесь с учебными текстами;
- выделите информационно значимые места текстов;
- сформулируйте мысль и запишите ее с последующей собственной аргументацией;
- подтвердите высказанную мысль цитатами из источников, примерами и (или) конкретными фактами;
- обобщите материал и сформулируйте общие выводы.

## **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 2.1. Лёгкая атлетика.**

#### **СР №6. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»**

##### **Литература:**

##### *Основная:*

- 1.Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2017 г
2. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.

##### *Дополнительная:*

- 1.Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

##### **Объем: 3 часа**

#### **По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

Провести комплекс упражнений способствующий подготовке организма для выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

- 1.Бег в среднем темпе -500 метров;
- 2.ОРУ на месте.
  - 1.И.п. – средняя стойка.
  - 1-руки в стороны
  - 2-руки вверх, встать на носки
  - 3 – 1
  - 4-и.п.
- 2.И.п. – средняя стойка, руки за головой.



- 1- поворот вправо, руки в стороны.
- 2- и.п.
- 3- поворот влево, руки в стороны.
- 4- и.п.
- 3. И.п.- средняя стойка, руки на пояс.**
  - 1-наклон вправо, левая вверх.
  - 2- наклон вперед, руки вперед.
  - 3- наклон влево, правая вверх.
  - 4- и.п.
  - 5- 8 тоже, начать в другую сторону.
- 4. И.п.- о.с.**
  - 1- присед, хлопок над головой
  - 2- и.п.
  - 3- 1
  - 4- и.п.-
- 5.И.п.- средняя стойка, руки на пояс.**
  - 1-выпад правой вперед, руки на пр. колено
  - 2- и.п.
  - 3- тоже левой
  - 4- и.п.
- 6.Прыжки.**
  - 1- правая на пояс.
  - 2- левая на пояс.
  - 3- правая на плечо.
  - 4- левая на плечо.
  - 5-правая вверх.
  - 6- левая вверх.
  - 7- 8- два хлопка над головой.
  - 1- 6- то-же сверху вниз.
  - 7- 8- хлопки по бедрам.

Организация прыжка в длину с разбега.	
1	Разбег.
2	Отталкивание.
3	Полёт.
4	Приземление.
Заключительный этап	
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.

**Обучающийся должен уметь выполнять:**

- реферативное сообщение «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»»;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Критерии оценки результата:**

<i>Уровни освоения</i>		<i>Характеристика уровня</i>
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение. 2.В таблице представлено менее 50% потребностей. Потребности расположены без соблюдения заданных параметров.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение. 2.Представлено менее 75% потребностей. Потребности расположены в соответствии с заданными параметрами.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения. 2.В таблице представлены все потребности. Перечень потребностей соответствует заданным параметрам.

#### **Инструкция к выполнению самостоятельной работы:**

- изучите представленные источники по теме «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»»
- самостоятельно дополните перечень источников на основе Интернет-ресурсов;
- напишите реферативное сообщение по обозначенной теме, пользуясь памяткой №1

Таблица №1

#### Список личных потребностей

<i><b>Физиологические потребности</b></i>	<i><b>Потребности в безопасности</b></i>	<i><b>Социальные потребности</b></i>	<i><b>Престижные потребности</b></i>	<i><b>Духовные потребности</b></i>

Памятка №1

#### **Алгоритм написания реферативного сообщения:**

- ознакомьтесь с учебными текстами;
- выделите информационно значимые места текстов;
- сформулируйте мысль и запишите ее с последующей собственной аргументацией;
- подтвердите высказанную мысль цитатами из источников, примерами и (или) конкретными фактами;
- обобщите материал и сформулируйте общие выводы.

## **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 2.1. Лёгкая атлетика.**

#### **СР №7. Бег на короткие дистанции**

##### **Литература:**

##### *Основная:*

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2017 г
2. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.

##### *Дополнительная:*

1. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

##### **Объем: 4 часа**

##### **По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

Провести комплекс упражнений способствующий подготовке организма для выполнения бега на короткую дистанцию:

1. Бег в среднем темпе -500 метров;
2. ОРУ на месте.
  1. И.п. – средняя стойка.
    - 1-руки в стороны
    - 2-руки вверх, встать на носки
    - 3 – 1
    - 4-и.п.
  2. И.п. – средняя стойка, руки за головой.
    - 1- поворот вправо, руки в стороны.
    - 2- и.п.
    - 3- поворот влево, руки в стороны.
    - 4- и.п.
  3. И.п.- средняя стойка, руки на пояс.
    - 1-наклон вправо, левая вверх.
    - 2- наклон вперед, руки вперед.
    - 3- наклон влево, правая вверх.
    - 4- и.п.
  - 5- 8 тоже, начать в другую сторону.
4. И.п.- о.с.
  - 1- присед, хлопок над головой
  - 2- и.п.
  - 3- 1
  - 4- и.п.-
5. И.п.- средняя стойка, руки на пояс.
  - 1-выпад правой вперед, руки на пр. колено
  - 2- и.п.
  - 3- тоже левой
  - 4- и.п.

## 6.Прыжки.

- 1- правая на пояс.
- 2- левая на пояс.
- 3- правая на плечо.
- 4- левая на плечо.
- 5-правая вверх.
- 6- левая вверх.
- 7- 8- два хлопка над головой.
- 1- 6- то-же сверху вниз.
- 7- 8- хлопки по бедрам.

Организация бега на 100м.	
1	Старт.
2	Стартовый разбег.
3	Бег на дистанции.
4	Бег на финише.
Заключительный этап	
1	Финиширование.
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.

