

Методические указания

к практическим занятиям СОО.01.07 Физическая культура

Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Форма обучения очная

Пояснительная записка

Методические указания призваны оказывать помощь студентам в изучении основных понятий, идей, теорий и положений дисциплины, изучаемых в ходе конкретного занятия, способствовать развитию их умений, навыков и компетенций.

Личностные результаты отражают

Л.7 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

Л. 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛЛ2 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

Метапредметные результаты

М.1 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

М.2 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

Предметные результаты

П 1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

П.2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

П.3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

П.4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

П.5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности **общекультурные:**

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

Раздел Легкая атлетика

Практическая работа № _

Тема занятия: Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.

Цель работы: использовать физкультурно- спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (скакалки, волейбольный мяч)

Ход работы:

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.

- многоскоки — 10 мин.
- техника бега с низкого старта — 10 мин.
- прыжок в длину с места — 15 мин.
- эстафеты — 15 мин.
- подвижные игры — 20 мин.

Практическая работа № Б2

Тема занятия: Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре
Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч)

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 20 мин.
- специальные беговые упражнения — 25 мин.
- подвижные игры — 30 мин.
- дыхательные упражнения — 5 мин.

Практическая работа № Б3 Тема занятия:

Эстафетный бег. Техника метания.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре
Перечень используемого оборудования (граната)

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- специальные беговые упражнения — 15 мин.
- преодоление «полосы препятствий» — 20 мин.
- прыжок в длину с места — 15 мин.
- равномерный бег — 10 мин.
- дыхательные упражнения — 10 мин.

Практическая работа № У4

Тема занятия: Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 15 мин.
- специальные беговые упражнения — 20 мин.
- техника бега с низкого старта — 20 мин.
- прыжок в длину с места — 15 мин.
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

Практическая работа № Б5

Тема занятия: Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции
Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре
Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.

- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

Практическая работа № 6

Тема занятия: Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- челночный бег — 10 мин.
- упражнения со скакалкой — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 20 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин.:

Практическая работа № 7 Тема занятия:

Метание мяча на дальность.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (набивной мяч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- челночный бег — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 25 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 25 мин.
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

Практическая работа № 8

Тема занятия: Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования **Ход работы:**

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- челночный бег — 10 мин.
- специальные беговые упражнения — 20 мин
- встречная эстафета (по командам)- 30 мин.
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

Практическая работа № 9

Тема занятия: Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка. **Цель работы:**

использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре **Перечень используемого оборудования** (скакалка, набивной мяч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким

- подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

Практическая работа № 1.10

Тема занятия: Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. - 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

Практическая работа № 1.11

Тема занятия: Совершенствование техники метания мяча.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (набивной мяч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- челночный бег — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 25 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 25 мин.
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

Раздел 2. Гимнастика Практическая работа № 2Л.

Тема занятия: Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч, обруч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- упражнения с обручем: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Практическая работа № 2Л

Тема занятия: _____ Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.

Цель работы: использовать физкультурно – спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (маты, шведская стенка)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения «перекаты» на матах — 15 мин.
- упражнения на гибкость на шведской стенке - 25 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 15 мин
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Практическая работа № 2.3

Тема занятия: Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши. Подтягивание, отжимание

Цель работы: использовать физкультурно – спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (маты, скакалка)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения «перекаты» на матах — 15 мин.
- гимнастические упражнения кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши, подтягивание, отжимание - 25 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. - 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Практическая работа № 2.1

Тема занятия: _____ Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине.

Цель работы: использовать физкультурно – спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (маты, низкая и высокая перекладины)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения «перекаты» на матах — 20 мин.
- гимнастические упражнения для развития гибкости - 20 мин.
- контрольные упражнения: подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине — 30 мин.

Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)

Практическая работа № 3.1

Тема занятия: Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.

Цель работы: использовать физкультурно – спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка)

Ход работы:

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 5 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.

- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

Практическая работа № 33

Тема занятия: Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка)

Ход работы:

- индивидуальные упражнения с мячом — 15 мин.
- имитационные упражнения волейболиста — 5 мин.
- разучивание подачи мяча снизу — 25 мин.
- прыжки со скакалкой — 10 мин.
- двусторонняя игра — 25 мин.

