

**Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Новокуйбышевский нефтехимический техникум»**

**Методические рекомендации
по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы
по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Дисциплины Физическая культура

Специальности

- 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования**
- 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования**
- 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств**
- 18.02.06 Химическая технология органических веществ**
- 18.02.11 Переработка нефти и газа**
- 22.02.06 Сварочное производство**
- 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**

г.Новокуйбышевск, 2018г.

ОДОБРЕНА:

Предметно – цикловой
комиссией

естественно-научного профиля

Протокол № _ от «_» ____ 201_ г.

Председатель ПЦК

_____ Н.В.Кирдишева

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора
по НМР

_____ О.Д. Щелкова

Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы студентов являются частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 18.02.11 Переработка нефти и газа адресованы студентам очной формы обучения.

Методические указания включают в себя различные виды внеаудиторной самостоятельной работы, указания по их выполнению, контрольные вопросы и формы контроля.

Организация разработчик:

ГАПОУ СО «ННХТ»

Разработчик

Руководитель ФВ Нефедова Е.А

Рецензенты:

Зам. дир. по УР ГАПОУ СО «ННХТ»

Семисаженова В.Б

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	6
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	6
ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	8
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	15
ПРИЛОЖЕНИЯ	16

ВВЕДЕНИЕ

УВАЖАЕМЫЙ СТУДЕНТ!

Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** созданы Вам в помощь для работы.

Приступая к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы, Вы должны внимательно ознакомиться с требованиями к уровню Вашей подготовки в соответствии с федеральным государственным стандартом среднего профессионального образования.

Задачами самостоятельной внеаудиторной работы являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений применять полученные знания при выполнении упражнений;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий, для эффективной подготовки к дифференцированному зачету.

В результате изучения учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**, обучающийся должен:

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;
- основы здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- основы здорового образа жизни;
- ценности физической культуры;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;
- основы здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- использовать физическую оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей;
- составлять комплексы упражнений для физических качеств;
- овладеть основами здорового образа жизни;
- осуществлять самоконтроль за физическим состоянием организма;

иметь практический опыт:

- выполнения комплекса упражнений, для самостоятельного развития физических качеств;
- осуществлять совершенствование техники изучаемых двигательных действий.

В процессе выполнения внеаудиторной самостоятельной работы у Вас должны быть сформированы общие компетенции (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж (консультацию) с определением цели задания, его содержания, сроков выполнения, основных требований к результатам работы, критериев оценки, форм контроля и перечня литературы.

Все задания внеаудиторной самостоятельной работы Вы должны выполнять в соответствии с инструкцией, анализировать полученные результаты по приведенной методике.

Отчет о выполнении внеаудиторной самостоятельной работы Вы должны выполнить по приведенному алгоритму.

Внимание! Если в процессе выполнения внеаудиторной самостоятельной работы у Вас возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения разъяснений или указаний в дни проведения дополнительных занятий.

Время проведения дополнительных занятий можно узнать у преподавателя.

Желаем Вам успехов!!!

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основная задача учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА состоит в том, чтобы вооружить студента теоретическими и практическими навыками по физической культуре для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ темы	Наименование разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Результат работы
Раздел 1. Основы знаний. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
1	Оздоровительные системы физического воспитания	Подготовить реферат	1	Сообщение по реферату
2	Физическая культура в обеспечении здоровья	Подготовить презентацию	1	Представление презентации
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности¹				
3	Лёгкая атлетика.	Составить тест	1	Разработка тестовых заданий по теме
		Составить комплекс упражнений	1	Проведение комплекса упражнений
		Бегать на средние дистанции	1	Сдача спорт. нормативов
		Бегать на выносливость	1	Сдача спорт. нормативов
		Подготовиться к выполнению контрольных упражнений, выполнению нормативов ГТО	1	Сдача спорт. нормативов
		Совершенствовать изученную технику упражнений	1	Сдача спорт. нормативов
4	Баскетбол	Подготовить реферат по заданной теме	1	Сообщение по реферату
		Изучить правила игры. Составить тест	1	Разработка тестовых заданий по теме
		Составить комплекс О.Р.У с мячом	1	Проведение комплекса упражнений
		Составить комплекс У.Г.Г.	1	Проведение комплекса упражнений
		Совершенствовать изученную технику упражнений	2	Сдача спорт. нормативов
		Подготовиться к выполнению контрольных упражнений, выполнению нормативов ГТО	2	Сдача спорт. нормативов
5	Атлетическая гимнастика	Подготовить реферат	1	Сообщение по реферату
		Составить комплекс упражнений	2	Проведение комплекса упражнений
		Выполнить комплекс упражнений	5	Проведение комплекса упражнений
		Подготовиться к выполнению	2	Сдача спорт.

		контрольных упражнений, выполнению нормативов ГТО		нормативов
		Совершенствовать изученную технику упражнений	3	Сдача спорт. нормативов
6	Лыжная подготовка	Подготовить реферат по заданной теме	2	Сообщение по реферату
		Повторить лыжные хода	2	Сдача спорт. нормативов
		Повторить способы подъемов и спусков	2	Сдача спорт. нормативов
		Подготовиться к выполнению контрольных упражнений, выполнению нормативов ГТО	2	Сдача спорт. нормативов
		Совершенствовать технику лыжных ходов	2	Сдача спорт. нормативов Участие в соревнованиях
Раздел 1. Основы знаний. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
7	Основы самостоятельных занятий	Подготовить презентацию	1	Представление презентации
		Подготовить реферат	1	Сообщение по реферату
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности ¹				
8	Волейбол	Подготовить реферат по заданной теме	1	Сообщение по реферату
		Изучить правила игры. Составить тест	1	Разработка тестовых заданий по теме
		Составить комплекс упражнений О.Р.У.	1	Проведение комплекса упражнений
		Составить комплекс У.Г.Г.	1	Проведение комплекса упражнений
		Совершенствовать изученную технику упражнений	3	Сдача спорт. нормативов
		Подготовиться к выполнению контрольных упражнений, выполнению нормативов ГТО	1	Сдача спорт. нормативов
Раздел 1. Основы знаний. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
9	Самоконтроль	Подготовить сообщение	1	Ответ по сообщению
		Подготовить презентацию	1	Представление презентации
10	Профилактика профессиональных заболеваний	Подготовить реферат	1	Сообщение по реферату
		Подготовить реферат	1	Сообщение по реферату
		ИТОГО	58	

1 - студенты специальной медицинской группы выполняют те темы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья для практического выполнения (ПРИЛОЖЕНИЕ 1). В период обострения заболевания тестирование заменяется выполнением реферата по разделу программы недоступному для практического тестирования (ПРИЛОЖЕНИЕ 12).

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Тема 1.1 Оздоровительные системы физического воспитания

Задание 1: Подготовить реферат по заданной теме

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, подготовить сообщение к реферату по заданной теме.