Бег на короткие дистанции

### **Обучающийся должен уметь выполнять:**

- реферативное сообщение «Бег на короткие дистанции»;
- выполнять бег на короткие дистанции.

### **Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение. 2.В таблице представлено менее 50% потребностей. Потребности расположены без соблюдения заданных параметров.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение. 2.Представлено менее 75% потребностей. Потребности расположены в соответствии с заданными параметрами.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения. 2.В таблице представлены все потребности. Перечень потребностей соответствует заданным параметрам.

### **Инструкция к выполнению самостоятельной работы:**

- изучите представленные источники по теме «Бег на короткие дистанции»
- самостоятельно дополните перечень источников на основе Интернет-ресурсов;
- напишите реферативное сообщение по обозначенной теме, пользуясь памяткой №1

Таблица №1

#### Список личных потребностей

<i>Физиологические потребности</i>	<i>Потребности в безопасности</i>	<i>Социальные потребности</i>	<i>Престижные потребности</i>	<i>Духовные потребности</i>

Памятка №1

#### **Алгоритм написания реферативного сообщения:**

- ознакомьтесь с учебными текстами;
- выделите информационно значимые места текстов;
- сформулируйте мысль и запишите ее с последующей собственной аргументацией;
- подтвердите высказанную мысль цитатами из источников, примерами и (или) конкретными фактами;
- обобщите материал и сформулируйте общие выводы.

#### **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

##### **Тема 2.2. Лыжная подготовка**

**СР № 8.** Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам.

**Объем часов: 5 часов**

**СР № 9.** Катание на лыжах попеременным двухшажным и четырехшажным ходом  
Самостоятельная работа обучающихся:

**Объем часов: 5 часов**

#### **Литература:**

*Основная:*

- 1.Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2017 г
2. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.

*Дополнительная:*

- 1.Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

**По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

**1фаза:**свободно скользить на левой лыже. Правую ногу после окончания отталкивания сгибать в коленном суставе, с целью расслабления, поднять вместе с лыжей по инерции назад-вверх. Вынести правую руку вперед-вверх и закончить поднятие кисти до уровня головы. Начинать наклонять туловище вперед и разгибать правую руку в плечевом

суставе, готовиться к постановке палки на снег. Левой рукой в начале удерживать палку сзади, а затем начинать опускать её вниз.

**2 фаза:** скользить с выпреmlением опорной ноги(левой) в коленном суставе до постановки палки на снег до начала сгибания левой ноги в коленном суставе. Левою палку ставить на снег не много впереди носка ботинка левой ноги под острым углом к направлению движения. Правую согнуть в коленном суставе и начинать опускать и сгибать её в тазобедренном суставе, подвести её к левой ноге. Левую руку слегка согнуть в локтевом суставе, опустить в вниз.

**3 фаза:** Скользить с подседанием на левой ноге. Левую ногу сгибать в коленном суставе, голень её наклонить вперёд. Подвести правую ногу к левой.

**4 фаза:** Подсесть на левой ноге с выпадом правой. Ускорить выпад. С остановкой левой лыжи начинать ускоренный выпад правой ногой со скольжением лыжи.

**5фаза:**Отталкиваться с выпреmlением толчковой(левой) ноги. Начинать разгибать толчковую в коленном суставе и закончить отрывом левой лыжи от снега. С отрывом левой лыжи от снега начинать второй скользящий шаг, но уже на правой лыже.

**Обучающийся должен уметь выполнять:**

- реферативное сообщение «Катание на лыжах попеременно двухшажным ходом»
- выполнять бег на лыжах попеременно двухшажным ходом.

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.  2.В таблице представлено менее 50% потребностей. Потребности расположены без соблюдения заданных параметров.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.  2.Представлено менее 75% потребностей. Потребности расположены в соответствии с заданными параметрами.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.  2.В таблице представлены все потребности. Перечень потребностей соответствует заданным параметрам.

### **Инструкция к выполнению самостоятельной работы:**

- изучите представленные источники по теме «Катание на лыжах попеременно двухшажным и четырехшажным ходом»
- самостоятельно дополните перечень источников на основе Интернет-ресурсов;
- напишите реферативное сообщение по обозначенной теме, пользуясь памяткой №1

Таблица №1

#### **Список личных потребностей**

<i><b>Физиологические потребности</b></i>	<i><b>Потребности в безопасности</b></i>	<i><b>Социальные потребности</b></i>	<i><b>Престижные потребности</b></i>	<i><b>Духовные потребности</b></i>

Памятка №1

### **Алгоритм написания реферативного сообщения:**

- ознакомьтесь с учебными текстами;
- выделите информационно значимые места текстов;
- сформулируйте мысль и запишите ее с последующей собственной аргументацией;
- подтвердите высказанную мысль цитатами из источников, примерами и (или) конкретными фактами;
- обобщите материал и сформулируйте общие выводы.

## **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 2.3. Спортивные игры (Баскетбол)**

**СР № 10** Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола».

**Объем часов: 3 часа**

**СР №11.** Совершенствование индивидуальных действий

**Объем часов: 3 часа**

#### **Литература:**

*Основная:*

1.Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2017 г

2. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.

*Дополнительная:*

1.Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

**По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

Групповые взаимодействия.

Характеристику командных действий.

Взаимодействие игроков.

Определение эффективности игры в защите и нападении игроков и команды в целом.

**Обучающийся должен уметь выполнять:**

- реферативное сообщение «Обучение и совершенствование индивидуальных действий»

- выполнять индивидуальные действия.

