

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
ГАГАРИНА Ю.А.»
САРАТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ МАШИНОСТРОЕНИЯ И ЭНЕРГЕТИКИ

«СОГЛАСОВАНО»
Решением предметной
(цикловой) комиссии
Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора
_____ С.В. Клюквина
«__» _____ 20__ г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

САРАТОВ, 2021

Методические рекомендации разработаны для специальностей СКМиЭ
ФГБОУ ВО СГТУ имени Гагарина Ю.А.

09.02.07 Информационные системы и программирование

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)

15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов
(по отраслям)

27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг
(по отраслям)

13.02.07. Электроснабжение (по отраслям).

09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного
оборудования (по отраслям).

15.02.08 Технология машиностроения

Пояснительная записка

Одной из важнейших задач современного обучения является формирование профессиональной компетентности будущих специалистов. Квалификационные характеристики специальности СПО содержат такие требования, как умение осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; использовать информационно-коммуникативные технологии для совершенствования профессиональной деятельности; заниматься самообразованием. Обозначенные требования к подготовке студентов делают их конкурентоспособными на современном рынке труда.

В этой связи, всё большее значение приобретает самостоятельная работа обучающихся, создающая условия для формирования у них готовности и умения использовать различные средства информации с целью поиска необходимого знания.

Методические рекомендации предназначены для организации самостоятельной работы студентов в помощь студентам, обучающимся по образовательной программе СПО.

Современная система образования предполагает сокращение аудиторной нагрузки студентов и увеличение объема часов на самостоятельную работу, что увеличивает значимость текущего контроля знаний студентов, в том числе с использованием письменных работ, рефератов, домашних работ.

В связи с этим одна из основных задач учебного процесса сегодня – научить студентов работать самостоятельно.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1.1. Объём и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях. - Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях. - Выполнение изучаемых комплексов упражнений дыхательной гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	
Итоговый контроль по завершению курса дисциплины в форме Дифференцированного зачета	

1.2. Результаты освоения дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
У. 1. - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	- готовность вести здоровый образ жизни; - занятия в спортивных секциях; - отказ от курения, употребления алкоголя; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих; - оказание первой помощи
У. 2. - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	- демонстрация интереса к будущей профессии; - выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач

У. 3 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - умение планировать собственную деятельность; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности; - использование различных ресурсов для достижения поставленных целей
У. 4 - выполнять приемы страховки и самостраховки;	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников информации, включая электронные; - демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач; - соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.
У. 5 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	- Занятия в спортивных секциях
У.6. использовать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	- Занятия в спортивных секциях
У.7. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	- Занятия в спортивных секциях
У.8. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	- Занятия в спортивных секциях
У.9. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности,	- Занятия в спортивных секциях

готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
3. 1.- знать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями;	- - готовность вести здоровый образ жизни; - отказ от курения, употребления алкоголя; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих;
3. 2 – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - умение планировать собственную деятельность; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности;
3. 3 – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	- выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач
3.4. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических	- Занятия в спортивных секциях
3.5. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	- Занятия в спортивных секциях
3.6. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	- Занятия в спортивных секциях

Перечень учебных изданий:

Основные 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, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
2. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования/ Д.С.Алхасов, С.Н.Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 270 с.30) с. цв. вкл. — (Профессиональное образование). — Текст: непосредственный. ISBN 978-5-534-08312-5
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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

Интернет-ресурсы

Доступ авторизованных пользователей через Интернет

ЭБС IPRbooks, ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа»:

Договор № 8242/21П/1482-21ед 44 от 18.08.2021 – доступ на 1 год, до 30.09.2022

Договор № 8212/21К/1481-21ед 44 от 18.08.2021 – доступ на 1 год, до 30.09.2022

ЭБС «Электронная библиотека технического ВУЗа», ООО «Политехресурс»:

Договор № 1483-21ед 44 от 18.08.2021 – доступ на 1 год, до 18.08.2022;

ЭБС «ЛАНЬ», ООО «ЭБС ЛАНЬ»:

Договор № 1485-21ед 44 от 18.08.2021 – доступ на 1 год до 12.09.2022;

ЭБС «ЛАНЬ», ООО «Издательство Лань»:

Договор № 1484-21ед 44 от 18.08.2021 – доступ на 1 год до 12.09.2022;

БД Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, ООО «РУНЭБ»:

Договор № 40-21 ЭА/21 от 13.04.2021.