Приложение 1

Время на выполнение задания: 1 час

Результат работы: Реферат по заданной теме

Форма отчетности: Сообщение по реферату

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья

Задание 1: Подготовить презентацию по заданной теме

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, подготовить презентацию по заданной теме. Приложение 2

Время на выполнение задания: 1 час

Результат работы: Презентация в формате Power Point

Форма отчетности: Представление презентации

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Тема 2.1 Легкая атлетика

Задание 1. Составить тест по заданной теме

Ход работы: Используя учебную литературу и электронные ресурсы, составьте тестовое задание по заданной теме. Тестовое задание должно состоять из 15 вопросов, содержащих различные формы заданий: задания закрытой формы (с одним или несколькими правильными ответами), задания на соответствия, задания на последовательность. Приложение 4

Время на выполнение задания: 1 час.

Результат работы: Тестовое задание из 15 вопросов с ответами

Форма отчетности: печатная работа на бумаге формата А4 (1 лист).

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 2. Составить комплекс упражнений

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, составить комплекс О.Р.У. Приложение 5

Время на выполнение задания: 1 час.

Результат работы: Комплекс упражнений.

Форма отчетности: Проведение комплекса упражнений

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 3. Бегать на средние дистанции

Ход работы: Выполнение упражнений для совершенствования изученной техники бега. Приложение 6

Время на выполнение задания: 1 час.

Результат работы: Совершенствование техники бега.

Форма отчетности: Сдача спорт. нормативов, нормативов ГТО

Литература: -

Интернет-ресурсы: [8]

Задание 4. Бегать на выносливость

Ход работы: Выполнение упражнений для совершенствования изученной техники бега. Приложение 6

Время на выполнение задания: 1 час.

Результат работы: Совершенствование техники бега

Форма отчетности: Сдача спорт. нормативов, нормативов ГТО

Литература: -

Интернет-ресурсы: [8]

Задание 5. Подготовиться к сдаче контрольных упражнений по заданной теме, выполнению нормативов ГТО

Ход работы: Выполнение упражнений для совершенствования изученной техники. Приложение 7

Время на выполнение задания: 1 час

Результат работы: Совершенствование изученной техники упражнений.

Форма отчетности: Сдача спорт. нормативов. Получение знака отличия ГТО

Литература: -

Интернет-ресурсы: [8]

Задание 6. Совершенствовать изученную технику упражнений

Ход работы: Выполнение упражнений для совершенствования изученной техники. Приложение 6

Время на выполнение задания: 1 час.

Результат работы: Совершенствование изученной техники упражнений. Сдача спорт. нормативов

Форма отчетности: Сдача спорт. нормативов, нормативов ГТО

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Тема 2.2 Баскетбол

Задание 1. Подготовить реферат по заданной теме

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, подготовить сообщение к реферату по заданной теме.

Приложение 1

Время на выполнение задания: 1 час.

Результат работы: Реферат по заданной теме и сообщение к нему

Форма отчетности: Сообщение по реферату.

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 2. Составить тест по заданной теме

Результат работы: Тестовое задание

Ход работы: Используя учебную литературу и электронные ресурсы, составьте тестовое задание по заданной теме. Тестовое задание должно состоять из 15 вопросов, содержащих различные формы заданий: задания закрытой формы (с одним или несколькими правильными ответами), задания на соответствия, задания на последовательность. Приложение 4

Время на выполнение задания: 1 час.

Форма отчетности: строго печатная работа на бумаге формата А4 (1 лист).

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 3. Составить комплекс О.Р.У.

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, составить комплекс О.Р.У. Приложение 5

Время на выполнение задания: 1 час.

Результат работы: Комплекс упражнений
Форма отчетности: Проведение комплекса упражнений
Литература: [1-9]
Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 3. Составить комплекс упражнений У.Г.Г.

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, составить комплекс О.Р.У. Приложение 5
Время на выполнение задания: 1 час.
Результат работы: Комплекс упражнений.
Форма отчетности: Проведение комплекса упражнений
Литература: [1-9]
Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 4. Совершенствовать изученную технику упражнений

Ход работы: Выполнение упражнений для совершенствования изученной техники. Приложение 8
Время на выполнение задания: 2 часа
Результат работы: Совершенствование изученной техники упражнений. Сдача спорт. нормативов
Форма отчетности: Сдача спорт. нормативов, нормативов ГТО
Литература: [1-9]
Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 5. Подготовиться к сдаче контрольных упражнений по заданной теме, выполнению нормативов ГТО

Ход работы: Выполнение упражнений для совершенствования изученной техники. Приложение 8
Время на выполнение задания: 2 часа
Результат работы: Совершенствование изученной техники упражнений
Форма отчетности: Сдача спорт. нормативов. Получение знака отличия ГТО
Литература: [1-9]
Интернет-ресурсы: [1-7]

Тема 2.3 Атлетическая гимнастика

Задание 1. Подготовить реферат по заданной теме

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, подготовить сообщение к реферату по заданной теме.
Приложение 1
Время на выполнение задания: 1 час
Результат работы: Реферат по заданной теме и сообщение к нему
Форма отчетности: Сообщение по реферату
Литература: [1-9]
Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 2. Составить комплекс упражнений

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, составить комплекс О.Р.У. Приложение 5
Время на выполнение задания: 1 час.
Результат работы: Комплекс О.Р.У.
Форма отчетности: Проведение комплекса упражнений
Литература: [1-9]
Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 3. Выполнить комплекс упражнений

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, составить комплекс упражнений. П.Г., У.Г.Г. Приложение 5

Время на выполнение задания: 1 час

Результат работы: Комплекс упражнений. П.Г., У.Г.Г.

Форма отчетности: Проведение комплекса упражнений

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 4. Подготовиться к сдаче контрольных упражнений по заданной теме, выполнению нормативов ГТО

Ход работы: Выполнение упражнений для совершенствования изученной техники. Приложение 9

Время на выполнение задания: 2 часа

Результат работы: Совершенствование изученной техники упражнений

Форма отчетности: Сдача спорт. нормативов. Получение знака отличия ГТО

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 5. Совершенствовать изученную технику упражнений

Ход работы: Выполнение упражнений для совершенствования изученной техники. Приложение 9

Время на выполнение задания: 2 часа

Результат работы: Совершенствование техники упражнений. Сдача спорт.нормативов

Форма отчетности: Сдача спорт. нормативов, нормативов ГТО

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Тема 2.4 Лыжная подготовка

Задание 1. Подготовить реферат по заданной теме

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, подготовить реферат и сообщение к реферату по заданной теме. Приложение 1

Время на выполнение задания: 2 часа

Результат работы: Реферат по заданной теме и сообщение к нему

Форма отчетности: Сообщение по реферату.