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение. 2.В таблице представлено менее 50% потребностей. Потребности расположены без соблюдения заданных параметров.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение. 2.Представлено менее 75% потребностей. Потребности расположены в соответствии с заданными параметрами.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения. 2.В таблице представлены все потребности. Перечень потребностей соответствует заданным параметрам.

**Инструкция к выполнению самостоятельной работы:**

- изучите представленные источники по теме «Обучение и совершенствование индивидуальных действий»

-самостоятельно дополните перечень источников на основе Интернет-ресурсов;

-напишите реферативное сообщение по обозначенной теме, пользуясь памяткой №1

Таблица №1

Список личных потребностей

Физиологические потребности	Потребности в безопасности	Социальные потребности	Престижные потребности	Духовные потребности



**Алгоритм написания реферативного сообщения:**

- ознакомьтесь с учебными текстами;
- выделите информационно значимые места текстов;
- сформулируйте мысль и запишите ее с последующей собственной аргументацией;
- подтвердите высказанную мысль цитатами из источников, примерами и (или) конкретными фактами;
- обобщите материал и сформулируйте общие выводы.

**Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности****Тема 2.4. Спортивные игры (волейбол)****СР №12. Обучение и совершенствование индивидуальных действий****Литература:***Основная:*

- 1.Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2017 г
2. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.

*Дополнительная:*

- 1.Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

**Объем:10 часов****По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

Групповые взаимодействия.

Характеристику командных действий.

Взаимодействие игроков.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

**Обучающийся должен уметь выполнять:**

- реферативное сообщение «Обучение и совершенствование индивидуальных действий»

- выполнять индивидуальные действия.

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.  2.В таблице представлено менее 50% потребностей. Потребности расположены без соблюдения заданных параметров.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.

		2.Представлено менее 75% потребностей. Потребности расположены в соответствии с заданными параметрами.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.  2.В таблице представлены все потребности. Перечень потребностей соответствует заданным параметрам.

### **Инструкция к выполнению самостоятельной работы:**

- изучите представленные источники по теме «Обучение и совершенствование индивидуальных действий»
- самостоятельно дополните перечень источников на основе Интернет-ресурсов;
- напишите реферативное сообщение по обозначенной теме, пользуясь памяткой №1

Таблица №1

#### **Список личных потребностей**

<b><i>Физиологические потребности</i></b>	<b><i>Потребности в безопасности</i></b>	<b><i>Социальные потребности</i></b>	<b><i>Престижные потребности</i></b>	<b><i>Духовные потребности</i></b>

Памятка №1

### **Алгоритм написания реферативного сообщения:**

- ознакомьтесь с учебными текстами;
- выделите информационно значимые места текстов;
- сформулируйте мысль и запишите ее с последующей собственной аргументацией;
- подтвердите высказанную мысль цитатами из источников, примерами и (или) конкретными фактами;
- обобщите материал и сформулируйте общие выводы.

## **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 2.5. Спортивные игры (настольный теннис)**

**СР №13.** Совершенствование техники двигательных действий ( одиночные и парные игры)

#### ***Литература:***

##### ***Основная:***

- 1.Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2017 г
2. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.

##### ***Дополнительная:***

1. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

**Объем: 10 часов**

**По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

Технику передвижения.

Характеристику командных действий.

Взаимодействие игроков.

Определение эффективности игры в защите и нападении.

**Обучающийся должен уметь выполнять:**

- реферативное сообщение «Обучение и совершенствование техники двигательных действий»

- выполнять индивидуальные действия.

**Критерии оценки результата:**

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение. 2.В таблице представлено менее 50% потребностей. Потребности расположены без соблюдения заданных параметров.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение. 2.Представлено менее 75% потребностей. Потребности расположены в соответствии с заданными параметрами.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения. 2.В таблице представлены все потребности. Перечень потребностей соответствует заданным параметрам.

**Инструкция к выполнению самостоятельной работы:**

- изучите представленные источники по теме «Обучение и совершенствование техники двигательных действий»

-самостоятельно дополните перечень источников на основе Интернет-ресурсов;

-напишите реферативное сообщение по обозначенной теме, пользуясь памяткой №1

Таблица №1

Список личных потребностей

Физиологические потребности	Потребности в безопасности	Социальные потребности	Престижные потребности	Духовные потребности

Памятка №1

**Алгоритм написания реферативного сообщения:**

- ознакомьтесь с учебными текстами;

- выделите информационно значимые места текстов;

- сформулируйте мысль и запишите ее с последующей собственной аргументацией;
- подтвердите высказанную мысль цитатами из источников, примерами и (или) конкретными фактами;
- обобщите материал и сформулируйте общие выводы.

## **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 2.6. Гимнастика**

**СР № 14.** Выполнение комплекса физических упражнений с гантелями.

#### **Литература:**

*Основная:*

- 1.Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2017 г
- 2.Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.( электронное издание)

*Дополнительная:*

- 1.Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

**Объем: 12 часов**

**По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

**Комплекс упражнений с гантелями:**

#### **1. «ГАНТЕЛИ ВВЕРХ»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках. **Выполнение: 1** — поднять гантели прямыми руками через стороны вверх. **2** — вернуться в и. п. **Повторить: 9 раз.**

#### **2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»**

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

**Выполнение: 1** — наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. **2** — вернуться в и. п.

**Повторить: 9 раз.**

#### **3. «ПОВОРОТЫ»**

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

**Выполнение: 1** — руки в стороны, поворот вправо, гантели не опускать, сказать: «Вправо». **2** — вернуться в и. п. **3** — то же в левую сторону, сказать: «Влево». **4** — вернуться в и. п.

