

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: ОГСЭ.05 Физическая культура
Специальность: 44.02.03 Педагогика дополнительного образования
Форма обучения: очная

Разработчик: Бородулин П. С., преподаватель факультета среднего профессионального образования.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, общественных и естественнонаучных дисциплин, протокол № 7 от 17.02.2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15
5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 44.02.03 Педагогика дополнительного образования углубленной подготовки укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» изучается как обязательный учебный предмет общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена – по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

Изучение данного учебного курса является необходимой основой для последующего изучения дисциплин профессиональной подготовки, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки студентов к государственной итоговой аттестации.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью дисциплины является физическое воспитание студентов, направленное на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Результатом изучения дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	—
лабораторные занятия	—
практические занятия	172
контрольные работы	—
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	—
1. Написание рефератов	32
2. Внеаудиторная самостоятельная работа	140
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
1	2	3	4
Раздел 1.	Основы физической культуры. Легкая атлетика	38	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении и здоровья.		1
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.		2
	3. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		2
	<i>Практические занятия</i> Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата по теме занятия</i>	2	
	<i>Содержание учебного материала</i>	12	
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2. Техника прыжка в длину с места.		2
	<i>Практические занятия</i> Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	12	
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата; совершенствование изученных упражнений</i>	12	
	<i>Содержание учебного материала</i>	12	
	1. Техника бега по дистанции.		

	<i>Практические занятия</i> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	12	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата; совершенствование изученных упражнений</i>	12	
Тема 1.4 Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	<i>Содержание учебного материала</i>	12	
	1. Техника бега на средние дистанции		2
	2. Техника прыжка в длину с разбега		2
	3. Техника метания гранаты		2
	<i>Практические занятия</i> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	12	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата; совершенствование изученных упражнений</i>	12	
Раздел 2.	Баскетбол	36	
Тема 2.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<i>Содержание учебного материала</i>	10	
	1. Техника выполнения ведения мяча.		1
	2. Техника выполнения передачи и броска мяча с места.		2
	<i>Практические занятия</i> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	10	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата; совершенствование</i>	10	

	<i>изученных упражнений</i>		
Тема 2.2 Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<i>Содержание учебного материала</i>	8	
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении.		2
	2. Техника броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок».		2
	<i>Практические занятия</i> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	8	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата; совершенствование изученных упражнений</i>	8	
Тема 2.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<i>Содержание учебного материала</i>	10	
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		2
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		2
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		3
	<i>Практические занятия</i> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	10	
Тема 2.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<i>Содержание учебного материала</i>	8	
	1. Техника владения баскетбольным мячом.		2
	<i>Практические занятия</i> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	8	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата; совершенствование изученных упражнений</i>	8	
Раздел 3.	Волейбол	36	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек,	<i>Содержание учебного материала</i>	10	
	1. Техника перемещений, стоек.		1

технике верхней и нижней передач двумя руками	2. Техника верхней и нижней передач двумя руками.		2
	<i>Практические занятия</i> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	10	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата; совершенствование изученных упражнений</i>	10	
Тема 3.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	<i>Содержание учебного материала</i>	8	
	1. Техника нижней подачи.		2
	2. Техника приёма после нижней подачи.		2
	<i>Практические занятия</i> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.	8	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата; совершенствование изученных упражнений</i>	8	
Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара	<i>Содержание учебного материала</i>	8	
	1. Техника прямого нападающего удара.		2
	<i>Практические занятия</i> Отработка техники прямого нападающего удара.	8	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата; совершенствование изученных упражнений</i>	8	
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<i>Содержание учебного материала</i>	10	
	1. Учебная игра с применением изученных положений.		2
	2. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		3
	<i>Практические занятия</i> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	10	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата; совершенствование изученных упражнений</i>	10	
Раздел 4.	Лыжная подготовка. Кроссовая подготовка. Катание на коньках	42	