Практическая работа № 33

Тема занятия: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)

Ход работы:

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 10 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
- двусторонняя игра — 25 мин.

Практическая работа № 33

Тема занятия: Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка, скакалка)

Ход работы:

- индивидуальные упражнения с мячом — 15 мин.
- имитационные упражнения волейболиста — 5 мин.
- разучивание подачи мяча снизу — 25 мин.
- прыжки со скакалкой — 10 мин.
- двусторонняя игра — 25 мин.

Практическая работа № 33

Тема занятия: Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка,)

Ход работы:

- индивидуальные упражнения с мячом — 15 мин.
- имитационные упражнения волейболиста — 5 мин.
- верхняя прямая и нижняя подача мяча — 15 мин.
- варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега — 15 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

Практическая работа № 3Л>

Тема занятия: Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)

Ход работы:

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 10 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
- двусторонняя игра — 25 мин.

Практическая работа № 3Л_

Тема занятия: Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)

Ход работы:

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 5 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

Практическая работа № 3Л)

Тема занятия: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)

Ход работы:

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по Кругу в двух группах — 5 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

Практическая работа № 3.9

Тема занятия: Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка

Цель работы: использовать физкультурно – спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)

Ход работы:

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 5 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин. (контрольный срез)

Раздел 4, Спортивные игры (баскетбол)

Практическая работа № 4.1

Тема занятия: Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу **Цель работы:** использовать физкультурно – спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре **Перечень используемого оборудования** (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- в парах: передачи мяча с постепенно увеличивающейся дистанцией между партнерами; сначала
- двумя руками, затем, при увеличившейся дистанции, — одной рукой — 15 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручек») — 15 мин.
- многоскоки — 10 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

Практическая работа № 4.2

Тема занятия: Ведение мяча

Цель работы: использовать физкультурно – спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- в парах: передачи мяча с постепенно увеличивающейся дистанцией между партнерами; сначала
- двумя руками, затем, при увеличившейся дистанции, — одной рукой — 15 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручек») — 15 мин.
- многоскоки — 10 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

Практическая работа 4.3

Тема занятия: Стойки игрока

Цель работы: использовать физкультурно – спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 4.4

Тема занятия: Перемещения

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 4.5 Тема

занятия: Ловля и передача мяча

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 4.6

Тема занятия: Броски в кольцо

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 4.7

Тема занятия: Ведение мяча правой и левой рукой **Цель работы:** использовать физкультурно – спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре **Перечень используемого оборудования** (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 4.8 Тема

занятия: Остановка. Перехват мяча

Цель работы: использовать физкультурно – спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре **Перечень используемого оборудования** (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 4.9

Тема занятия: Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением.

1. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте
2. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой в движении с пассивным сопротивлением

1. **Цель работы:** использовать физкультурно – спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре
2. **Перечень используемого оборудования** (баскетбольный мяч)

3 Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 4.10

Тема занятия: Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке

1. **Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. **Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

3. **Ход урока:**

- ведение на месте - 5 мин.
- ведение шагом, бегом по прямой - 5 мин.
- ведение по кругу - 5 мин.
- ведение с изменением направления - 5 мин.
- ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости - 10 мин.
- ведение мяча при сближении с соперником - 10 мин.
- произвольные броски по кольцу — мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 4.11

Тема занятия: Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

1. **Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

1. **Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

2. **Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
- передача мяча от груди с отскоком о пол - 15 мин.
- передача мяча при встречном движении - один игрок выполняет движение, второй - выбегает ему на встречу; в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку - 15 мин.
- передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу - 15 мин.
- двусторонняя игра - 25 мин.

Практическая работа № 4.12

Тема занятия: Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях

1. **Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. **Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

3. **Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
- упражнения для обучения индивидуальным действиям в нападении без мяча - 15 мин.
- упражнения для обучения комбинации «передай мяч и выходи» - 15 мин.
- взаимодействие в тройках «треугольник» - 15 мин.
- двусторонняя игра - 25 мин.