**Повторить: по 6 раза в каждую сторону.**

#### 4. «МАЯТНИК»

И. п.: стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу. **Выполнение: 1-3** — руки в стороны, махи прямой ногой вперед-назад. 4 — вернуться в и. п. То же другой ногой. **Повторить:** по 6 раз каждой ногой.

#### 5. «ВОКРУГ»

И. п.: ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу. **Выполнение: 1-30** — прыжки на двух ногах вокруг гантелей. Ходьба с махами руками (марширование). **Повторить:** 6 раз

#### Обучающийся должен уметь выполнять:

- реферативное сообщение «Комплекс упражнений с гантелями»
- выполнять комплекс упражнений с гантелями.

#### Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение. 2.В таблице представлено менее 50% потребностей. Потребности расположены без соблюдения заданных параметров.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение. 2.Представлено менее 75% потребностей. Потребности расположены в соответствии с заданными параметрами.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения. 2.В таблице представлены все потребности. Перечень потребностей соответствует заданным параметрам.

#### Инструкция к выполнению самостоятельной работы:

- изучите представленные источники по теме «Комплекс упражнений с гантелями»
- самостоятельно дополните перечень источников на основе Интернет-ресурсов;
- напишите реферативное сообщение по обозначенной теме, пользуясь памяткой №1

Таблица №1

Список личных потребностей

<b>Физиологические потребности</b>	<b>Потребности в безопасности</b>	<b>Социальные потребности</b>	<b>Престижные потребности</b>	<b>Духовные потребности</b>
------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

--	--	--	--	--

## Памятка №1

### Алгоритм написания реферативного сообщения:

- ознакомьтесь с учебными текстами;
- выделите информационно значимые места текстов;
- сформулируйте мысль и запишите ее с последующей собственной аргументацией;
- подтвердите высказанную мысль цитатами из источников, примерами и (или) конкретными фактами;
- обобщите материал и сформулируйте общие выводы.

## Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

### Тема 2.7. Атлетическая гимнастика

**СР №15.** Выполнение комплексов атлетической гимнастики.

#### Литература:


*Основная:*



- 1.Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2017 г
- 2.Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.( электронное издание)


*Дополнительная:*

- 1.Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.


**Объем:14 часа**



№	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1.	<b>Жим гантелей лёжа на полу</b>  <p>Целевые мышцы: грудные мышцы;</p>	3 подхода  по 20-30 раз	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг., для юношей – 6-8 кг.</p> <p>Займите удобное положение лежа на спине, ноги немного согните в коленях, ступни при этом должны находиться на полу. Постарайтесь подобрать поверхность средней жесткости, чтобы она не была слишком мягкой или твердой: оптимальным будет постелить на пол коврик. Возьмите в руки гантели, руки разведите в стороны, согните в локтях, плечи должны опираться на пол,</p>

	трицепсы (разгибатели руки); передние дельты (плечи)		предплечья стоять вертикально. Выжимайте гантели до полного выпрямления рук, задержитесь на пару секунд и вернитесь в исходное положение. Опуская локти на пол не позволяйте мышцам расслабляться.
2.	<b>Разведение гантелей в стороны</b>  <p>Целевые мышцы:</p> <p>дельтовидная мышца;</p> <p>надостная мышца;</p> <p>Вспомогательные: трапециевидные мышцы, передняя зубчатая мышца</p>	3 подхода по 10 раз	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг., для юношей – 3-5 кг. Поставьте ноги на ширине плеч и выпрямите спину. Руки немного согнуты и зафиксированы в локтях до конца упражнения, гантели почти касаются ног (ладони повернуты к бедру).</p> <p>Сделайте вдох и, задержав дыхание, поднимите руки в стороны (строго в плоскости туловища) над головой.</p> <p>При прохождении гантелями уровня плеч руки слегка разворачиваются в плечевом суставе и в верхней точке развернуты мизинцами вверх.</p> <p>Не расслабляйте поясницу и фиксируйте прямое положение туловища до конца сета.</p> <p>Опускайте руки вниз плавно, на выдохе, контролируя гантели в каждой точке движения. Не сгибайте руки в локтях.</p>
3.	<b>Разведение гантелей в стороны в наклоне</b>  <p>Целевые мышцы:</p>	3 подхода по 10 раз	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг., для юношей – 3-5 кг.</p> <p>Возьмите гантели в обе руки, ладони смотрят друг на друга. Наклонитесь вперед так, чтобы торс был параллелен полу. Спина ровная, чуть прогнута в пояснице. В исходном положении гантели свисают на выпрямленных руках. Руки должны быть прочно зафиксированы в локтях, прямые до самого конца сета. Их можно немного согнуть, перед тем как приступить к выполнению</p>

