

Министерство образования Республики Бурятия
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бурятский аграрный колледж имени М.Н. Ербанова»
Кижингинский филиал

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
по профессии
35.01.24 «Управляющий сельской усадьбой»**

с.Кижинга, 2019г

Рецензенты:

Дашиев З.Б. преподаватель МБОУ Кижингинская СОШ имени Х.Намсараева

Гатапов В.Д. преподаватель Кижингинского филиала ГБПОУ «Бурятский аграрный колледж имени М.Н. Ербанова»

Составитель: Ломака И.В. преподаватель 1 категории Кижингинского филиала ГБПОУ «Бурятский аграрный колледж имени М.Н. Ербанова»

Методические указания по организации внеаудиторной самостоятельной работы по «Физической культуре» для профессии 35.01.24 «Управляющий сельской усадьбой»: методические указания- с. Кижинга, 2019.- 7 с.

В методических указаниях даны основные требования к организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине «Физической культуре», основные понятия и определения, формы организации самостоятельной работы, типы самостоятельной работы, примерная структура методического сопровождения самостоятельной работы обучающихся, обеспечивающие успешное выполнение самостоятельных работ и контроль самостоятельной работы. Методические указания предназначены для обучающихся по учебной дисциплине «Физической культуре» по профессии 35.01.24 «Управляющий сельской усадьбой». Материалы подготовлены в соответствии с учебным планом по дисциплине «Физическая культура».

Методические указания адресованы обучающимся и могут быть использованы педагогическими работниками при организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по различным учебным дисциплинам.

Введение

Самостоятельная работа обучающихся играет важную роль в воспитании сознательного отношения самих обучающихся к овладению теоретическими и практическими знаниями, привитии им понимания важности проведения здорового образа жизни, совершенствования своих физических данных, выносливости и применения их в повседневной жизни. Поэтому очень важно, чтобы обучающиеся вели здоровый, активный образ жизни, приобретали новые знания и умения, являлись активными участниками процессов, происходящих в обществе.

Цель организации самостоятельной работы обучающихся - способствовать реализации требований ФГОС в части, относящейся к знаниям, умениям, профессиональным компетенциям за счет самостоятельной деятельности.

Перед выполнением самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает обучающихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Связь между преподавателем и обучающимся будет осуществляться следующими методами: консультации, обращение обучающегося к преподавателю во время занятий и т.д. Преподаватель осуществляет систематический контроль выполнения обучающимися графика самостоятельной работы, выполняет комплексный анализ деятельности и результатов работы обучающихся.

Методические указания предназначены для обучающихся в группах по профессиям, изучающих дисциплину «Физическая культура». Методические указания составлены в соответствии с рабочей программой и заданиями по данной дисциплине.

Условия, обеспечивающие успешное выполнение самостоятельной работы

Для эффективной и полноценной самостоятельной работы обучающихся необходимо обучиться:

- основам самостоятельной работы с литературой, спортивным залом и спортивной площадкой;
- аналитике усвоенного материала;
- приемам запоминания;
- совершенствованию приобретенных навыков;
- приемам саморегуляции и т.д.

Целью самостоятельной работы дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности. Характеризуется качественное, системное и динамичное новообразование, определяющие ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-оздоровительной деятельности, здоровом стиле жизни.

Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих **задач**:

- понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке ее к жизни и профессиональной деятельности;
- значение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, возрастных особенностей;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей.

Физическая культура и спорт является важным средством всестороннего развития, формирования нравственных качеств личности. Психологические черты личности развиваются и изменяются в процессе жизни, профессиональной деятельности, также они формируются и изменяются и в процессе занятий физическими упражнениями, спортом. Поэтому условия коллективной деятельности обучающихся в профессиональных лицеях – это прежде всего формирование и развитие нравственных и физических качеств.

Нравственные, как коллективизм (стремление отдавать свои силы на пользу общества, развития сознания долга и ответственности за выполнение своих обязанностей, уважение к другим людям, требовательность к себе), воля (умение преодолевать трудности, стремление достигнуть более высоких результатов, проявление смелости, упорства, настойчивости, инициативности и решительности, также воспитание в себе таких качеств как целенаправленности, дисциплинированности и эмоциональной устойчивости), внимание (как качество, которое имеет важную роль в любой деятельности) и т.д.