- БД Scopus

Методические разработки

1. Алхасов, Д.С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования/Д.С. Алхасов, А.К Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт(сайт). -
2. ЭБС «Znanium»: Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный.

№ П/П	Задание	Деятельность студентов		Уровень сложности (форма представления)			
		Вид деятельности					
			1	2	3	Формируемая компетенция	
	Раздел 1. Легкая атлетика						
1	Тема 1.1. Обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий в беге на короткие и длинные дистанции.					У1.	
	1. Обучение и совершенствование двигательных действий в беге на короткие и длинные дистанции.	Выполнение беговых упражнений. Тестирование прыжков в длину с места.	Выполнение беговых упражнений Тестирование обучающихся: выполнение контрольного норматива на оценку «3»	Выполнение беговых упражнений. Тестирование обучающихся: выполнение контрольного норматива на оценку «4»	Выполнение беговых упражнений. Тестирование обучающихся: выполнение контрольного норматива на оценку «5»		
2	Тема 1.2 Комплексы физических упражнений по ОФП в беговых упражнениях.					У1,31	
	1. Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, для выносливости, гибкости, прыгучести, на силу мышц плечевого сустава.	Выполнение упражнений «кенгуру» Прыжки через скакалку	Тестирование обучающихся: выполнение контрольного норматива на оценку «3»	Выполнение беговых упражнений. Тестирование обучающихся: выполнение контрольного норматива на оценку «4»	Тестирование обучающихся: выполнение контрольного норматива на оценку «5»		
3	Тема 1.3 Сообщение теоретических сведений на тему: техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание) Классификация видов легкой атлетики. Организация самостоятельных занятий. Правила соревнований. Легкая атлетика на мировой арене.					У2.32	

	1.Тема 1.3 Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	Выполнение упражнений самостоятельно составленных.	Самостоятельно подготовить комплекс упражнений 5-6 упражнений	Самостоятельно подготовить комплекс упражнений 8-10 упражнений	Самостоятельно подготовить комплекс упражнений 12 упражнений	
4	Тема 1.4 Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой: -воспитание быстроты -воспитание скоростно-силовых качеств -воспитание выносливости					У4.
	Тема 1.4 Выполнение тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года.	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов на оценку «3»	Выполнение контрольных нормативов на оценку «4»	Выполнение контрольных нормативов на оценку «5»	
5	Раздел 2 Спортивные игры (Волейбол)					
6	Тема 2.1. Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в волейбол, техника тактических приемов игры.					У5
	Тема 2.1 Тренировочные занятия – двусторонняя игра.	Учебная игра в волейбол.	Умение выполнять нижнюю подачу мяча и прием мяча снизу	Умение выполнять верхнюю подачу мяча и прием мяча снизу	Владение техникой игры	
7	Тема 2.2. Принятие контрольных нормативов	Выполнение контрольного	Выполнение подачи мяча с ошибками	Выполнение подачи мяча с линии	Выполнение подачи мяча с линии и	