Тема 4.1 Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	24	
	1. Различные лыжные ходы.		2
	2. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		2
	<i>Практические занятия</i> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	24	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата; совершенствование изученных упражнений</i>	24	
Тема 4.2 Кроссовая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	6	
	1. Бег по стадиону.		3
	2. Бег по пересечённой местности до 5 км.		3
	<i>Практические занятия</i> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	6	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата; совершенствование изученных упражнений</i>	6	
Тема 4.3 Катание на коньках	<i>Содержание учебного материала</i>	12	
	1. Обучением катанию на коньках		1
	2. Техника падений.		2
	3. Техника передвижений.		2
	<i>Практические занятия</i> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	12	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата; совершенствование изученных упражнений</i>	12	
Раздел 5.	Легкоатлетическая гимнастика. Подвижные игры	20	
Тема 5.1 Легкоатлетическая	<i>Содержание учебного материала</i>	8	
	1. Техника коррекции фигуры.		2

гимнастика, работа на тренажерах	<i>Практические занятия</i> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	8	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата; совершенствование изученных упражнений</i>	8	
Тема 5.2 Подвижные игры	<i>Содержание учебного материала</i>	12	
	1. Подвижные игры на развитие физических качеств (знать правила соревнований).		2
	2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола (иметь практику судейства подвижных игр с элементами волейбола, баскетбола).		2
	3. Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки (соблюдать технику безопасности).		2
	4. Подвижные игры преимущественно с бегом (методика проведения подвижных игр с бегом).		2
	<i>Практические занятия</i> Выполнение практических игр.	12	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата; совершенствование изученных упражнений</i>	12	
Всего:		344	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемы).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» ведётся в спортивном зале, на стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствия, стрелковом тире и зале ритмики и хореографии: оснащённых следующим оборудованием:

Спортивный зал:

- мячи волейбольные;
- мячи футзальные;
- мячи футбольные;
- мячи для мини-футбола;
- мячи баскетбольные;
- мячи гандбольные «Winner»;
- сетка волейбольная KV;
- стойка волейбольная;
- стойки для прыжков в высоту с планкой;
- антенны волейбольные;
- карманы для антенн волейбольные;
- конусы разделительные;
- ядра для толкания;
- гири для соревнований;
- шведские стенки.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия «Олимпийский»:

- модульная конструкция;
- футбольное поле;
- трибуны на 400 мест;
- площадка волейбольная и баскетбольная;
- теннисный корт;
- хоккейный корт;
- площадка под гимнастические снаряды.

Стрелковый тир:

винтовки пневматические; стрелковый стенд

Зал ритмики и хореографии:

- блочная подвеска для гимнастических колец;
- бревно гимнастическое;
- бревно гимнастическое напольное;
- брусья гимнастические мужские с жердями;
- верхнее покрытие акробатической дорожки;
- канат для лазания; козел гимнастический;
- кольца гимнастические;

кольца гимнастические с тросиками (пара);
 конь гимнастический маховый;
 мостик гимнастический пружинный; перекладина высокая;
 перекладина гимнастическая универсальная;
 подвеска блочная для колец гимнастических

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – 2-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2018. – 311 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Текст]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2016. – 214 с.
3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/439006>
3. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение индивидуальных заданий Выполнение контрольных нормативов
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Выполнение индивидуальных заданий
основы здорового образа жизни	Устный опрос

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Методические рекомендации по подготовке реферата

Написание реферата – это более объёмный, чем сообщение, вид самостоятельной работы студента. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определённую тему на семинарах, конференциях.

Регламент озвучивания реферата – 10–15 минут.

Затраты времени на подготовку материала зависят от трудности сбора информации, сложности материала по теме, индивидуальных особенностей студента и определяются преподавателем.

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. План (простой или развернутый с указанием страниц реферата).
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список литературы.
7. Приложения (карты, схемы, графики, диаграммы, рисунки, фото и т. д.).

Титульный лист (заполняется по единой форме).

После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5–2 страницы.

Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2–3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо

неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательна ссылка на того автора, у кого взят данный материал.

Заключение содержит главные выводы, итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Этапы работы над рефератом:

1. Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию.

2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8–10).

3. Составление библиографии.

4. Обработка и систематизация информации.

5. Разработка плана реферата.

6. Написание реферата.

7. Публичное выступление с результатами исследования.

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата:

Объемы рефератов колеблются от 10 до 18 машинописных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 3 см. слева и 1 см. справа, рекомендуется шрифт 14, интервал – 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

Требования к оформлению и защите реферативных работ:

Защита реферата предполагает предварительный выбор студентом интересующей его темы работы с учетом рекомендаций преподавателя, последующее глубокое изучение избранной для реферата проблемы, изложение выводов по теме реферата. Выбор предмета и темы реферата осуществляется студентом в начале изучения дисциплины. Оценка выставляется при наличии рецензии и после защиты реферата. Работа представляется в отдельной папке

Критерии оценки реферата:

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Используется наглядный материал, ИКТ.

Оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; при этом на дополнительные вопросы при защите даны достаточно полные ответы. Наглядный материал и ИКТ используется частично.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата, нарушена логика изложения материала, при ответе на дополнительные вопросы допускались искажения существа проблемы, отсутствуют выводы. Наглядный материал и ИКТ используются фрагментарно.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, логика исследования проблемы нарушена, не привлечена необходимая литература. Наглядный материал и ИКТ не планируются для использования.

Для самостоятельной внеаудиторной работы студентам рекомендуется выполнять различные физические упражнения.

5.2 Комплексы упражнений

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

Комплексы упражнений для развития гибкости:

- наклоны вперед;
- упражнения на диске вращения «Грация»;

- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Комплексы упражнений для развития силы:

- подъем переворотом;
- подтягивание на высокой перекладине;
- сгибание рук в упоре лежа;
- приседание с отягощениями;
- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание;
- бег и прыжки с грузом по лестнице;
- упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Комплекс упражнений дневной зарядки:

1. Ходьба на месте. Выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.

2. Наклоны вперед. Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч.

1) На вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны;

2) выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение.

3. Ноги разводятся в стороны. На упражнение отводится 8-9 подходов. В начале упражнения встать нужно прямо и опустить руки по швам.

1) На вдохе руки развести в стороны, одну ногу отодвинуть влево, на втором подходе нога отводится вправо.

4. Касание пола. Выполняется 9-10 раз. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища.

1) На вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола;

2) на выдохе тело поднимается и принимает исходное положение.

5. Касание ног. Упражнение выполняется до 8-15 раз. Исходное положение – ноги поставить на ширину плеч, руки по швам.

1) Делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону;

2) возвращение в исходное положение.

6. Подъем рук вверх рывком. Повторять упражнение до 15 раз. В начале упражнения ноги вместе, рука поднята вверх и сжата в кулак, вторая рука вдоль туловища.

1) Делается шаг вперед, руки сменяют положение, производится рывок назад;

2) возврат в исходное положение.

7. Ходьба с резкими поворотами. Упражнение делается 8-10 раз. Встать прямо, руки положить на пояс.

1) Выпад правой ногой корпус поворачивается вправо, при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево;

2) После каждого выпада вернуться в начальную позу.

8. Повороты туловища. Повторять упражнение до 15 раз. Исходное положение – ноги сомкнуты вместе, а руги поставлены на пояс.

- 1) Производятся развороты в разные стороны;
- 2) при поворотах ноги остаются в исходном положении.

Повороты туловища (другой вариант). Исходное положение ноги вместе, руки за голову.

- 1) Выполняются повороты туловища в разные стороны;
- 2) возврат в исходное положение.

9. Прыжки на месте. Выполнять до 15 раз. Руки ставятся на талию, ноги вместе.

- 1) Делаются три прыжка на месте, затем на счет четыре прыжок с поворотом на 180 или 360 градусов;
- 2) после чего все повторяется в другую сторону.