Деятельность человека на производстве, в быту, в спорте требует определенного уровня развития физических качеств. Чем более развиты эти качества, тем выше работоспособность организма, производительность труда при одновременно меньших затратах энергии. Известно, что выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость во многом определяют эффективность профессиональной деятельности человека, состояние его здоровья, долголетие активной жизни, высокую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и производственным воздействиям. Разносторонняя физическая подготовленность – необходимое условие подготовки квалифицированного рабочего в профессионально – техническом лицее.

На основе вышеизложенного видно, что роль физического воспитания имеет очень важную функцию при подготовке рабочих, поэтому в программе учтено специфика профессионально – технических училищ (введены специальные упражнения, задачи).

Программой по физическому воспитанию предусмотрены учебные занятия по теоретическому разделу, общей и профессионально – прикладной физической подготовке. Теоретический раздел программы предусматривает широкий круг знаний, усвоение которых позволит учащимся осознать значение техники физических упражнений, эффективнее укреплять свой организм, грамотно использовать средства физической культуры в быту и на производстве. Общая физическая подготовка составляет главное содержание занятий физическими упражнениями. Она включает в себя гимнастику, легкую атлетику, лыжную подготовку, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). Профессионально-прикладная физическая подготовка направлена в основном на воспитание физических и психических качеств, формирование двигательных умений и навыков, профессионально важных для конкретного вида труда. Отличительные формы труда с применением средств механизации и автоматизации предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе, органам чувств. Ввиду специфичности требований профессий физическая готовность учащихся - к будущей трудовой деятельности, может быть обеспечена при условии обязательного прохождения, как общей, так и специальной – профессионально прикладной подготовки. В процессе такой подготовки возможно:

- направлено совершенствовать профессионально важные психические и физические качества (волевые, внимание, быстроту восприятия и реакции, точность оценки пространственных и временных величин и др.);

- формировать прикладные двигательные умения и навыки, главным образом необходимые в связи с особыми внешними условиями труда.

- повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной и внешней среды и т.д.

Физическая культура, как неотъемлемая часть процесса обучения и воспитания призвано обеспечивать всестороннюю физическую готовность будущих рабочих к избранному виду трудовой деятельности.

Учитывая интересы в развитии личности, данный нормативный документ регламентирует приобретение каждым учащимся социально необходимого объема знаний, умений, навыков, получение полноценной подготовки по физической культуре, достаточных для повседневной жизни и продолжения образования. В результате изучения курса физической культуры учащиеся должны:

- в метаниях, на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега с использованием разных вариантов бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель; метать теннисные мячи в вертикальную цель.

- в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

- физическая подготовленность:** соответствовать как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

-способы оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

-способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

-правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

При составлении индивидуальной образовательной программы учитывается уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, поэтому в программу внесены национальные игры: русская лапта, национальная борьба, «шагай» для культурного, духовного развития личности.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для эффективной организации самостоятельной работы обучающихся необходимо ознакомиться с учебно-методическим обеспечением (УМО), которое включает в себя:

- положение о самостоятельной работе обучающихся;
- задания для самостоятельной работы;
- методические указания для самостоятельной работы обучающихся (пояснения, что такое самостоятельная работа обучающегося, как приобретать и совершенствовать навыки в различных видах спорта, как вести здоровый образ жизни и т.д.);
- программы, пособия, материалы, как в печатном, так и в электронном виде в соответствии с ФГОС;
- срок (график) представления результата самостоятельных работ;
- график консультаций и т.д.
- учебную и методическую литературу, тематические словари, видеофильмы и ТСО, тексты конспектов лекций (текст, фонозапись, видеозапись).

Рекомендуемое количество часов и виды самостоятельных работ на освоение учебной программы по физической культуре

Максимальная учебная нагрузка обучающихся по дисциплине - 171 часов, в том числе: самостоятельной работы обучающихся - 85 часов. Итоговая аттестация в виде дифференцированного зачета.