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 2. Повторить лыжные хода

Ход работы: Выполнение упражнений для совершенствования изученной техники. Приложение 10

Время на выполнение задания: 2 часа

Результат работы: Совершенствование изученной техники упражнений. Сдача спорт. нормативов

Форма отчетности: Сдача спорт. нормативов, нормативов ГТО

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 3. Повторить способы подъемов и спусков

Ход работы: Выполнение упражнений для совершенствования изученной техники. Приложение 10

Время на выполнение задания: 2 часа

Результат работы: Совершенствование изученной техники упражнений. Сдача спорт. нормативов

Форма отчетности: Сдача спорт. нормативов, нормативов ГТО

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 4. Подготовиться к сдаче контрольных упражнений по заданной теме, выполнению нормативов ГТО

Ход работы: Выполнение упражнений для совершенствования изученной техники. Приложение 10

Время на выполнение задания: 2 часа

Результат работы: Совершенствование изученной техники упражнений

Форма отчетности: Сдача спорт. нормативов. Получение знака отличия ГТО

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 5. Совершенствовать технику лыжных ходов

Ход работы: Выполнение упражнений для совершенствования изученной техники. Приложение 10

Время на выполнение задания: 2 часа

Результат работы: Совершенствование изученной техники упражнений

Форма отчетности: Сдача спорт. нормативов, нормативов ГТО

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Тема 1.3 Основы самостоятельных занятий

Задание 1: Подготовить презентацию по заданной теме

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, подготовить презентацию по заданной теме. Приложение 2

Время на выполнение задания: 1 час

Результат работы: Презентация в формате Power Point

Форма отчетности: Представление презентации

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 2. Подготовить реферат по заданной теме

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, подготовить сообщение по заданной теме. Приложение 1

Время на выполнение задания: 1 час

Результат работы: Реферат по заданной теме

Форма отчетности: Сообщение по реферату

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Тема 2.5 Волейбол

Задание 1. Подготовить реферат по заданной теме

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, подготовить сообщение к реферату по заданной теме.

Приложение 1

Время на выполнение задания: 1 час.

Результат работы: Реферат по заданной теме и сообщение к нему

Форма отчетности: Сообщение по реферату.

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 2. Составить тест по заданной теме

Результат работы: Тестовое задание

Ход работы: Используя учебную литературу и электронные ресурсы, составьте тестовое задание по заданной теме. Тестовое задание должно состоять из 15 вопросов, содержащих различные формы заданий: задания

закрытой формы (с одним или несколькими правильными ответами), задания на соответствия, задания на последовательность. Приложение 4

Время на выполнение задания: 1 час.

Форма отчетности: строго печатная работа на бумаге формата А4 (1 лист).

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 3. Составить комплекс О.Р.У.

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, составить комплекс О.Р.У. Приложение 5

Время на выполнение задания: 1 час.

Результат работы: Комплекс упражнений

Форма отчетности: Проведение комплекса упражнений

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 3. Составить комплекс упражнений У.Г.Г.

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, составить комплекс О.Р.У. Приложение 5

Время на выполнение задания: 1 час.

Результат работы: Комплекс упражнений.

Форма отчетности: Проведение комплекса упражнений

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 4. Совершенствовать изученную технику упражнений

Ход работы: Выполнение упражнений для совершенствования изученной техники. Приложение 11

Время на выполнение задания: 2 часа

Результат работы: Совершенствование изученной техники упражнений. Сдача спорт. нормативов

Форма отчетности: Сдача спорт. нормативов, нормативов ГТО

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 5. Подготовиться к сдаче контрольных упражнений по заданной теме, выполнению нормативов ГТО

Ход работы: Выполнение упражнений для совершенствования изученной техники. Приложение 11

Время на выполнение задания: 2 часа

Результат работы: Совершенствование изученной техники упражнений

Форма отчетности: Сдача спорт. нормативов. Получение знака отличия ГТО

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Тема 1.4 Самоконтроль

Задание 1. Подготовить сообщение по заданной теме

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, подготовить сообщение по заданной теме. Приложение 3

Время на выполнение задания: 1 час

Результат работы: печатная работа на бумаге формата А4 (1-2 листа)

Форма отчетности: Ответ по сообщению

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

Задание 2. Подготовить презентацию по заданной теме

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, подготовить презентацию по заданной теме. Приложение 2
Время на выполнение задания: 1 час
Результат работы: Презентация в формате Power Point
Форма отчетности: Представление презентации
Литература: [1-9]
Интернет-ресурсы: [1-7]

Тема 1.5 Профилактика профессиональных заболеваний

Задание 1. Подготовить реферат по заданной теме

Ход работы: Изучить рекомендуемую литературу, подготовить сообщение к реферату по заданной теме.
Приложение 1

Результат работы: Реферат по заданной теме и сообщение к реферату

Время на выполнение задания: 1 час

Форма отчетности: Сообщение по реферату

Литература: [1-9]

Интернет-ресурсы: [1-7]

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

Информационные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
3. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).
4. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
5. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2012.
6. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2012.
7. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
8. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2012
9. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: МНЭПУ, 2015

Интернет - ресурсы:

1. <http://www.fipi.ru/>
2. <http://window.edu.ru/>
3. <http://school-collection.edu.ru>
4. www.znaniyum.com
5. <http://mamutkin.ucoz.ru> - Раздел «Электронные учебники»
6. <http://pedsovet.ru>
7. <http://1september.ru>
8. <http://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТОВ

Реферат – это форма письменной работы, требующая сведения всех знаний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях. Реферат представляет собой самостоятельную творческую работу по темам.

Общие требования

Реферат должен содержать несколько логических частей и иметь определенное оформление.

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список литературы.
7. Приложения.

Содержание и оформление разделов реферата

Титульный лист является первой страницей реферата, и заполняется по строго определенным правилам. В верхнем поле, в середине страницы указывается полное наименование учебного заведения; в среднем поле дается заглавие реферата с указанием дисциплины (предмета), которое проводится **без слова тема и в кавычки не заключается** (см. приложение)

Образец титульного листа реферата

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Новокуйбышевский нефтехимический техникум»

Реферат
по физической культуре

.....

Выполнил:
студент гр. № ____,
__ семестр __ курс,
Фамилия И.О.
Проверил:
Преподаватель:
____ Нефедова Е.А.
__ (____)

Новокуйбышевск, 201__г.

Содержание реферата оформляется на следующем листе после титульного листа. Содержание включает в себя основные части работы (Введение, Главы, Заключение, Используемые источники). Необходима нумерация страниц, и в содержании должны быть отражены страницы, на которых начинаются главы и отдельные части работы.

Содержание

Введение	3
Раздел 1 Название.....	4
Раздел 2 Название	10
Заключение	15
Список используемых источников.....	16
Приложение.....	18

Введение. В этой части необходимо обосновать актуальность проблемы, указать пути анализа и решения проблемы, обосновать структуру изложения материала. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Общий объем реферата не менее 10 печатных страниц.

Основная часть реферата должна представлять последовательное изложение материала, т.е. состоять из нескольких *частей (глав)*, раскрывающих изучаемую проблему. Каждая глава *должна иметь название*, завершаться кратким выводом. Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1.