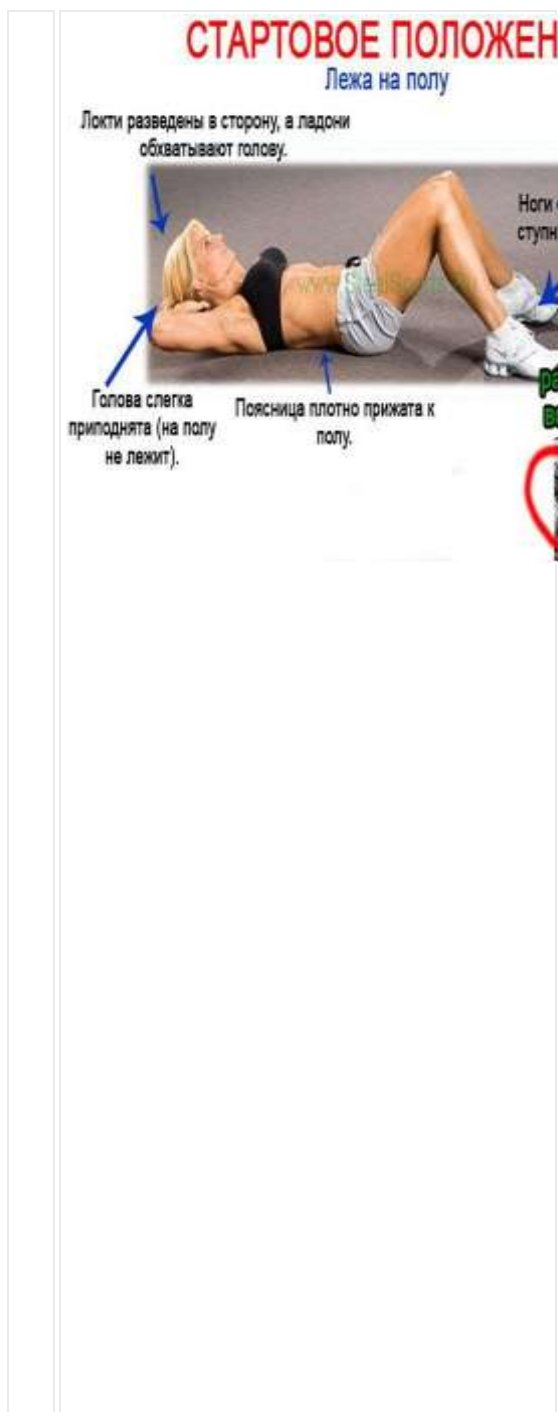
	<p>задняя головка дельтовидной мышцы</p> <p>Вспомогательные мышцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подостная мышца</li> <li>• малая круглая мышца</li> <li>• ромбовидные мышцы</li> <li>• трапецевидная мышца</li> </ul>		<p>упражнения.</p> <p>Напрягите задние дельты и трапеции и плавно разведите гантели в стороны, стараясь поднять их как можно выше.</p> <p>Руки должны двигаться исключительно в вертикальной плоскости, проходящей через плечи. Не отводите гантели ни назад, ни вперед.</p> <p>В верхней точке локти должны быть выше уровня спины.</p> <p>Плавное опустите гантели в исходное положение. Сделайте короткую паузу и выполните следующее повторение.</p>
4.	<p><b>Подъём гантелей на бицепс стоя</b></p>  <p>Целевые мышцы:</p> <p>бицепс (акцент на длинную головку)</p> <p>Вспомогательные мышцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• плечевая мышца</li> <li>• все мышцы предплечья</li> </ul>	<p>3 похода по 10 - 20 раз</p>	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг., для юношей – 5-8 кг.</p> <p>Поднимите гантели и возьмите обе руки обычным хватом. Раздвиньте ноги по ширине плеч.</p> <p>Станьте максимально ровно, немного прогнитесь в пояснице и снизьте гантели к бедрам. Голову зафиксируйте прямо и смотрите вперед. Напрягите мышцы поясницы и закрепите натуральный изгиб хребта до окончания подхода.</p> <p>Глубоко вдохните и остановите дыхание. Сконцентрируйте нагрузку на бицепсах и поднимите гантели к дельтам. Как только кисти дойдут до уровня локтей, принимайтесь разворачивать гантели наружу, это движение называется «супинация». Разворачивайте гантели до тех пор, пока мизинец каждой руки не будет ближе всего к дельтовидным мышцам плеча. Локти должны быть зафиксированы, не пытайтесь поднять их вперед во время выполнения упражнения.</p> <p>Как только гантели дойдут до уровня</p>



			<p>плеч, остановитесь на мгновение и еще больше напрягите бицепсы.</p> <p>Сделайте выдох, и медленно опустите гантели вниз при этом удерживая их в нижнем положении без расслабления мышц бицепса, что даст максимальную эффективность данного упражнения и в тоже время запястье разворачиваем внутрь к бедрам.</p>
5.	<p><b>Тяга гантели одной рукой стоя в наклоне</b></p>  <p>Целевые мышцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• широчайшая мышца спины</li> </ul> <p>Вспомогательные мышцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• большие грудные мышцы</li> <li>• длинные головки трицепсов</li> <li>• задние пучки дельт</li> </ul>	<p>3 похода по 10 - 20 раз</p>	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг., для юношей – 5-8 кг.</p> <p>Возьмите гантель в правую руку. Хват нейтральный: ладонь направлена на боковую часть бедра. Встаньте слева от скамьи и поставьте ноги вместе.</p> <p>Примите исходное положение, как показано на фото. Торс параллелен полу, а спина слегка прогнута в пояснице.</p> <p>Правая рука полностью выпрямлена, и гантель «висит» на ней, словно на веревке. Правое плечо немного опущено.</p> <p>Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, напрягите мышцы спины и задние дельты и потяните гантель строго вверх. Старайтесь поднять гантель как можно выше.</p> <p>Как только локоть окажется на уровне плеча, подключайте к движению плечо — тяните его вверх вместе с локтем. Это позволит максимально сократить мышцы середины спины и верхнюю часть широчайших.</p> <p>Постарайтесь удержать гантель в верхней точке несколько секунд. Выдохните и плавно опустите гантель.</p> <p>Отработав все повторения в сете для правой стороны, сделайте столько же повторений для левой стороны. Это и</p>