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Тема СРС	Виды СРС	Срок представления результата
1	Раздел I. Основы знаний о физической культуре (6 ч)				
1.1.	Основы знаний о физической культуре и спорте	2	Физическая культура и спорт, физическое развитие, социально-	реферат	Сентябрь

			биологические основы, основы здорового образа жизни, физическая культура в обеспечении здоровья, методика самостоятельных занятий.		
1.2.	Общефизическая и профессионально-прикладная подготовка	2	Овладение жизненно важными двигательными умениями, методики самооценки работоспособности, усталости, методика проведения утренней гимнастики	Дневник самооценки своего физического состояния	Сентябрь
1.3.	Общеразвивающие упражнения	2	Общеразвивающие упражнения в движении, на месте, без предметов, в парах, у гимнастической стенки	Практические занятия	Октябрь
2	Раздел II. Легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка (35 ч.)				
2.1.	Легкая атлетика	20	Оздоровительное и прикладное значение видов легкой атлетики, техника исполнения упражнений на скорость	Практические занятия	Сентябрь, май
2.2.	Гимнастика	10	Общеразвивающие упражнения в движении, на месте, без предметов, в парах, у гимнастической стенки, выполнение нормативов по бегу прыжкам, подтягиванию.	Практические занятия	Октябрь-ноябрь
2.3.	Лыжная подготовка	5	Основы техники лыжных гонок, повороты на месте, в движении, спуски, подъемы, коньковый и классический ход	Практические занятия	Январь-февраль
3	Раздел III. Спортивные и подвижные игры (109 ч.)				
3.1.	Футбол	12	Обучения навыкам игры, техническим приемам, работа в парах и в команде, игровая практика	Практические занятия	Сентябрь, май
3.2	Волейбол	12	Обучения навыкам игры, техническим приемам, работа в парах и в команде, игровая практика	Практические занятия	Ноябрь-март
3.3	Баскетбол	12	Обучения навыкам игры, техническим приемам, работа в парах и в команде, игровая практика	Практические занятия	Ноябрь-апрель
3.4	Национальные игры	4	Обучения навыкам игры,	Практические	Сентябрь-

			техническим приемам, работа в парах и в команде, игровая практика	ские занятия	май
3.5.	Другие виды спорта (теннис, бокс, велоспорт, коньки и т.д.)	4	Обучения навыкам игры, техническим приемам, работа в парах и в команде, игровая практика	Практические занятия	Сентябрь-май
Итого		85 часов	3 вида самостоятельных работ		

Темы блоков

1. Основы знаний о физической культуре:

- *Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся.* Физическая культура и спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, ценности физической культуры, профессиональная направленность физического воспитания.

-*Социально – биологические основы физической культуры.* Организм человека, функциональная система организма, саморегуляция организма, адаптация, рефлекс, гиподинамия, утомление, самочувствие, переутомление, перетренировка, массаж, самомассаж.

-*Основы здорового образа жизни учащихся.* Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье, здоровье психическое и физическое, здоровый образ жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка, режим дня.

-*Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.* Самоконтроль в процессе физического воспитания. Формы самостоятельных занятий, мотивация двигательной активности, гигиена физических упражнений, врачебно- педагогический контроль, диагностика состояния здоровья, физическое состояние, критерии физического развития.

2. Обще физическая и профессионально – прикладная (специальная) подготовка.

- методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение в игре, врачебно – физкультурный контроль).

-простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФК для их направленной коррекции с корригирующей релаксацией и повторной нагрузкой. Контрольное тестирование: бег 100 м., подтягивание, отжимание, кросс 2000ж., 3000 м.

-методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз, индивидуальная программа физического самовоспитания.

-методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм, самооценка специально физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.

-основы методики самомассажа, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов, по изучаемой методике.

- основы методики судейства соревнований в игровых видах (баскетбол, волейбол, футбол).

-методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.

3. Обще развивающие упражнения. В движении, на месте, без предметов, в парах, у гимнастической стенки.

4. Легкая атлетика. Оздоровительное и прикладное значение видов легкой атлетики, основные положения правил соревнований по данному виду спорта. Техника спринтерского бега. Высокий, низкий старт, стартовый разбег. Эстафетный бег. Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег на финишном отрезке. Прыжки в высоту с разбега: отталкивание с короткого, среднего, длинного разбега. Техника прыжка способом «перешагивание». Техника прыжка в длину с разбега: способом «согнув ногу», «ножницы», сидя и в группировке. Фазы: разбег, подготовка к толчку, толчок, полетная фаза, приземление. Техника метания в цель и на дальность: держание снаряда и разбег, подготовка к броску, финальное усилие. Кроссовая подготовка.