Заключение В данном пункте *подводятся общие итоги* по исследуемой теме (проблеме).

Список информационных источников оформляется в соответствии с требованиями ГОСТа. Обязательным для оформления списка является указание автора, названия книги (статьи), под редакцией кого был выпущен учебник, город, издание, название издательства, общее количество страниц в учебнике, **например:**

1. Вавилова Е.Н., Физическая культура в средние – специальные учебные заведениях, Москва, Просвещение, 1998, 234с. **Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов.**

Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1. Авторы, на которых дается ссылка по тексту, обязательно должны быть в списке и наоборот. Список литературы оформляется согласно алфавиту: первым записывается автор с фамилией, начинающейся на "А" (см. приложение).

Оформление текста

Текстовый материал набирается компьютерным способом в одном из текстовых процессоров и распечатывается на листах формата А4.

Поля документа: верхнее, нижнее, левое – 2 см; правое – 1 см, верхнее- 1,5см, нижнее -1,5 см.

Гарнитура шрифта: Times New Roman

Высота шрифта (кегель): 14 пт.

Цвет шрифта: черный.

Абзацный отступ: 1,25 см.

Междустрочный интервал: 1,5 строки.

Отступ между абзацами: 0 пт.

Нумерация страниц: внизу страницы справа; титульный лист не нумеруется (особый колонтитул для первой страницы).

Допускается выделение главного по тексту **полужирным** начертанием или *курсивом*.

Таблицы допустимо заполнять текстом с высотой шрифта 10-12 пт. Названия столбцов таблицы выделяются полужирным начертанием и расположением по центру ячейки. Названия строк таблицы выделяются полужирным начертанием и расположением по левому краю ячейки. Остальные ячейки таблицы заполняются шрифтом с нормальным начертанием. Текстовое содержание ячеек может располагаться как по центру ячейки, так и по левому краю, и по ширине. Цифровое содержание ячеек таблицы располагается только по центру ячейки. Не допускается заливка ячеек таблицы цветом, а также цветной текст.

Название таблицы оформляется вверху перед таблицей в виде:

Таблица – Название таблицы. Форматируется название по ширине с абзацным отступом.

Схема оформляется графическим способом с применением плоских геометрических фигур (прямоугольников, квадратов, кругов, овалов) с указанием логических связей между ними при помощи линий и стрелок.

Текст внутри фигур схемы оформляется шрифтом TimesNewRoman, размер 8-10 пт, форматирование по центру.

Название схемы располагается под ней по центру и начинается словом
Затем после тире следует название схемы в виде: Схема «Название схемы»

Рисунок вставляется в текст. Затем после тире следует номер и название рисунка в виде: Рисунок 1.
«Название рисунка»

Общий объем реферата - не менее 10 страниц.

Этапы (план) работы над рефератом:

Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.

Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.

Написать реферат (объем **не менее 10 страниц**).

Составить сообщение на 1-2 минут, ответить на вопросы по реферату.

Критерии оценки выполненной студентами работы:

ОЦЕНКА	3 «удовлетворительно»	4 «хорошо»	5 «отлично»
Соответствие представленной информации заданной теме	1 балл	2 балла	3 балла
Верные ответы на вопросы	1 вопрос	2 вопроса	3 вопроса
Характер и стиль изложения материала сообщения	1 балл	2 балла	3 балла
Правильность оформления	1 балл	2 балла	3 балла
Общая оценка	тема раскрыта не полностью, реферат не оформлен в соответствии с ГОСТ, студент, верно ответил на 1 вопрос	тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение не сопровождается электронной презентацией, студент, верно ответил на 2 вопроса;	тема раскрыта полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение содержательно студент, верно, ответил не менее чем на 3 вопроса;
Итого максимально	4 балла	8 баллов	12 баллов
Количество баллов	3-4 баллов	7-8 баллов	10-12 баллов

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПРЕЗЕНТАЦИИ

На первом слайде размещается:

название презентации; автор: ФИО, группа, название учебного учреждения (соавторы указываются в алфавитном порядке); год.

На втором слайде указывается содержание работы, которое лучше оформить в виде гиперссылок (для интерактивности презентации).

На последнем слайде указывается список используемых источников в соответствии с требованиями, интернет-ресурсы указываются в последнюю очередь.

Оформление слайдов

Стиль необходимо соблюдать единый стиль оформления; нужно избегать стилей, которые будут отвлекать от самой презентации; вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текст, рисунки)

Фон для фона выбираются более холодные тона (синий или зеленый). Использование цвета на одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков, один для текста; для фона и текста используются контрастные цвета; особое внимание следует обратить на цвет гиперссылок (до и после использования)

Анимационные эффекты нужно использовать возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде; не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами; анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде

Представление информации

Содержание информации следует использовать короткие слова и предложения; время глаголов должно быть везде одинаковым; следует использовать минимум предлогов, наречий, прилагательных; заголовки должны привлекать внимание аудитории

Расположение информации на странице предпочтительно горизонтальное расположение информации; наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана; если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.

Шрифты для заголовков не менее 24; для остальной информации не менее 18; шрифты без засечек легче читать с большого расстояния; нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации; для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание того же типа; нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже, чем строчные).

Способы выделения информации Следует использовать: рамки, границы, заливку разными цветами шрифтов, штриховку, стрелки, рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов

Объем информации не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений.

Виды слайдов Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом, с таблицами, с диаграммами.

Критерии оценки составленной презентации

Критерии	Количество баллов
соответствие содержания теме -1 балл; правильная структурированность информации -5 баллов; наличие логической связи изложенной информации -5 баллов; эстетичность оформления, его соответствие требованиям -3 балла; работа представлена в срок -1 балл.	Максимальное количество баллов: 15. 14-15 баллов соответствует оценке «5» 11-13 баллов – «4» 8-10 баллов – «3» менее 8 баллов – «2»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ СООБЩЕНИЯ

Подготовка сообщения – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему устного сообщения. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает содержание выполненного реферата.

Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объемом информации, но и ее характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Последовательность подготовки сообщения

1. Изучить литературу по теме.
2. Выделить основные понятия.
3. Подобрать и ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения.
4. Оформить сообщение письменно и проиллюстрировать компьютерной презентацией.

Оформление текстового материала.

Текстовая часть работы должна быть представлена в компьютерном варианте на бумаге формата А4. Шрифт – Times New Roman, размер шрифта – 14, полуторный интервал, выравнивание по ширине. Страницы должны иметь поля (рекомендуемые): нижнее – 2; верхнее – 2; левое – 3; правое – 1,5. Объем сообщения – 1-2 страницы. Все страницы работы должны быть подсчитаны. Нумерация страниц должна быть сквозная. Номер страницы ставится в правом углу нижнего поля.