			будет один сет.
6.	<p><b>Разгибание рук в наклоне</b></p> <p>Иллюстрация: целевые мышцы и техника выполнения</p>  <p><b>ТРИЦЕПС</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Внутренняя (внутренняя) головка трицепса</li> <li>Латеральная (боковая) головка трицепса</li> <li>Длинная (задняя) головка трицепса</li> </ul> <p><b>МЫШЦЫ-АССИСТЕНТЫ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Задние дельты</li> <li>Выпрямляющая мышца спины</li> </ul>	3 подхода по 10 - 20 раз	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 - 2 кг., для юношей – 3 - 4 кг.</p> <p>Обопритесь одной рукой и коленом о скамью. Вторая рука с гантелей согнута в локте. Плечо параллельно полу. Спина прямая.</p> <p>Удерживая локоть в неподвижном состоянии, медленно распрямите руку с гантелей. Медленно верните руку с гантелью в исходное положение.</p>
7.	<p><b>Наклоны с гантелями вперед.</b></p> <p>Целевые мышцы:</p> <p>бицепсы бедра; ягодичные мышцы; выпрямители спины</p> 	3 подхода по 10 - 20 раз	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3 - 5 кг., для юношей – 5 - 8 кг.</p> <p>Исходное положение: утяжеления возьмите в обе руки и расположите руки по бокам вдоль тела. Спина прямая, лопатки сведены. При выполнении наклоняем прямую спину вперед, при этом одновременно отводим назад таз. Руки скользят вдоль тела вниз. Ноги держите слегка согнутыми, но, если сможете – выпрямляйте полностью. Плавность и концентрация – основа правильного исполнения. Возвращаемся в начальное положение. Главное здесь – почувствовать растяжение бицепса бедра.</p>
8.	<p><b>Приседания с гантелями</b></p> <p>Целевые мышцы:</p> <p>квадрицепс бедра</p> <p>Вспомогательные мышцы:</p>	3 подхода по 20 раз	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3 - 5 кг., для юношей – 5 - 8 кг.</p> <p>Шаг 1. Станьте прямо, ноги врозь. Возьмите в каждую руку по гантеле. Выпрямите руки вдоль туловища.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ягодичные мышцы</li> <li>• седалищно-большеберцовые мышцы</li> </ul> <p>Стабилизаторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мышца, выпрямляющая позвоночник</li> </ul> <p>Динамические стабилизаторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бицепсы бедра</li> </ul> 		<p>Шаг 2. Сделайте вдох. Немного выгнув спину, присядьте.</p> <p>Шаг 3. После того как бедра достигнут горизонтального положения, выпрямите ноги и на выдохе возвращайтесь в исходное положение.</p>
<p>9. <b>Подъём на носки стоя с гантелями в руках</b></p> <p>Целевые мышцы: икроножные мышцы</p> 	<p>3 подхода по 20 раз</p>	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3 - 5 кг., для юношей – 5 - 8 кг.</p> <p>Стоим прямо, гантели держим на прямых опущенных руках. Носки ног до середины ступни должны располагаться на возвышении, например, деревянном бруске высотой пять сантиметров (или другой устойчивой возвышенности). Пятки стоят на полу. Медленно поднимаемся на носках за счёт силы мышц голени. В максимальном положении задерживаемся в течение трёх секунд и медленно опускаемся.</p>
<p>10. <b>Прямые скручивания на пресс</b></p> <p>Иллюстрация: техника выполнения и целевые мышцы:</p>	<p>3 подхода по 20-30 раз</p>	<p>Лягте спиной на ровную поверхность (пол, скамью или др.). В исходном положении ноги расположите выше уровня головы. Согнув в коленях положите их на диван, кресло или</p>



стул (также можете их скрестить между собой). При этом между голенью и бедром должен образоваться угол около 90°. Для чего это нужно? В таком положении зазор между поясницей и полом убирается совсем. Это позволяет еще в начале упражнения частично скрутить таз. Из такой позиции намного проще закручивать корпус. Именно из такого положения Ваш пресс будет выполнять ту функцию, для которой он и предназначен.

Заняв исходное положение и расположив руки в удобной позиции на выдохе начните медленно скручивать корпус к своему тазу. Во время скручиваний круглите спину обязательно и отрывайте лопатки от пола или скамьи. Постарайтесь добиться максимального сокращения в верхней точке, дотягиваясь головой к области паха. На секунду задержитесь в этом положении (пиковое

сокращение)

а вдохе, даже медленнее фазы подъема начните опускаться в нижнюю точку. Ключевой момент! Не опускайтесь полностью. Ваша задача не терять напряжение мышц пресса ни на секунду при выполнении подхода. Поэтому не допускайте расслабления целевых мышц. Останавливайтесь до этого момента.

### Обучающийся должен уметь выполнять:

- реферативное сообщение «Комплекс упражнений атлетической гимнастики»
- выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики.

### Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.

		2.В таблице представлено менее 50% потребностей. Потребности расположены без соблюдения заданных параметров.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.  2.Представлено менее 75% потребностей. Потребности расположены в соответствии с заданными параметрами.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.  2.В таблице представлены все потребности. Перечень потребностей соответствует заданным параметрам.