5. Лыжная подготовка. Значение, место лыжного спорта в системе физического воспитания и его разновидности. Проведение и судейство по лыжным гонкам. Основы техники лыжных ходов; подъемов, спусков, поворотов в движении и торможений на лыжах; Техника ходов: попеременные (двухшажный ход, четырехшажный ход), одновременные ходы (бесшажный, одношажный, двухшажный ходы) и способы подъемов: скользящим шагом, скользящим бегом, ступающим шагом, полуюлочкой, елочкой, лесенкой. Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Техника торможения на лыжах: торможение плугом, упором, боковым соскальзыванием, Повороты на лыжах в движении для изменения направления при спуске: переступанием, рулением, махом.

6.Основная гимнастика. Строевая, обще развивающая, прикладная, простейшие акробатические упражнения. Строевая гимнастика: построения, перестроения, передвижения, размыкания, смыкания. Обще развивающие упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и шеи, для всего тела. Прикладные упражнения: ходьба, бег и их разновидности, упражнения в равновесии, упражнения в метании, в лазании и перелазании, в переползании, поднимании и переноске груза. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты, стойки.

7. Футбол. Воспитание общих и специальных физических качеств, необходимых для занятия футболом, теоретические сведения об основах техники и тактике игры, основные правила проведения самостоятельного тренировочного занятия и судейства соревнований. Основные приемы техники владения мячом: удары по мячу ногой, головой, прием мяча (остановка), ведение мяча, обманные движения. Техника удара по мячу: ногой, головой, по не подвижному мячу с разбега. Техника приема (остановка) мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью, головой и т.д.. Техника ведения мяча: ногой, головой. Тактика: индивидуальные тактические действия и групповые тактические действия. Индивидуальные: открывание, ложный увод,

создание численного большинства на отдельном участке поля, ведение, обводка и финты, внезапные смены скорости, внезапные перемены направления, передачи мяча друг другу, закрывание, перехват, отбор мяча. Групповые тактические действия: «стенка», «скрещивание», «пропускание мяча», «смена мест», «передача в одно касание».

8. Баскетбол. Теория, овладение приемами техники и тактики, приобретение навыков в участие в игре, умение самостоятельно организовывать игры. Техника перемещений: бег, прыжки, приставные шаги, повороты, остановки. Техника нападения: ловля (двумя, одной руками, ловля с остановкой), передачи мяча (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, в движении, после ведения мяча), ведение мяча, броски. Техника защиты: «стойка», вырывание, выбивание, накрывание, перехват, овладение. Тактика игры: индивидуальные действия и групповые действия. Тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия (подстраховка, переключение).

9. Волейбол. Место и значение игры в системе физического воспитания, структура рациональных движений в технических приемах игры, взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре. Техника игры: нападения (перемещения, подачи, нападающие удары) и защиты (перемещения, прием мяча, блок). Перемещения: стартовая стойка (устойчивая, основная), ходьба, бег, скачок. Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: вперед, назад. Нападающие удары: прямой, боковой. Прием мяча: снизу двумя руками, снизу одной рукой. Блок. Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия.

10. Народные игры (русская лапта, «шагай», национальная борьба). Теоретические сведения. История и культура бурятской спортивной игры. Упражнения на координацию движения. Развитие мышц кисти. Упражнения на точность. Совершенствования функции внимания, упражнения для тренировок глазомера. Стойка и захваты в борьбе.

Требования к самостоятельной работе:

- **по футболу:** знать правила игры в футбол; уметь контролировать частоту сердечных сокращений во время занятий; проводить разминку в подготовительной части занятий; знать специальную терминологию, названий технических приемов игры в футбол; уметь оказывать первую помощь при травмах и ушибах; знать тактические действия игроков различного амплуа (нападающих, знать технику полузащитников, защитников и вратаря); проводить судейство игры в футбол.

- **по баскетболу:** знать правила игры в баскетбол; уметь контролировать частоту сердечных сокращений во время занятий; проводить разминку в подготовительной части занятий; знать специальную терминологию, названий технических приемов игры в баскетбол; уметь взаимодействовать с партнерами в игровой и соревновательной деятельности; уметь оказывать первую помощь при травмах и ушибах; уметь анализировать собственную индивидуальную технику и технику своих партнеров в выполнении основных технических действий и приемов игры в баскетбол; знать тактические действия игроков различного амплуа (нападающих, защитников).

