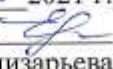


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Профессиональное училище №48 п. Подгорный»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по выполнению самостоятельных работ**  
**по учебной дисциплине**  
**Физическая культура**  
**образовательной программы (ОП)**  
**для профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир**

2021 г

Рассмотрено и одобрено  
на заседании предметно - цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин,  
протокол №1 от «30» 08 2021 г.  
Председатель ПЦК   
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 38.01.02 Продавец, контролер-кассир

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

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

**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.	2
	<b>Самостоятельная работа № 2</b> Выполнение комплекса дыхательных упражнений. (Стрельникова А.В.)	1
	<b>Самостоятельная работа № 3</b> Закаливание организма (закаливающие процедуры: обтирание, обмывание стоп, контрастные ножные ванны, полоскание горла, душ)	1
	<b>Самостоятельная работа № 4</b> Комплекс утренней гимнастики	1
<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		<b>80</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 лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил	5

	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.	3
	<b>Самостоятельная работа № 11</b> Совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите	3
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	10
2.7. Аэробика	<b>Самостоятельная работа № 15</b> Выполнение комплекса упражнений аэробики	24
	<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>40</b>
1.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Самостоятельная работа № 1</b> Выполнение комплекса упражнений с гантелями	6

1.2. Легкая атлетика	<b>Самостоятельная работа № 2</b> Бег по пересеченной местности	10
1.3. Спортивные игры (волейбол)	<b>Самостоятельная работа № 3</b> Совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите	12
1.4. Спортивные игры (баскетбол)	<b>Самостоятельная работа № 4</b> Совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите	12
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>40</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: 2 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: 1 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: 1 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. Начинают 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

<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 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: 10 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. Аэробика**

**СР №15.** Выполнение комплекса упражнений аэробики.

#### **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: 24 часа**

. Ходьба пружинистым шагом на месте. В такт ходьбы двигайте руками.

Продолжительность — 1- 3 минуты

2. Поставьте ноги вместе. Отклоните корпус слегка назад, потянитесь. Затем аккуратно опустите его вниз. Старайтесь, чтобы руки касались пола. Ноги должны быть прямыми. (45-60 сек). Ставьте руки на талию. Поочередно поднимайте ногу, согнутую в колене, как можно выше. Не менее 5-10 раз для каждой ноги.

3. Сядьте на коврик. Ноги расставьте широко. Поднимите левую руку над головой и наклоняйтесь к правой ноге. Затем повторите упражнение в правую сторону. Сядьте на коврик. Ноги расставьте широко. Поднимите левую руку над головой и наклоняйтесь к правой ноге. Затем повторите упражнение в правую сторону.

4. Оставаясь в таком же положении, наклонитесь в правую сторону и обеими руками постарайтесь схватиться за пятку. Если позволяет растяжка, потяните ее на себя. Лягте на правую ногу. Постарайтесь расслабиться. Повторите упражнение для левой ноги.

5. Руки поднимите вверх и слегка согните. Поднимите ногу согнутую в колене, так высоко, как сможете. при этом опустив руки, слегка согнутые в локтях. Руки движутся вдоль тела. Поочередно поднимайте то левую, то правую ногу. Выполняйте упражнение в прыжке, движения должны быть энергичными! (45-60 сек).

6. Руки вдоль тела. Энергично поднимайте плечи вверх-вниз. Повращайте плечами внутрь, наружу. 30-35 сек).

### **Талия**

\* Возьмите спортивный обруч и покрутите его на талии в течение 2 минут.

### **Живот**

\* Встаньте прямо. Поставьте ноги на ширине плеч. В каждую руку возьмите по гантели весом 1,5-2 кг. Напрягая мышцы живота, медленно наклоните туловище в правую сторону. Левую руку; чуть согнутую в локте, приподнимите вверх. Выпрямитесь, затем наклонитесь в левую сторону, а правую руку приподнимите вверх. Выполняйте наклоны 15 раз в каждую сторону.