	по элементам технике волейбола, технико-тактических приемов игры.	норматива верхней прямой подачи мяча			технически без ошибок	
8	Тема 2.3 Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола.	Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий	Уметь выполнять подачу и прием мяча	Уметь выполнять подачу и прием мяча, знать правила соревнований	Учебная игра по правилам и уметь судить игру.	
9	Тема 2.2. Спортивные игры (Баскетбол)					У5
10	1.Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол, техника тактических приемов игры.	Выполнение технических упражнений	Уметь выполнять ведение, передачу мяча.	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол. Уметь судить игру.	
11	2.Тренировочные занятия – двусторонняя игра 5х5, стрит-бол 2х2	Тренировочное занятие	Уметь выполнять ведение, передачу мяча.	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол. Уметь судить игру.	
12	3.Выполнение контрольных нормативов по элементам технике баскетбола, технико-тактических приемов игры.	Тренировочное занятие	Уметь выполнять ведение, передачу мяча.	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол. Уметь судить игру.	
13	4.Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам баскетбола.	Тренировочное занятие	Уметь продемонстрировать элементы баскетбола	Уметь провести фрагмент занятия по баскетболу	Уметь провести фрагмент занятия по баскетболу. Продемонстрировать судейство игры.	

	Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.					
14	Раздел 3 Дыхательная гимнастика					
15	Тема 3.1. Обучение и совершенствование комплексов упражнений на дыхание.					У4.31
16	1.Составление индивидуальных комплексов упражнений по дыхательной гимнастике: по методике Стрельникова, Бутейко. «Цигун».	Выполнение упражнений	Самостоятельная разработка и проведение комплексов упражнений по дыхательной гимнастике.	Самостоятельная разработка и проведение комплексов упражнений по дыхательной гимнастике.	Самостоятельная разработка и проведение комплексов упражнений по дыхательной гимнастике.	
17	Раздел 4. Общая физическая подготовка					
18	Тема 4.1. Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, для выносливости, гибкости, прыгучести, на силу мышц плечевого сустава.					У1
19	Тема 4.1 Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий.	Выполнение упражнений на развитие гибкости, силы	Составление комплекса упражнений 8 упр.	Составление комплекса упражнений 10 упр.	Составление комплекса упражнений 12 упр.	У1
20	Тема 4.2 Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем	Практическое занятие	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	У4.31

	организма.					
21	Тема 4.3 Выполнение тестов на определение ОФП	Практическое занятие	Выполнение тестов на оценку «3»	Выполнение тестов на оценку «4»	Выполнение тестов на оценку «5»	У1
22	Тема 4.4 Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	Практическое занятие	Составить и выполнить самостоятельно составленные комплексы упражнений	Составить и выполнить самостоятельно составленные комплексы упражнений	Составить и выполнить самостоятельно составленные комплексы упражнений	У3.У4 33
23	Раздел 5 Спортивные игры					
24	Тема 5.1. Баскетбол Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол, техника тактических приемов игры.					У4
25	Тема:5.1Совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол, техника тактических приемов игры	Занятие в секциях	Уметь выполнять ведение, передачу мяча.	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол. Уметь судить игру.	У5
26	Тема 5.2 Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе	Занятия в секциях	Уметь выполнять ведение, передачу мяча.	Уметь выполнять технические действия во время	Уметь выполнять технические действия во время игры в	У5

	занятий баскетболом:			игры в баскетбол	баскетбол. Уметь судить игру.	
27	Тема 5.3 Тренировочные занятия – двусторонняя игра 5x5,	Занятия в секциях	Уметь выполнять ведение, передачу мяча.	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол. Уметь судить игру.	У5
28	Тема 5.4 Принятие контрольных нормативов по элементам техники баскетбола, технико-тактических приемов игры.	Занятия в секциях	Уметь выполнять ведение, передачу мяча.	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол. Уметь судить игру.	У5.33
29	Раздел 6 Легкая атлетика					
30	Тема 6.1. Закрепление и совершенствование двигательных действий в беге на короткие и длинные дистанции.					У2
31	Тема 6.1 Комплексы физических упражнений по ОФП в беговых упражнениях.	Выполнений упражнений: прыжки через скакалку, упр. на развитие силы	Выполнение беговых упражнений Тестирование обучающихся: выполнение контрольного норматива на оценку «3»	Выполнение беговых упражнений Тестирование обучающихся: выполнение контрольного норматива на оценку «4»	Выполнение беговых упражнений Тестирование обучающихся: выполнение контрольного норматива на оценку «5»	У2.32
32	Тема 6.2 Организация самостоятельных занятий. Правила соревнований. Легкая атлетика на мировой арене.	Занятие на стадионе	Составить и выполнить самостоятельно составленные комплексы упражнений	Составить и выполнить самостоятельно составленные комплексы упражнений	Составить и выполнить самостоятельно составленные комплексы упражнений	У3.32.33