- **по волейболу**: знать правила игры в волейбол; уметь контролировать частоту сердечных сокращений во время занятий; проводить разминку в подготовительной части занятий; знать специальную терминологию, названий технических приемов игры в волейбол; уметь взаимодействовать с партнерами в игровой и соревновательной деятельности; уметь оказывать первую помощь при травмах и ушибах; уметь анализировать собственную индивидуальную технику и технику своих партнеров в выполнении основных технических действий и приемов игры в волейбол; знать тактические действия игроков различного амплуа; проводить судейство игры в волейбол (в качестве судьи на линии и на площадке).

- **по гимнастике**: знать правила соревнований по гимнастике; уметь контролировать частоту сердечных сокращений во время занятий; проводить разминку в подготовительной части занятий; знать специальные названия разучиваемых действий и упражнений гимнастике; знать основные особенности методики обучения основным упражнениям; уметь анализировать собственную индивидуальную уметь контролировать частоту сердечных сокращений во время занятий; проводить разминку в подготовительной части занятий; технику и технику своих партнеров в выполнении основных технических действий.

- **по лыжной подготовке**: уметь оказывать первую помощь при травмах и ушибах; составлять и самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определенных физических способностей; знать технику выполнения основных передвижений на лыжах; уметь разрабатывать индивидуальные содержания занятий по лыжной подготовке оздоровительной направленности, судить массовые гонки по лыжным гонкам.

- **по легкой атлетике**: знать правила соревнований в беге, в метании, в прыжках; уметь контролировать частоту сердечных сокращений во время занятий; проводить разминку в подготовительной части занятий; уметь регулировать величину нагрузки во время занятий; знать основные особенности по прыжкам в длину и в высоту, с разбега, скоростного бега с низкого старта; уметь анализировать собственную индивидуальную технику прыжков и бега и технику своих партнеров; уметь определять упражнения по их функциональной направленности.

6. Система контроля ЗУН

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень физического развития		
			низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м. (с)	5.1	4.7	4.3
2	Скоростные	Бег 100м.(с)	15.0	14.5	14.2
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с\r (см).	420	440	460
4	Скоростно-силовые	Прыжок в высоту с\r(см)	115	120	130

5	Силовые	Метание гранаты(м)	30	35	38
6	Выносливость	6-минутный бег (м)	1300	1400	1500
7	Выносливость	Кросс 3000м (мин)	15.30	14.0	13.0
8	Координационные	Челночный бег 3/10м(с)	8.1	7.5	7.2
9	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с/м(см)	190	220	240
10	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	5	12	15
11	Силовые	Подтягивание на верхней перекладине (раз)	5	10	12
12	Силовые	Отжимание лежа в упоре (раз)	30	35	45
13	Силовые	Подъем корпуса из положения лежа на спине (раз)	30	40	50
14	Координационные	Прыжки со скакалкой (раз/мин)	120	140	150
15	Силовые	Бег на лыжах 1км, (мин,с)	7.40	7.00	6.30

7. Перечень литературы и средств обучения

Основные источники:

Для проведения теоретического раздела:

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008.

Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб...; «Питер», 2006.

Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

Дополнительные источники:

Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2007.

Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загорулько. – М., СПб...: «Питер», 2004.

Дополнительные источники:

Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загорулько. – М., СПб...: «Питер», 2004.

Интернет-ресурсы:

Средства обучения:

Открытый стадион с наличием: беговой дорожки, прыжковой ямы, сектора для метания гранаты, футбольное поле, спортивный зал (волейбольная и баскетбольные разметки), мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, хулахубы, скакалки, гимнастический инвентарь, секундомер, свисток, сигнальные флажки и другой сопутствующий инвентарь.

Заключение

Все образовательные технологии направлены на то, чтобы научить обучающихся работать самостоятельно, так как именно самостоятельность даёт возможность успешно адаптироваться к работе, связанной с быстро меняющимися технологиями. Самостоятельная внеаудиторная работа для студентов становится главным источником знаний. Именно поэтому самостоятельная работа обучающихся становится главным резервом повышения эффективности подготовки современных рабочих.

Исходя из этого, данные «Физической культуры», информируют о целях, средствах, сроках выполнения, формах контроля, критериях оценки качества выполняемого эффективной организации самостоятельной работы по данной дисциплине. вида самостоятельной работы в филиале.

Методические указания должны тиражироваться для использования студентами филиала в целях