Практическая работа № 4.13

Тема занятия: Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон

1. **Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. **Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

3. **Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
- передачи мяча в тройках с перемещением после имитации передачи в противоположную сторону - 15 мин.
- взаимодействие игроков 2х2 при персональной защите - 15 мин.
- передачи мяча в движении по "восьмерке" с броском по кольцу - 15 мин.

- двусторонняя учебно-тренировочная игра "Челночный баскетбол"- 25 мин.

Практическая работа № 4.14

Тема занятия: Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.

1. Тактика свободного нападения.

2. Применение тактики свободного нападения в игре

1. Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

3. **Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин

- нападение, основанное на сильном центровом игроке. Серия комбинаций (с названием заранее обусловленного номера)- 15 мин.

- система нападения против зонной защиты. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча - 15 мин.

- нападение бросками с дальних дистанций. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков- 15 мин.

- двусторонняя игра - 25 мин.

Раздел 5, Футбол Практическая работа № 5.1

Тема занятия: Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу

1. Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч, набивной мяч)

3. **Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.

- общеразвивающие упражнения без предметов (Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев) - 20 мин.

- Упражнения с набивным мячом, (масса 1-2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя- 20 мин.

- двусторонняя игра - 30 мин.

Практическая работа № 5.2 Тема занятия:

Удары и передачи в футболе

1. Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. **Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.

- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.

- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние-15 мин.

- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру- 15 мин.
- двусторонняя игра - 25 мин.

Практическая работа № 5.3

Тема занятия: Игра в стенку

1. **Цель работы:** использовать физкультурно – спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре
2. **Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)**
3. **Ход урока:**
 - беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
 - индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.
 - применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.
 - комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом-15 мин.
 - двусторонняя игра - 25 мин.

Практическая работа № 5.4

Тема занятия: Ведение мяча по кругу правой и левой ногой

1. **Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре
2. **Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)**
3. **Ход урока:**
 - беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
 - удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.
 - выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.
 - удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру-15 мин.
 - двусторонняя игра - 25 мин.

Практическая работа № 5.5

Тема занятия: Отработка техники передвижения с мячом

1. **Цель работы:** использовать физкультурно – спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре
2. **Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)**
3. **Ход урока:**
 - беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
 - удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.
 - выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.
 - удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру-15 мин.
 - двусторонняя игра - 25 мин.

Практическая работа № 5.6

Тема занятия: Остановка мяча с последующим ударом по воротам

- 1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре
- 2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)**
- 3. Ход урока:**
 - беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
 - удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны-15 мин.
 - выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.
 - удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру- 15 мин.
 - двусторонняя игра - 25 мин.

Практическая работа № 5.7 Тема

занятия: Упражнение «квадрат»

- 1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре
- 2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)**
- 3. Ход урока:**
 - беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
 - индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.
 - применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.
 - комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом-15 мин.
 - двусторонняя игра - 25 мин.

Практическая работа № 5.8

Тема занятия: Двусторонняя учебная игра

- 1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре
- 2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)**
- 3. Ход урока:**
 - беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
 - индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.
 - применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.
 - комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом-15 мин.
 - двусторонняя игра - 25 мин.

Практическая работа № 5,9

Тема занятия: Удар по мячу внутренней стороной стопы

- 1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре
- 2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)**

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.
- применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.
- комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом-15 мин.
- двусторонняя игра - 25 мин.

Практическая работа № 5,10

Тема занятия: Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении

1. Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны-15 мин.
- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.
- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру-15 мин.
- двусторонняя игра - 25 мин.

Практическая работа № 5,11

Тема занятия: Отработка передач в движении

1. Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин
- применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.
- комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом-15 мин.
- двусторонняя игра - 25 мин.

Практическая работа № 5,12 Тема занятия: Ведение мяча

с сопротивлением защитников

1. Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны-15 мин.

—выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.

-удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру- 15 мин.

—двусторонняя игра - 25 мин.

Практическая работа № 5,13

Тема занятия: Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков

1. Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. Ход урока:

—беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.

—индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.

—применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.

—комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом- 15 мин.

—двусторонняя игра - 25 мин.