33	Тема 6.3 Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой:	Практическое занятие, выполнение упражнений	Составить и выполнить самостоятельно составленные комплексы упражнений	Составить и выполнить самостоятельно составленные комплексы упражнений	Составить и выполнить самостоятельно составленные комплексы упражнений	У1
34	Тема 6.4 Сдача нормативов в беге: юноши – 3 км девушки -2 км.;	Контрольное занятие	Выполнение норм на оценку «3»	Выполнение норм на оценку «4»	Выполнение норм на оценку «5»	У1 У6
35	Раздел 7 Спортивные игры					
36	Тема 7.1. Баскетбол					У5.31
37	Тема 7.1 Совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол, техника тактических приемов игры.	Занятия в секциях	Уметь выполнять ведение, передачу мяча.	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол. Уметь судить игру.	У5
38	Тема 7.2 Тренировочные занятия – двусторонняя игра 5х5, стрит-бол 2х2.	Занятия в секциях	Уметь выполнять ведение, передачу мяча.	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол. Уметь судить игру.	У5
39	Тема 7.3 Принятие контрольных нормативов по элементам техники баскетбола, технико-тактических приемов игры.	Занятия в секциях	Уметь выполнять ведение, передачу мяча.	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол. Уметь судить игру.	У5.32 У6

40	Раздел 8 Легкая атлетика					
41	Тема 8.1. Закрепление и совершенствование двигательных действий в беге на короткие и длинные дистанции.					У1.31
42	Бег на короткие дистанции (60м, 100м, 500м, 1 км); Техника бега: начало бега – низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.	Практическое занятие	Выполнение норм на оценку «3»	Выполнение норм на оценку «4»	Выполнение норм на оценку «5»	У1 У6
43	Кросс: техника бега – начало бега, высокий старт, стартовое ускорение, бег на равных участках по прямой и	Практическое занятие	Выполнение норм на оценку «3»	Выполнение норм на оценку «4»	Выполнение норм на оценку «5»	У1
44	Сдача нормативов в беге: юноши – 3 км , девушки - 2 км.; юноши – 1 км, девушки – 500 м.	Практическое занятие	Выполнение норм на оценку «3»	Выполнение норм на оценку «4»	Выполнение норм на оценку «5»	У1.31. 32 У6
45	Раздел 9. Спортивные игры					
46	Тема: 9.1 Волейбол					У4. У5.31
47	Тема 9.1 Владения мячом, прием мяча, блокирование. Элементы тактики: тактика нападения.	Занятия в секциях	Умение выполнять верхнюю подачу мяча и прием мяча снизу	Умение выполнять верхнюю подачу мяча и прием мяча снизу	Владение техникой игры	
48	Тема 9.2 Тактика нападения, тактика защиты. Передача мяча назад в	Занятия в секциях	Умение выполнять верхнюю подачу мяча и прием мяча	Умение выполнять верхнюю подачу мяча и прием мяча	Владение техникой игры	