Критерии и показатели, используемые при оценивании сообщения

Критерий	Баллы
1. Грамотность сообщения	1
2. Новизна материала	2
3. Степень раскрытия сущности проблемы. Владение терминологией	2
4. Актуальность материала	2
5. Наглядность, оформление по ГОСТу	1
6. Краткие выводы из всего сказанного; список использованных источников	2

Оценивание сообщения

10 баллов – «отлично»;

8-9 баллов – «хорошо»;

6-7 баллов – «удовлетворительно»;

меньше 6 баллов – «неудовлетворительно».

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ (ТЗ)**Требования к тестовым заданиям**

В соответствии с нормативными документами Госстандарта России и международными стандартами приняты следующие формы тестовых заданий (далее ТЗ), достаточные для эффективного тестирования:

- открытое задание
- задания закрытой формы (задания с одним правильным ответом)
- задания закрытой формы (задание с несколькими правильными ответами)
- задание на соответствие
- задание на последовательность

Задание на установление соответствия, задание заключается в выборе пар из двух приведённых множеств объектов, тестируемый должен связать элемент первого множества с одним из элементов второго множества. Установить соответствие между двумя объектами из различных множеств объектов – значит установить их зависимость друг от друга, установить степень соответствия.

Задание на установление правильной последовательности. Дано множество неупорядоченных объектов (слова, словосочетания, предложения, формулы, рисунки и т.д.), необходимо их упорядочить.

Единые требования к ТЗ

Содержание тестового задания должно быть:

- представлено в форме краткого суждения (формулировка тестового задания в форме вопроса исключается, недопустимы слова ЧТО, ГДЕ, КОГДА и т.д.;
- ориентировано на получение от тестируемого однозначного ответа;
- сформулировано четким языком;
- содержать минимальное количество слов в тестовом задании (оптимальная длина тестового задания – одна строка);
- исключать вводные слова, повторы, двойные отрицания, сленг и т.п.;
- недопустимо использование нечетких (нестрогих) понятий: ИНОГДА, ЧАСТО, ВСЕГДА, БОЛЬШОЙ, НЕБОЛЬШОЙ, МНОГО, МАЛО, ЛУЧШИЙ, НАИЛУЧШИЙ и т.п.;
- исключить неоднозначное толкование задания тестируемым;
- основные термины тестового задания должны быть знакомы тестируемому;
- форма ТЗ должна быть узнаваемой и не требовать дополнительных пояснений по вводу ответа.

Рекомендации:

1. Задание необходимо начинать формулировать с существенных терминов и понятий, которые будут ответами.
2. При конструировании тестовых ситуаций необходимо применять различные формы представления информации. использовать графические и мультимедийные компоненты с целью рационального предъявления содержания учебного материала

Требования к ответам ТЗ

Требования к ответам ТЗ открытой формы. Обычно, ответом является число, слово, устойчивое словосочетание. Эталон ответа должен предусмотреть все возможные варианты ввода правильного ответа, содержать слова-синонимы, возможность ввода ответа в виде числительного или цифрами, написание прописными или строчными буквами.

Требования к ответам ТЗ закрытой формы. Среди ответов не должно быть заведомо ложных. Правильные и неправильные ответы должны быть однозначны по структуре, общему количеству слов. Неправильные ответы (дистракторы) должны быть правдоподобными. Недопустимы ответы типа: все выше перечисленное верно, все указанные ответы неверны, да, нет и т.д. Предпочтительнее, когда ответы короче, чем вопрос. Длина ответа не более длины строки (1—13 слов).

Требования к ответам ТЗ на соответствие. Исходными данными для ответа на ТЗ этой формы – две совокупности терминов, понятий, элементов и т.д. Рекомендуется дополнить вторую совокупность несколькими элементами, несвязанными с элементами первой совокупности (или наоборот). Элементы каждой совокупности должны быть выражены однообразно, в одной общей для них форме: **текстовый** (*термин, понятие, словосочетание*), **символьный** (*формула, обозначение, условный знак*), **графической** (*рисунок, чертеж, снимок*), **звуковой** (*аудиофайл*).

Требования к ответам ТЗ на упорядочивание. В результате выполнения этого задания необходимо упорядочить множество перемешанных элементов. Данное задание должно иметь эталонный ответ.

Составленный тест оценивается по системе:

Оценка "*отлично*" выставляется за тест, выполненный в полном объеме в соответствии с вышеназванными рекомендациями, охватывающий все вопросы заданной темы.

Оценка "*хорошо*" при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении.

Оценка "*удовлетворительно*" выставляется за тест, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложенных вопросов (повтор вопросов, неоднозначное толкование и т.п.)

Оценка "*неудовлетворительно*" выставляется за тест, который полностью не удовлетворяет предъявленным требованиям.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений (О.Р.У.)

Откройте окно или форточку. Если погода позволяет, занимайтесь на улице.

- 1 И. п.: о. с. - ходьба на месте с высоким подниманием бедра (35-40 с). Дыхание свободное.
- 2 И. п.: о. с. - подняться на носки, руки вверх - вдох. Руки дугами вниз, в и. п. - выдох. (Повторить 6-8 раз.)
- 3 И. п.: упор присев, левую ногу назад на носок - вернуться в и. п. То же правой ногой. Дыхание свободное. (4 раза каждой ногой.)
- 4 И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх. Согнуть руки в стороны - вверх — вернуться в и. п. Дыхание свободное. (Повторить по 8 раз.)
- 5 И. п.: стойка ноги врозь, руки вверх, прогнуться — вдох; два пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола - выдох. (Повторить 6 раз.)
- 6 И. п.: стойка ноги врозь, руки к плечам. Наклон влево, руки вверх — и. п. Наклон вправо, руки вверх - и. п. Дыхание свободное. (Повторить 6 раз.)
- 7 И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. Поворот туловища влево, левую руку в сторону - вдох. То же направо. (Повторить 6 раз.)
- 8 И. п.: о. с. - руки на пояс. 2 прыжка ноги вместе, 2 прыжка ноги врозь. Дыхание свободное. (Повторить 16 раз.)
- 9 И. п.: о. с. - левую ногу вперед на носок, руки вверх - вдох. Вернуться в и. п. - выдох. То же с правой ногой. (Повторить по 6 раз.)

Примерный комплекс упражнений У.Г.Г.

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Круговые вращения головы И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-4- вращение головы влево; 5-8- вращение головы вправо.	4-6 раз	Спина прямая, пятки не отрывая от пола.
2.	Наклоны головы вперед- назад, влево - вправо И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1- вперед; 2- назад; 3- влево; 4- вправо.	4- 6 раз	Спина прямая, пятки не отрывая от пола.
3.	Перенос тяжести с пятки на носок с поднятием рук И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1- перекаат с пятки на носок, руки поднять вверх; 2- И.П.; 3-4 – повторить.	6-8 раз	Руки прямые, спина прямая.
4.	Рывки руками с поворотом корпуса И.П.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью; 1-2- рывки руками перед грудью;	6-8 раз	Поворот корпуса на 90°, руки на уровне плеч.