Раздел 6. Общая физическая подготовка

Практическая работа № 6,1

Тема занятия: Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на подвижность

1. Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. Перечень используемого оборудования (гантели, шведская стенка, набивной мяч, скакалка)

3. Ход урока:

— ходьба и легкий бег —10 мин.

— парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.

— упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.

— индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

Практическая работа № 6.2

Тема занятия: Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на координацию.

1. Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. Перечень используемого оборудования (гантели, шведская стенка, набивной мяч, скакалка)

3. Ход урока:

— ходьба и легкий бег —10 мин.

— парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

- подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.

— упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.

— индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы
Основные источники:

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Е. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

Дополнительные источники:

1. Еигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО РВООбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>
2. Елазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Елазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО РВООбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886>
3. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Е. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО РВООбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106568>

Интернет-источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет»
Отделение СПО НТИ (филиал) СКФУ

Методические указания

к самостоятельным работам СОО.01.07 Физическая

культура

Специальность 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Форма обучения очная

1. Пояснительная записка

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- применять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;

использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Методические рекомендации по выполнению индивидуального проекта

Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации самостоятельной деятельности обучающихся и направлен на повышение качества образования. Индивидуальный проект является объектом оценки личностных, межпредметных и предметных результатов, полученных обучающимися в ходе освоения основной образовательной программы.

Индивидуальный проект выполняется обучающимися самостоятельно, под руководством преподавателя, по выбранной теме в рамках изучаемой дисциплины, в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской и т. д). Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:

- сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления,

- способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;

- сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретенных знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одной или нескольких учебных дисциплин;

- способность к постановке цели и формулированию гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования, аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

Индивидуальный проект выполняется обучающимися в течение одного года в рамках самостоятельной работы, специально отведенной учебным планом, и должен быть представлен в виде завершеного учебного исследования или разработанного проекта.

Возможные типы работ и формы их представления

Типы проектов: исследовательский, прикладной (практико-ориентированный), информационный, творческий, социальный, конструкторский, инженерный. *Исследовательский проект* схож по форме с научным исследованием. Этот тип проектов изначально направлен на сбор информации о выбранном объекте, ознакомление участника проекта информацией по выбранной теме, ее анализ, обобщение фактов. При этом акцент на теоретической части проекта не означает отсутствия практической части. Примером такого проекта может служить проект по истории.

Прикладной (практико-ориентированный) проект отличается четко обозначенным с самого начала предметным результатом деятельности участника (участников) проекта. Пример: проект закона, справочный материал, программа действий, наглядное пособие и т. д.

Информационный проект направлен на сбор информации о каком-либо объекте или явлении с целью анализа, обобщения и представления информации для широкой аудитории. Такие проекты требуют хорошо продуманной структуры и возможности ее коррекции по ходу работы. Продуктом такого проекта может быть, например, публикация в СМИ.

Творческий проект предполагает свободный, нестандартный подход к оформлению результатов работы. Такие проекты, как правило, связаны с необходимостью оптимальной организации своей работы, однако вызывают наибольший резонанс и, как следствие, больше всего запоминаются. Примером такого проекта может служить постановка спектакля, подготовка выставки, видеофильм и т. д.

Социальный проект предполагает сбор, анализ и представление информации по какой-нибудь актуальной социально-значимой тематике.

Конструкторский проект - предполагает создание материального объекта, макета, иного конструкторского изделия, с полным описанием и научным обоснованием его изготовления и применения.

Инженерный проект - проект с инженерно-техническим содержанием. Например, комплект чертежей по разработке инженерного функционирования (инженерного решения) какого-то объекта с описанием и научным обоснованием его применения.

Формы представления результатов проектной деятельности

- макеты, модели, рабочие установки, схемы, план-карты;
- постеры, презентации;
- альбомы, буклеты;
- реконструкции событий;
- печатные статьи, эссе, рассказы, стихи, рисунки;
- результаты исследовательских экспедиций, обработки архивов и мемуаров;
- документальные фильмы, мультфильмы;
- выставки, игры, тематические вечера, концерты;
- сценарии мероприятий;
- веб-сайты, программное обеспечение, компакт-диски (или другие цифровые носители) и др.

Требования к оформлению проекта

Структура проекта содержит в себе: титульный лист, содержание, введение, основную часть, заключение, список используемых источников, приложения.