	прыжке, передача одной рукой. Одиночное и групповое		снизу	снизу		
49	Тема 9.3 Тренировочные занятия – двусторонняя игра.	Занятия в секциях	Умение выполнять верхнюю подачу мяча и прием мяча снизу	Умение выполнять верхнюю подачу мяча и прием мяча снизу	Владение техникой игры	У6
50	Раздел 10. Легкая атлетика					
51	Тема 10.1. Легкая атлетика					У1.У3. 32.33
52	Техника бега: начало бега – низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.	Выполнение упражнений	Выполнение норм на оценку «3»	Выполнение норм на оценку «4»	Выполнение норм на оценку «5»	
53	Чередование с бегом и ходьбой до 5 км. Кросс на 5 км без учета времени.	Выполнение упражнений	Выполнение норм на оценку «3»	Выполнение норм на оценку «4»	Выполнение норм на оценку «5»	
54	Сдача нормативов	Контрольное занятие	Выполнение норм на оценку «3»	Выполнение норм на оценку «4»	Выполнение норм на оценку «5»	У6
55	Раздел 11. Спортивные игры					
56	Тема 11.1. Баскетбол					У2.У5 31
57	Элементы техники игры в баскетбол	Занятия в секции	Уметь выполнять ведение, передачу мяча.	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол. Уметь судить игру.	

58	Тактика игры в защите и нападении.	Занятия в секции	Уметь выполнять ведение, передачу мяча.	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол	Уметь выполнять технические действия во время игры в баскетбол. Уметь судить игру.	У6
59	Тема 11.2 Волейбол					У2.У5 31 У6
60	Совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в волейбол, техника тактических приемов игры.	Занятия в секции	Умение выполнять верхнюю подачу мяча и прием мяча снизу	Умение выполнять верхнюю подачу мяча и прием мяча снизу	Владение техникой игры	
61	Тренировочные занятия – двусторонняя игра.	Занятия в секции	Умение выполнять верхнюю подачу мяча и прием мяча снизу	Умение выполнять верхнюю подачу мяча и прием мяча снизу	Владение техникой игры	

Вопросы к зачету:

1. Предупреждений травматизма во время занятий физической культурой.
2. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
3. В чем заключаются признаки утомления и переутомления.
4. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
5. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
6. Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
7. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе.
8. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
9. С помощью, каких упражнений можно развивать физическое качество быстроту.
10. С помощью, каких упражнений можно развивать физическое качество ловкость.
11. С помощью, каких упражнений можно развивать физическое качество силу.
12. С помощью, каких упражнений можно развивать физическое качество выносливость.
13. Что лежит в основе отказа от вредных привычек.
14. Организация здорового образа жизни и факторы его составляющие.
15. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Вопросы к дифференцированному зачету:

1. В чем заключается смысл физической культуры как компонента культуры общества?
2. Перечислите три группы признаков, характеризующих сферу физической культуры?
3. Дайте сравнительную характеристику понятиям «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическая культура и спорт»?
4. Что является результатом физической подготовки?
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека?
7. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности?
8. В чем смысл терминов «физическая рекреация» и «двигательная реабилитация»?
9. Какие критерии положены Л.П.Матвеевым в основу выделения тех или иных разделов (видов) физической культуры?
10. На основании каких признаков структурирует В.М.Выдрин физическую культуру?

11. Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры?
12. Назовите основные виды физической культуры?
13. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры?
14. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры?
15. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
16. Какие две категории функций физической культуры вы знаете?
17. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры?
18. Что понимают под специфическими функциями физической культуры?
19. Раскройте содержание образовательной функции?
20. К какой категории наук относится теория физической культуры?
21. Перечислите источники возникновения и развития теории и методики физической культуры?
22. Охарактеризуйте особенности «Теории и методики физической культуры» как учебной дисциплины.
23. Какие области знаний интегрирует в себе теория физической культуры?
24. Раскройте значение теории и методики физической культуры для студентов и выпускников физкультурных учебных заведений?
25. Что понимается под «системой физической культуры»?
26. Какова цель системы физической культуры?
27. Что входит в понятие «системы физического воспитания»?
28. Как взаимодействуют между собой педагогическая и социальная подсистема физического воспитания?
29. Дайте определение понятиям «движение», «действие», «физическое упражнение»?
30. Почему физические упражнения являются основным средством физической культуры?