	3-4- поворот влево; 5-6- рывки руками перед грудью; 7-8- поворот вправо.		
5.	Круговые вращения локтевого и плечевого сустава И.П.- ноги на ширине плеч, руки перед собой на уровне плеч; 1-4- круговые вращения вперед локтевым суставом; 5-8- круговые вращения вперед плечевым суставом; 1-8- то же назад.	4-6 раз	Спина прямая, пятки не отрывая от пола.
6.	Наклоны туловища вперед- назад, влево - вправо И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1- наклон вперед; 2- наклон назад; 3- наклон влево; 4- наклон вправо.	8-10 раз	Спина прямая, пятки не отрывая от пола, ноги прямые.
7.	«Мельница» И.П.- ноги в широкой стойке, руки на уровне плеч, корпус относительно пола под углом 90° (наклон); 1- коснуться правой рукой носка левой ноги; 2- коснуться левой рукой носка правой ноги; 3-4- повторить.	10-12 раз	Ноги прямые, руки прямые.
8.	Рывки руками И.П.- ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая рука вниз; 1-2- рывки левой рукой; 3-4- рывки правой рукой.	10-12 раз	Ноги прямые, руки прямые, спина прямая.
9.	Приседания И.П.- ноги на ширине плеч, руки в замке перед грудью; 1- присесть, вытянуть руки в замке перед собой; 2- И.П.; 3-4- повторить.	4-6 раз	Спина прямая, пятки не отрывая от пола.
10.	Прыжки на месте И.П.- ноги вместе, руки на поясе; 1-4- прыжки на левой ноге; 5-8- прыжки на правой ноге; 9-12- прыжки на двух ногах.	10-12 раз	Спина прямая, ноги прямые.

Комплекс упражнений производственной гимнастики (П.Г.)

Производственная гимнастика - это комплексы несложных физических упражнений, ежедневно включаемых в режим рабочего дня с целью улучшения функционального состояния организма, поддержания высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья работающих. Кроме того, гимнастика способствует предупреждению заболеваний, вызываемых специфическими условиями труда в отдельных профессиях.

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя:

1-2 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

3-5 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.

6 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

7-9 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

10-11 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

12-14 - стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз.

15-16 - сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

17 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

18-19 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

20 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих стоя (исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого упражнения, - сидя на стуле)

1 - скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2 - ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

3 - скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

4 - стоя лицом к стулу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное.

5 - ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

6 - сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

7 - сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда

1 - потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены "в замок" - вдох, руки опускают - выдох

2 - ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову - вдох, опуская руки и приставляя ногу - выдох

3 - руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз - выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки - вдох

4 - прыжки на месте на носках, руки на поясе

5 - руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево

6 - поднимая руки вверх прогибаются назад - вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе - выдох

7 - ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки - выдох.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятий - спокойная ходьба, после 4-5 упражнений для людей, более физически подготовленных, - ускоренная ходьба или бег 1-3 минуты.

Задания для совершенствования изученной техники бега

№ п/п	Наименование Норматива	Пол	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка Удовл.(3)
1	Бег 30 метров (сек.)	Ю	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже
		Д	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
2	Челночный бег 3*10 м, с	Ю	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже
		Д	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
3	6-минутный бег, м	Ю	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
		Д	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже
4	Бег 3 000 м (мин, с)	Ю	12,30	14,00	б/вр
	Бег 2 000 м (мин, с)	Д	11,00	13,00	б/вр
		Ю			
		Д			

Упражнения для совершенствования техники бега на различные дистанции:

1. Бег 200м.
2. Прыжки вперед на двух ногах, поочередно на левом, правой ноге (по 10 мин).
3. Бег 100м.
4. Руки в стороны, сжать кулаки. Круговое вращение вперед-назад. (Повторить по 16 раз.)
5. Ходьба на пятках, носках, внешней и внутренней сторонах стопы по 10 м (2 серии).
6. Бег 100м.
7. Ходьба присев, длинным шагом (гусиный шаг), 15 м (2 серии).
8. Бег приставным шагом, левым, правым боком вперед (по 30 мин).
9. Бег крестным шагом правым и левым боком.
10. Бег с высоким подниманием бедра.
11. Бег с захлестыванием голени
12. Ходьба с выпадами вперед.
13. Приседание 15-20 раз

Задания для совершенствования изученной техники прыжка в длину с места

№ п/п	Наименование Норматива	Пол	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка Удовл.(3)
1	Прыжок в длину с места (см)	Ю	230 и выше	195—210	180 и ниже
		Д	210 и выше	170—190	160 и ниже

Упражнения для совершенствования техники прыжка в длину:

1. Прыжки на двух ногах. Упражнение выполняют, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь только стопой.
2. Многократные прыжки с одной ноги на другую. Нога при отталкивании ставится прямая на всю стопу загребаящим движением вниз – назад. Другая делает широкий мах вперед – вверх. Окончание маха должно совпадать с отталкиванием; руки из – за спины поочередно делают мах вперед – вверх.
3. Многократные прыжки на двух ногах через препятствие. Ноги при отталкивании сгибать минимально. При перелёте через препятствие туловище прямое, ноги согнуты в коленях, подтягиваются к груди, мах руками делается из – за спины снизу вперед – вверх.
5. Выпрыгивание из глубоко приседа и полуприседа толчком двух ног. Следить за положением и одновременным выпрямлением ног и туловища.

6. Прыжок вверх из и.п. стоя на одной ноге на гимнастической скамейке.
7. Мах согнутой ногой из и.п. стоя на возвышении 30 – 50 см. При выполнении упражнения следить, чтобы таз находился над опорной ногой, а туловище не отклонялось назад
8. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Следить за полным выпрямлением туловища и махом рук. Приземляться на обе ноги с активным выбрасыванием их вперёд

Задания для совершенствования изученной техники метания гранаты

Методические указания по метанию гранаты

При выполнении данных упражнений, обратите внимание на то, чтобы пр. рука с гранатой выходила локтем вперед и вверх. Метание гранаты должно заканчиваться захлестывающим движением кисти метаемой руки. Также надо следить за выпрямляющим движением ног, соблюдая ось л. нога – л. плечо, добиваться вертикального вращения гранаты во время полета.

Упражнения для совершенствования техники метания гранаты

- 1 Имитация бросковых шагов в беге и ходьбе.
- 2 Метание гранаты с трех шагов с отведенной рукой в исходном положении.
- 3 Метание гранаты с четырех бросковых шагов.
- 4 Отведение гранаты в движении и на месте (беге и ходьбе).
- 5 Метание различных вспомогательных снарядов, таких как: камни, мячи, палки, ядра и др.
- 6 Овладение держанием и захватом гранаты.
- 7 Метание гранаты с увеличением дальности полета гранаты, используя выпрямляющее движение ног.
- 8 То же, что и упражнение 3, но при отведении гранаты назад, надо приподнять л. ногу и поставить ее на грунт – метание гранаты на дальность.