### **Инструкция к выполнению самостоятельной работы:**

- изучите представленные источники по теме «Комплекс упражнений с собственным весом»
- самостоятельно дополните перечень источников на основе Интернет-ресурсов;
- напишите реферативное сообщение по обозначенной теме, пользуясь памяткой №1

Таблица №1

### **Список личных потребностей**

<i><b>Физиологические потребности</b></i>	<i><b>Потребности в безопасности</b></i>	<i><b>Социальные потребности</b></i>	<i><b>Престижные потребности</b></i>	<i><b>Духовные потребности</b></i>

Памятка №1

### **Алгоритм написания реферативного сообщения:**

- ознакомьтесь с учебными текстами;
- выделите информационно значимые места текстов;
- сформулируйте мысль и запишите ее с последующей собственной аргументацией;
- подтвердите высказанную мысль цитатами из источников, примерами и (или) конкретными фактами;
- обобщите материал и сформулируйте общие выводы.

## **3 курс**

### **Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

#### **Тема 1.1.**

#### **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов**

**СР №1.** Выполнение комплекса физических упражнений с гантелями.

***Литература:***

***Основная:***

- 1.Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2017 г
- 2.Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.( электронное издание)

***Дополнительная:***

- 1.Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

***Объем: 4 часов***

**По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

Комплекс упражнений с гантелями:

1. «ГАНТЕЛИ ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках. **Выполнение: 1** — поднять гантели прямыми руками через стороны вверх. **2** — вернуться в и. п. **Повторить: 9 раз.**

2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

**Выполнение: 1** — наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. **2** — вернуться в и. п.

**Повторить: 9 раз.**

3. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

**Выполнение: 1** — руки в стороны, поворот вправо, гантели не опускать, сказать: «Вправо». **2** — вернуться в и. п. **3** — то же в левую сторону, сказать: «Влево». **4** — вернуться в и. п.

**Повторить: по 6 раз в каждую сторону.**

4. «МАЯТНИК»

И. п.: стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу. **Выполнение: 1-3** — руки в стороны, махи прямой ногой вперед-назад. 4 — вернуться в и. п. То же другой ногой. **Повторить:** по 6 раз каждой ногой.

## 5. «ВОКРУГ»

И. п.: ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу. **Выполнение: 1-30** — прыжки на двух ногах вокруг гантелей. Ходьба с махами руками (марширование). **Повторить:** 6 раз

### Обучающийся должен уметь выполнять:

- реферативное сообщение «Комплекс упражнений с гантелями»
- выполнять комплекс упражнений с гантелями.

### Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.  2.В таблице представлено менее 50% потребностей. Потребности расположены без соблюдения заданных параметров.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.  2.Представлено менее 75% потребностей. Потребности расположены в соответствии с заданными параметрами.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.  2.В таблице представлены все потребности. Перечень потребностей соответствует заданным параметрам.

### Инструкция к выполнению самостоятельной работы:

- изучите представленные источники по теме «Комплекс упражнений с собственным весом»
- самостоятельно дополните перечень источников на основе Интернет-ресурсов;

-напишите реферативное сообщение по обозначенной теме, пользуясь памяткой №1

Таблица №1

Список личных потребностей

<i>Физиологические потребности</i>	<i>Потребности в безопасности</i>	<i>Социальные потребности</i>	<i>Престижные потребности</i>	<i>Духовные потребности</i>

Памятка №1

**Алгоритм написания реферативного сообщения:**

- ознакомьтесь с учебными текстами;
- выделите информационно значимые места текстов;
- сформулируйте мысль и запишите ее с последующей собственной аргументацией;
- подтвердите высказанную мысль цитатами из источников, примерами и (или) конкретными фактами;
- обобщите материал и сформулируйте общие выводы.

**Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

**Тема 1.2. Лёгкая атлетика.**

**СР.№2 . Бег по пересечённой местности**

***Литература:***

***Основная:***

- 1.Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2017 г
- 2.Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.( электронное издание)



*Дополнительная:*

1. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

**Объем: 6 часов**

**По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

Провести комплекс упражнений, способствующий подготовке организма для выполнения бега по пересечённой местности:

1.ОРУ на месте.

**1.И.п.** – средняя стойка.

1-руки в стороны

2-руки вверх, встать на носки

3 – 1

4-и.п.

**2.И.п.** – средняя стойка, руки за головой.

1- поворот вправо, руки в стороны.

2- и.п.

3- поворот влево, руки в стороны.

4- и.п.

**3. И.п.-** средняя стойка, руки на пояс.

1-наклон вправо, левая вверх.

2- наклон вперед, руки вперед.

3- наклон влево, правая вверх.

4- и.п.

5- 8 тоже, начать в другую сторону.

**4. И.п.-** о.с.

1- присед, хлопок над головой

2- и.п.

3- 1

4- и.п.-

**5.И.п.- средняя стойка, руки на пояс.**

1-выпад правой вперед, руки на пр. колено

2- и.п.

3- тоже левой

4- и.п.

**6.Прыжки.**

1- правая на пояс.

2- левая на пояс.

3- правая на плечо.

4- левая на плечо.

5-правая вверх.

6- левая вверх.

7- 8- два хлопка над головой.

1- 6- то-же сверху вниз.

7- 8- хлопки по бедрам.

Организация бега по пересеченной местности- 3000м.	
1	Старт.
2	Стартовый разбег.
3	Бег на дистанции.
4	Бег на финише.
Заключительный этап	
1	Финиширование.
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.

Бег на короткие дистанции

**Обучающийся должен уметь выполнять:**

- реферативное сообщение «Бег по пересечённой местности»;

- выполнять бег по пересечённой местности.