Образец содержания:

ВВЕДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
ЗАКЛЮЧЕНИЕ
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ
ПРИЛОЖЕНИЯ

На титульном листе указывается наименование учебного заведения, дисциплины, темы индивидуального проекта.

Содержание отражает в строгой последовательности расположение всех составных частей работы: введение, наименование параграфов, заключение, список информационных источников, приложения.

Введение индивидуального проекта отражает следующие признаки:

- *актуальность проблемы, темы*, ее значимость, практическая целесообразность;
- *цель и задачи* для ее достижения.

Основная часть состоит из совокупности предусмотренных содержанием работы параграфов. Излагаются теоретические аспекты по теме, существующие точки зрения по рассматриваемой проблеме, способы ее решения.

Заключение. В сжатой форме дается общая оценка полученным результатам исследования, реализации цели и решения поставленных задач.

Список используемых источников составляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.0.5 - 2008

В *приложении* приводятся копии документов, сравнительные таблицы, диаграммы, схемы и др.

Работа (объем от 8 стр.) оформляется на листах формата А 4.

Размеры полей: левое - 30 мм, правое - 10 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Текст печатается через 1,5 интервала, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14.

Страницы нумеруются арабскими цифрами, соблюдается сквозная нумерация по всему тексту. Номер страницы проставляется в правом нижнем углу листа, без точки или каких-либо знаков препинания в конце и без указания «стр.» или «с» (ГОСТ Р 6.30-2003).

Титульный лист, содержание включаются в общую нумерацию страниц, но номер страницы на них не проставляется. Номер страниц также не проставляется на первой странице введения. Цифры номеров страниц проставляются со второй страницы введения.

Размер абзацного отступа должен быть одинаковым по всему тексту работы и равным 1,25 мм.

Иллюстрации, таблицы, расположенные на отдельных листах, включаются в общую нумерацию страниц.

Основную часть индивидуального проекта можно делить пункты. Пункты должны иметь заголовки. Заголовки должны четко и кратко отражать содержание работы. Пункты нумеруют арабскими цифрами. Слово «Пункт» не пишется.

ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ, СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ располагаются с абзацного отступа, прописными буквами, выравнивание по ширине. Запрещается оставлять заголовок пункта на одной странице, а текст переносить на другую страницу.

Расстояние между заголовком и текстом должно быть равно 1,5 интервала.

Общим требованием ко всем работам является необходимость соблюдения норм и правил цитирования, ссылок на различные источники.

Требования к защите индивидуального проекта

В ходе защиты индивидуального проекта озвучиваются:

- тема проекта, её актуальность;
- цели, задачи проектной работы, гипотезу (при наличии);
- ход работы над проектом;
- полученный результат.

На защиту индивидуального проекта отводится не более 5 минут. После выступления обучающийся отвечает на заданные вопросы по теме.

Защита индивидуального проекта заканчивается оцениванием выполненной работы:

Оценка «Отлично»:

- работа носит практический характер, содержит грамотно изложенную теоретическую базу, характеризуется логичным, последовательным изложением материала с соответствующими выводами и обоснованными предложениями;

при защите работы обучающийся показывает достаточно глубокие знания вопросов темы, свободно оперирует данными исследованиями, вносит обоснованные предложения, во время выступления использует наглядные пособия (таблицы, схемы, графики, электронные презентации и т.д.) или раздаточный материал, легко отвечает на поставленные вопросы.

Оценка «Хорошо»:

№	<u>Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание; вид самостоятельной работы</u>	<u>Форма контроля</u>	<u>Объем часов</u>
1.	<u>Раздел. 1 Легкая атлетика Кроссовая подготовка</u> Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике Вид самостоятельной работы. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	2
2.	Тема 1.3 Эстафетный бег. Техника метания. Вид самостоятельной работы. Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	2
	<u>Итого</u>		<u>4</u>

Рекомендуемая литература:

Основная литература:

- 1 Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М.В. Катренко, **Н** И Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
3. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В Б. Татаров. — Электрон, текстовые

данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/75150.html> **Дополнительная литература:**

1. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131с. — ISBN 978-54488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html>

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др.; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. - Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. - 372 с.: ил., табл.

- Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»:

Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.