Задания для подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО

V СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бегна 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	или на 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

VI СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43	19	23	40
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м(с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

VI СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2	Бег на 2 км (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программе физического воспитания учебного заведения, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно.

Задания для совершенствования изученной техники игры в баскетбол

№ п/п	Вид задания	Пол	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1.	Штрафные броски по кольцу (из 10 бросков)	Ю	4	3	2
		Д	3	2	1
2.	Броски в кольцо после ведения с 2-х шагов (из 5 бросков)	Ю	4	3	2
		Д	3	2	1
3.	Броски с точек (из 20 бросков)	Ю	9	8	6
		Д	8	6	4
4.	Ведение мяча с изменением направления , с.(10 метров)	Ю	10.0	10.5	11.0
		Д	11.0	11.5	12.0

Упражнения для совершенствования техники игры в баскетбол

1. Броски по кольцу с разных расстояний.
2. Ведение мяча правой и левой руками.
3. Передачи мяча в парах от груди 70раз.
4. Ведение мяча и бросок по кольцу.
5. Штрафные броски по кольцу
6. Бросок мяча по кольцу из-за 6-метровой линии на точность и скорость.
7. Челночный бег 4х9 метров с ведением мяча.
8. Бег на выносливость без учета времени.
9. Бег 50 метров с ускорением.

Задания для совершенствования изученной техники упражнений для мышц брюшного пресса

№ п/п	Наименование Норматива	Пол	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	Ю	7	5	3

Упражнения для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц брюшного пресса

- 1 Лежа на спине, согнуть ноги. Слегка приподнять их от пола и, разгибая, медленно опустить в и.п. 2-4 серии по 20-40 раз.
- 2 Лежа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Поднимать прямые ноги до прямого угла и медленно опускать в и.п. 2-4 серии по 10-20 раз.
- 3 Сидя, согнуть ноги, слегка приподнять, разогнуть вперед – вверх и положить в и.п. То же, но с паузой после разгибания. 3-4 серии по 8-15 раз.
- 4 Упор сидя, руки сзади (сед на полу с опорой руками за туловищем). Поочередно поднимать прямые ноги повыше и опускать в и.п. 2-4 серии по 10-20 раз каждой ногой. То же, но попеременное сгибание и разгибание ног(велосипед). 2-4 серии по 10-20 раз.
- 5 И.п. то же. Поднять ноги под углом 45 градусов и делать круговые движения прямыми ногами. 2-4 серии по 10-20 раз в каждую сторону.
- 6 Лежа на спине, руки на полу вдоль тела. Подняться в сед, выпрямить спину, опуститься в и.п. 2-4 серии по 8-12 раз.
- 7 Лежа на спине с согнутыми ногами, медленно поднимать и опускать туловище. То же, но выполнять движения рывком. 2-3 серии по 8-12 раз.

Задания для совершенствования изученной техники упражнений для мышц спины

Упражнения для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц спины

1. Лежа на животе, руки вдоль туловища. Опираясь руками о пол, поднимание и опускание ног и нижней части туловища. 2-3 серии по 8-12 раз.
2. Лежа поперек скамейки на бедрах лицом вниз, закрепив ноги, толчком рук прогнуться назад. 2-4 серии по 6-10 раз.
3. И.п. то же, руки на поясе. Наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 10-12 раз. То же, но руками к плечам, за голову. 2-4 серии по 6-10 раз. То же, но пружинистые наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 6-10 раз (три - четыре покачивания туловищем при наклоне назад и вперед).
4. И.п. то же, руки к плечам. Круговое вращение туловища. 2-4 серии по 6-8 вращений в каждую сторону.
5. Подтягивание на перекладине широким хватом, 2 серии по 8-10 раз
6. Упор лежа на бедрах на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за головой. Максимальное сгибание туловища вперед и назад, 2 серии по 12-15 раз.
7. И.п.О.с ноги врозь, руки согнуты в локтях с гантелями или гирями, наклон вперед и в исходное положение 2 серии по 10-15 раз.

Задания для совершенствования изученной техники упражнений для мышц рук и плечевого пояса

№ п/п	Наименование Норматива	Пол	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	Ю	13	11	8
	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	Д	20	10	5

Упражнения для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса

1. Отталкивание прямыми руками от стенки за счет энергичного разгибания рук. 1-2 серии по 15-25 раз. То же, сгибая руки в локтях. То же, отталкиваясь от стола.
2. В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище держать выпрямленным. Не допускать проваливания в поясничной области. 2-3 серии по 6-10 раз в каждую сторону.
3. В упоре лежа поочередное переставление рук в стороны. 2-3 серии по 6-10 раз.
4. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. 2-4 серии по 15-30 раз. То же, но руки расставлены широко; то же, но руки узко.
5. Из упора присев тремя – четырьмя прыжками на двух руках перейти в упор лежа. Вернуться в и.п. 2-4 серии по 6-10 раз.
6. Из упора присев отбросить ноги назад на носки, при касании носками пола слегка прогнуться. Вернуться в и.п. 2-3 серии по 8-12 раз
7. Сгибание и выпрямление рук в упоре на брусьях. 2-4 серии до отказа.
8. В упоре лежа, согнув руки. Энергично разгибая руки, оттолкнуться ими и сделать хлопок в ладоши. 2-3 серии по 6-15 раз.
9. Передвижение на прямых руках в упоре на брусьях. 2-4 серии.
10. Передвижение в упоре на прямых руках на брусьях, в конце согнуть и разогнуть руки. 2-3 серии до отказа.

Задания для совершенствования техники лыжных ходов

№ п/п	Вид задания	Пол	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	Ю	25,50	27,20	б/вр
	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	Д	19,00	21,00	б/вр

Упражнения для совершенствования техники передвижения на лыжах

В дальнейшем при совершенствовании попеременного двухшажного хода в целом необходимо обратить внимание на выполнение следующих основных требований:

Мягкая и постепенная загрузка мышц в начале свободного скольжения; недопустимы постановка лыжи ударом и слишком длинный выпад.

Маховые движения выполняются быстро и почти выпрямленными ногой и рукой и начинаются в момент постановки противоположной палки на снег; мах ногой усиливается поворотом таза.

Энергичное выполнение подседания перед отталкиванием ногой с одновременным усилением нажима на палку.

Постановка палки на снег с наклоном вперед энергичным движением, с немедленным давлением вниз; усиление отталкивания палкой за счет увеличения наклона туловища ("навал"): жесткая передача усилия с палки на скользящую лыжу; при окончании отталкивания рукой рука и палка - одна прямая линия. Успешное овладение техникой попеременного двухшажного хода облегчит изучение других способов передвижения на лыжах, так как скользящий шаг является основным элементом и других ходов (кроме бесшажного).