### Критерии оценки результата:

<i>Уровни освоения</i>		<i>Характеристика уровня</i>
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.  2.В таблице представлено менее 50% потребностей. Потребности расположены без соблюдения заданных параметров.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.  2.Представлено менее 75% потребностей. Потребности расположены в соответствии с заданными параметрами.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.  2.В таблице представлены все потребности. Перечень потребностей соответствует заданным параметрам.

### Инструкция к выполнению самостоятельной работы:

- изучите представленные источники по теме «Бег по пересеченной местности»
- самостоятельно дополните перечень источников на основе Интернет-ресурсов;
- напишите реферативное сообщение по обозначенной теме, пользуясь памяткой №1

Таблица №1

### Список личных потребностей

<i>Физиологические потребности</i>	<i>Потребности в безопасности</i>	<i>Социальные потребности</i>	<i>Престижные потребности</i>	<i>Духовные потребности</i>

**Алгоритм написания реферативного сообщения:**

- ознакомьтесь с учебными текстами;
- выделите информационно значимые места текстов;
- сформулируйте мысль и запишите ее с последующей собственной аргументацией;
- подтвердите высказанную мысль цитатами из источников, примерами и (или) конкретными фактами;
- обобщите материал и сформулируйте общие выводы.

**Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

**Тема 1.3. Спортивные игры (волейбол)**

**СР № 3. Совершенствование индивидуальных действий**

***Литература:***

*Основная:*

- 1.Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2017 г
- 2.Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.( электронное издание)

*Дополнительная:*

1. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

**Объем: 5 часов**

**По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

Групповые взаимодействия.

Характеристику командных действий.

Взаимодействие игроков.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

**Обучающийся должен уметь выполнять:**

- реферативное сообщение «Обучение и совершенствование индивидуальных действий»

- выполнять индивидуальные действия.

### Критерии оценки результата:

Уровни освоения		Характеристика уровня
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение. 2.В таблице представлено менее 50% потребностей. Потребности расположены без соблюдения заданных параметров.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение. 2.Представлено менее 75% потребностей. Потребности расположены в соответствии с заданными параметрами.
3	оптимальный	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения. 2.В таблице представлены все потребности. Перечень потребностей соответствует заданным параметрам.

### Инструкция к выполнению самостоятельной работы:

- изучите представленные источники по теме «Обучение и совершенствование индивидуальных действий»

-самостоятельно дополните перечень источников на основе Интернет-ресурсов;

-напишите реферативное сообщение по обозначенной теме, пользуясь памяткой №1

Таблица №1

### Список личных потребностей

<i>Физиологические потребности</i>	<i>Потребности в безопасности</i>	<i>Социальные потребности</i>	<i>Престижные потребности</i>	<i>Духовные потребности</i>

Памятка №1

### Алгоритм написания реферативного сообщения:

- ознакомьтесь с учебными текстами;
- выделите информационно значимые места текстов;
- сформулируйте мысль и запишите ее с последующей собственной аргументацией;
- подтвердите высказанную мысль цитатами из источников, примерами и (или) конкретными фактами;

- обобщите материал и сформулируйте общие выводы.

### Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

## **Тема 1.4. Спортивные игры (баскетбол)**

### **СР №4. Обучение и совершенствование индивидуальных действий**

#### ***Литература:***

##### *Основная:*

- 1.Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2017 г
- 2.Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2019 г.( электронное издание)

##### *Дополнительная:*

- 1.Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

**Объем: 5 часов**

#### **По итогам выполнения обучающийся должен уметь выполнять:**

Групповые взаимодействия.

Характеристику командных действий.

Взаимодействие игроков.

Определение эффективности игры в защите и нападении игроков и команды в целом.

#### **Обучающийся должен уметь выполнять:**

- реферативное сообщение «Обучение и совершенствование индивидуальных действий»

- выполнять индивидуальные действия.

#### **Критерии оценки результата:**

<i>Уровни освоения</i>		<i>Характеристика уровня</i>
1	допустимый	1.Выполнение упражнений частично соответствует заявленной теме. Отсутствует собственное мнение.  2.В таблице представлено менее 50% потребностей. Потребности расположены без соблюдения заданных параметров.
2	высокий	1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Частично представлено собственное мнение.  2.Представлено менее 75% потребностей. Потребности расположены в соответствии с заданными параметрами.

3	оптимальный	<p>1.Выполнение упражнений соответствует заявленной теме. Четко выполняются упражнения.</p> <p>2.В таблице представлены все потребности. Перечень потребностей соответствует заданным параметрам.</p>
---	-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Инструкция к выполнению самостоятельной работы:**

- изучите представленные источники по теме «Обучение и совершенствование индивидуальных действий»
- самостоятельно дополните перечень источников на основе Интернет-ресурсов;
- напишите реферативное сообщение по обозначенной теме, пользуясь памяткой №1

Таблица №1

#### **Список личных потребностей**

<i><b>Физиологические потребности</b></i>	<i><b>Потребности в безопасности</b></i>	<i><b>Социальные потребности</b></i>	<i><b>Престижные потребности</b></i>	<i><b>Духовные потребности</b></i>

Памятка №1

### **Алгоритм написания реферативного сообщения:**

- ознакомьтесь с учебными текстами;
- выделите информационно значимые места текстов;
- сформулируйте мысль и запишите ее с последующей собственной аргументацией;
- подтвердите высказанную мысль цитатами из источников, примерами и (или) конкретными фактами;
- обобщите материал и сформулируйте общие выводы.