10. Расслабление. Делается 5 раз. Ноги расставлены в стороны, руки по швам.

- 1) На вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются;
- 2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.

Упражнения для утренней гимнастики. Упражнения подобраны по нарастающей интенсивности. Первая часть направлена на разогрев мышечной системы, далее нагрузка увеличивается и завершающими являются расслабляющие и восстанавливающие дыхание движения.

1) Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз и расслаблены. На вдохе – руки поднять вверх над головой, на выдохе опустить вниз в исходное положение. Сделать 3-5 повторений.

2) Сделать медленные, концентрированные вращения головой по часовой стрелке и против – 3-5 полных круга в одну сторону, и 3-5 в обратную.

3) Ноги на ширине плеч, спина прямая. Наклонить голову в сторону до точки соприкосновения уха с плечом. Прodelать то же самое в другую сторону. Сделать 10-16 движений.

4) Прикоснуться пальцами рук, к плечам и осуществлять круговые вращения локтями вперед и назад. Сделать по 5-10 вращений в каждую сторону.

5) Поставить руки на пояс и совершать поочередно наклоны туловища в правую и левую стороны (упражнение «Маятник»). Сделать 10-16 наклонов.

6) Ноги чуть шире ширины плеч. Совершать амортизирующие наклоны вперед, стараясь коснуться кистями рук к полу. Сделать 10-15 наклонов.

7) Следующее упражнение – приседание. Ноги на ширине плеч, спина равная, стопы прижаты к полу. Сделать 10-15 приседаний.

8) Ноги на ширине плеч, руки параллельно полу отведены вперед. Осуществлять поочередное поднятие ног, таким образом, чтобы носок левой ноги касался пальцев правой руки, а правая нога – касалась левой руки. Сделать 10-20 движений.

9) Сделать 20-30 коротких прыжков на месте.

10) Повторить упражнение №1 до полного восстановления дыхания.

Методические рекомендации по лыжной подготовке

I. Имитационные и подготовительные упражнения

1. Посадка лыжника: ступни на ширине плеч, параллельны, ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, масса тела распределена на передние части стоп, руки опущены и расслаблены. Проверка правильности посадки:

а) при лёгком толчке сзади лыжник должен свободно шагнуть вперёд, теряя равновесие, и приставить ногу;

б) после окончания толчка ногой (лыжей) туловище и нога составляют прямую линию.

2. Переменная работа рук в посадке («Маятник»): руки двигаются параллельно лыжам, маятникообразно. Впереди кисти поднимаются до уровня плеча, проходят около колена и раскрываются сзади. Избегать вертикальных колебаний туловища.

3. Упр. 2 с отведением ноги назад и приставлением вперёд, имитируя толчок лыжей, добиваясь согласованности движений рук и ног.

4. Ходьба ступающим шагом с продвижением вперед.

6. Шаговая имитация переменного хода – ходьба широким шагом в положении посадки с размашистой работой руками на равнине и подъёме.

7. То же, с паузой в одноопорном положении.

8. Имитация бесшажного хода без палок и с палками («Поклон»):

1 – вынос рук, постановка палок, масса тела на передней части стоп;

2 – навал;

3 –доталкивание.

Позднее 2-й и 3-й счёты объединяются.

9. Имитация одно – и двухшажного одновременного хода без палок и с палками. Изучение выноса и постановки палок с продвижением вперед. Закреплять согласованность движений рук и ног во время шагов и отталкивания палками.

10. Акцентированный перенос массы тела с лыжи на лыжу («вперевалочку») – «Мишка».

11. Спуск уступами: сделать 1-3 приставных шага в сторону, продолжить спуск, повторить шаги в любую сторону.

12. Стоя, руки вперед – в стороны, махи прямыми ногами с касанием разноименной ладони.

13. Ходьба выпадами с максимально возможным поворотом («закручиванием») туловища в сторону стоящей впереди ноги.