Упражнения для освоения техники конькового хода на лыжах

Упражнение 1 — перенос веса тела с лыжи на лыжу без палок. Замечания: руки находятся сзади, не толкаемся ногой, вес на каждую лыжу переносим полностью.

Упражнение 2 — перенос веса тела с лыжи на лыжу с палкой на плечах. Замечания: лыжа должна находиться перпендикулярно направлению скольжения, опять не толкаемся в сторону, полный перенос тела на скользящую лыжу.

Упражнение 3 — перенос веса тела с лыжи на лыжу с палками на вытянутых руках. Замечания: руки и плечи — одно целое, палки перпендикулярны направлению скольжения, полный перенос веса, руки горизонтальны.

Упражнение 4 — двушажный ход без палок. Замечания: туловище обращается в сторону скользящей лыжи.

Упражнение 5 — двушажный ход с палками. Замечания: туловище обращается в сторону скользящей лыжи, палки касаются земли одновременно.

Упражнение 6 — Учимся кантовать лыжу.

Упражнение 7 — Одношажный полуконьковый без палок. Замечания: руки сзади, вес тела в основном лежит на скользящей лыже, толкаемся полной ступней, выдерживаем постоянный угол постановки лыжи.

Упражнение 8 — Палки на плечах, отталкивание ногой.

Упражнение 9 — Палки под копчиком. Замечания: быстрая смена скользящей лыжи.

Упражнение 10 — Удвоенный одношажный. Замечания: лыжи несем параллельно, малый угол между лыжами при смене скользящей.

Упражнение 11 — Полноценный одношажный.

Упражнение 12 — Палки на плечах. Замечания: толкаемся полной ступней.

Упражнение 13 — «Повторяй за мной».

Упражнение 14 — Переменный без палок. Туловище поворачивается в сторону скольжения.

Упражнение 15 — Переменный с одной палкой.

Упражнение 16 — Полноценный переменный.

Задания для совершенствования изученной техники игры в волейбол

№ п/п	Вид задания	Пол	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1.	Передачи сверху двумя руками над собой не выходя из 6/6 круга (раз)	Ю	20	15	10
		Д	15	10	8
2.	Передачи снизу двумя руками над собой не выходя из 6/6 круга (раз)	Ю	20	15	10
		Д	15	10	8
3.	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку (раз)	Ю	20	15	10
		Д	15	10	8
4.	Прием-передача мяча двумя руками в парах (раз)	Ю	32	30	26
		Д	28	26	22
5.	Верхняя прямая подача (из 10 ударов)	Ю	8	7	6
		Д	7	6	4

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол

1. Передачи мяча сверху двумя руками над собой 50раз.
2. Передачи мяча снизу двумя руками над собой 50раз.
3. Передачи мяча сверху двумя руками у стены 100раз.
4. Передачи мяча снизу двумя руками у стены 100раз.
5. Передачи мяча сверху двумя руками в парах 50раз.
6. Передачи мяча снизу двумя руками в парах 50раз.
7. подача мяча по зонам 1.6.5. (20 раз)
8. Нападающий удар через сетку по зонам 1.6.5. (20 раз)

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

* Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья

1. Бег 100 м (юноши и девушки) * - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) * - без учёта времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки). *
4. Подтягивание на перекладине (юноши). *
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки) *.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки). *
7. Плавание 50 м (юноши и девушки)* - без учета времени.
8. Бег на лыжах (девушки - 2000 м, юноши - 3000м) *- без учета времени.
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки). *
10. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки). *
11. Метание гранаты (юноши)*

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Раздел 1. Основы знаний. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности.
2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Первая медицинская помощь. Основные приемы оказания ПМП.
6. Методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Комплексы ОРУ, УГГ, ПГ.
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
9. ППФП в системе физического воспитания студентов.
10. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
11. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
12. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.1 Лёгкая атлетика

1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Техника и методика бега.
2. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Техника и методика бега.
3. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Техника и методика бега.
4. Легкая атлетика. Прыжки в длину. Техника и методика прыжка.
5. Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Техника и методика прыжка.
6. Легкая атлетика. Метание гранаты. Техника и методика метания.
7. Легкая атлетика. Техника низкого и высокого старта.
8. Легкая атлетика. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
9. Легкая атлетика. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
10. Легкая атлетика. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.
11. Легкая атлетика. Основные требования безопасности к занятиям по легкой атлетике. Меры профилактики и первая помощь при травмах.

Тема 2.2. Баскетбол

1. Баскетбол. Правила игры в баскетбол.
2. Баскетбол. Техника игры в нападении. Перемещение и владение мячом
3. Баскетбол. Техника игры в защите. Перемещения и противодействия и овладение мячом.
4. Баскетбол. Тактика игры в нападении.
5. Баскетбол. Тактика игры в защите.

Тема 2.3 Атлетическая гимнастика и профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

1. ППФП в системе физического воспитания студентов.
2. Краткая характеристика различных форм труда. Тесты по ППФП.

3. Комплекс ППФП для специальности.....
4. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
6. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
7. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
8. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
9. Организация, формы и средства ППФП студентов.
10. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
11. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
12. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
13. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
14. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Тема 2.4 Лыжная подготовка

1. Лыжная подготовка. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Одежда, обувь, инвентарь. Правила поведения на занятиях
2. Лыжная подготовка. Способы передвижения на лыжах. Лыжные хода.
3. Лыжная подготовка. Строевые приёмы. Повороты на лыжах.
4. Лыжная подготовка. Способы преодоления спусков и подъемов, торможения
5. Лыжная подготовка. Техника попеременных и одновременных ходов.
6. Лыжная подготовка. Оздоровительное значение лыжного спорта.
7. Лыжная подготовка. Классификация лыжных ходов. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные) Обучение техники лыжных ходов.
8. Лыжная подготовка. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
9. Лыжная подготовка. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

Тема 2.5 Волейбол

1. Волейбол. Правила игры в волейбол.
2. Волейбол. Техника игры в нападении.
3. Волейбол. Техника игры в защите.
4. Волейбол. Тактика игры в нападении.
5. Волейбол. Тактика игры в защите.
6. Волейбол. Обучение техники передач сверху в волейболе.
7. Волейбол. Обучение техники передач снизу в волейболе.
8. Волейбол. Обучение техники подач в волейболе.
9. Волейбол. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
10. Волейбол. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
11. Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
12. Волейбол. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

Тема 2.6 Общие знания

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.

4. Физическая культура личности.
5. Повышение физической и умственной работоспособности, средствами физической культуры.
6. Развитие физических качеств у юношей (девушек).
7. Значение утренней гимнастики в режиме учебного дня студента.
8. Развивающие комплексы упражнений с гантелями (скакалкой)
9. Методы физического воспитания. Методические принципы физического воспитания.
10. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Воспитание физических качеств.
11. Специальная физическая подготовка ее цели и задачи.
12. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Продолжительность и интенсивность занятий.
13. Значение мышечной релаксации.
14. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
15. Формы занятий физическими упражнениями.
16. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.