\* Лягте на пол на спину. Ноги согните в коленях, стопы на полу. Согнутые в локтях руки положите под голову. Приподнимите голову и плечи, при этом напрягая мышцы живота. Сделайте подъемы 15 раз.

\* Лягте на пол на спину. Ноги согните в коленях и подтяните к животу. Обхватите ноги руками, втянув в себя живот. Делайте перекаты в обе стороны. Выполняйте 15 раз.

\* Лягте на пол на спину. Ноги выпрямите и прижмите друг к другу. Руки положите вдоль туловища. Поднимите верхнюю часть туловища, опираясь руками об пол. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 20 подъемов.

\* Лягте на пол на спину. Ноги выпрямите, прижав друг к другу носки оттяните на себя. Руки вдоль туловища. Поднимите верхнюю часть туловища, втяните живот, выпрямите вперед руки и наклонитесь, стараясь достать руками до носков. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте 20 раз.

\* Сядьте на пол. Руки, согнутые в локтях, отведите за голову. Ноги выпрямите и широко разведите. Делайте верхней частью туловища круговые движения сначала по часовой стрелке, затем против.

### **Ноги и ягодицы**

\* Встаньте прямо. Ноги расставьте чуть пошире плеч. Слегка разверните в противоположные стороны носки. Теперь медленно приседайте до тех пор, пока угол между бедрами и голенью не образует 90°. Упритесь руками в колени и задержитесь в таком положении 30 секунд, напрягая ягодичные мышцы. Сделайте 10 раз.

\* Поставьте перед собой устойчивый стул. Встаньте к нему правым боком. Левую ногу поднимите вперед и медленно присядьте, держась рукой за спинку стула. Так же медленно встаньте. Сделайте 10 приседаний на правой ноге. Затем встаньте к стулу левой стороной. Поднимите правую ногу и сделайте 10 приседаний на левой ноге.

### **Живот и бедра**

\* Встаньте на колени, руки согните в локтях и обопритесь ими об пол. Согните правую ногу в колене и медленно поднимите согнутую ногу. Мышцы бедра напрягите и досчитайте до 30. Затем медленно опустите ногу, поставьте ее на пол, согните левую ногу и поднимите ее вверх. Снова напрягите бедренные мышцы ноги и досчитайте до 30. Опустите ногу на пол. Выполняйте по 10 раз каждой ногой.

\* Встаньте на колени, выпрямленными руками обопритесь впереди себя об пол. Согнутую в колене правую ногу поднимите вверх (колени должно быть направлено в сторону), отведите ее в сторону, вернитесь в прежнее положение. Затем опустите на пол. Делайте махи ногой в стороны 10 раз. Затем правую ногу поставьте на пол, а левой сделайте 10 махов. Каждой ногой сделайте по 30 махов в стороны, периодически меняя их.

\* Лягте на пол на правый бок, согните правую руку в локте, обопритесь ею об пол и подоприте голову. Левую ногу согните в колене и поставьте на пол, заведя ее за правую ногу. Приподнимите вверх правую ногу, опираясь на левую. Затем опустите ногу, но не касайтесь ею пола. Сделайте 10 подъемов.

\* Затем лягте на левый бок и в таком же положении приподнимайте и опускайте правую ногу. Лягте на пол на правый бок. Правую руку согните в локте и обопритесь ею об пол. Ноги выпрямите на полу. Теперь левую ногу приподнимите, согните в колене, поднимите еще выше, выпрямите, снова согните в колене, затем выпрямите и опустите, но не касайтесь ею правой ноги. Делайте подъемы 15 раз.

\* После этого перевернитесь на левый бок. Правую ногу приподнимите, согните, поднимите выше, выпрямите, затем снова согните в колене, выпрямите и опустите, не касаясь левой ноги. Делайте подъемы по 15 раз.

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

- реферативное сообщение «Комплекс упражнений аэробики»
- выполнять комплекс упражнений аэробики.

### **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 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: 6 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

		<p>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 «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.

## **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: 10 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:**

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 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:12 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:**

<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 «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.

**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: 12 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:**

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><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.

