

Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Мурманский колледж искусств»

Методические указания  
по самостоятельной работе студентов  
для учебной дисциплины

**ОД.13 + ОГСЭ.05**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательных программ СПО (ППССЗ)  
по специальностям

**53.02.02 Музыкальное искусство эстрады**

**53.02.03 Инструментальное исполнительство**

**53.02.06 Хоровое дирижирование**

**53.02.07 Теория музыки**

**54.02.05 Живопись**

(углублённой подготовки)

Мурманск, 2025 г.

Рассмотрены и одобрены на заседании предметно-цикловой комиссии  
Общеобразовательных, гуманитарных и социально- экономических дисциплин

Протокол № 1 от «01» сентября 2025 г.  
Председатель ПЦК Цыбульская Ю.В.

В методических указаниях представлены виды самостоятельной работы студентов по учебному предмету «Физическая культура», задания на самостоятельную проработку тем, а также критерии оценки работ, выполненных студентом, формы и методы контроля самостоятельной работы студентов по учебному предмету.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. ОБЩИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
2. СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ
4. ТРЕБОВАНИЯ К ПРЕДСТАВЛЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
5. ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

# 1. ОБЩИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Методические указания к самостоятельной работе студентов по учебному предмету **«Физическая культура»** разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности (специальностям)

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады

53.02.03 Инструментальное исполнительство

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

54.02.05 Живопись

Изучение предметной области "Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

1. сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
2. знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
3. владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
4. умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» в разделе **Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл** студент должен:

**уметь:**

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

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

**ОД.00 – Общеобразовательный учебный цикл**

ОД. 13 – Физическая культура

**ОГСЭ. 00 – Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл**

ОГСЭ. 05 – Физическая культура

## 2. СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

В процессе изучения учебной дисциплины студентам предстоит выполнить следующие виды самостоятельной работы (таблица 1).

Виды самостоятельной работы

| Наименование работы                    | Объем, часов |               |     |     |
|----------------------------------------|--------------|---------------|-----|-----|
|                                        | АИ           | МИЭ, ИИ, ХД   | Ж   | ТО  |
| Подготовка к выполнению нормативов ГТО | 144          | 144           | 144 | 144 |
| Исполнение комплексов                  | 72           | 72            | 72  | 72  |
| Просмотр обучающих видео, наблюдение   | 58           | 70 (68 ИНО)   | 56  | 67  |
| Всего                                  | 274          | 286 (284 ИНО) | 272 | 283 |

Перечень разделов и тем с указанием содержания и объема самостоятельной работы по каждой теме приведен в таблице

Тематический план и содержание самостоятельной работы

### I курс I семестр

| № | наименование темы                                           | виды самостоятельной работы                                 |
|---|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|   | <b>Лёгкая атлетика</b>                                      |                                                             |
| 1 | Вводное занятие. Беговые упражнения.                        | Оценка субъективных показателей                             |
| 2 | Техника бега на короткие дистанции и техника прыжка с места | Просмотр техники бега и прыжка на записях                   |
| 3 | Зачётное занятие по бегу и прыжку в длину с места           | Просмотр техники прыжка по видео, зачёт                     |
| 4 | Техника броска гранаты с места.                             | Просмотр техники, наблюдение                                |
| 5 | Сдача контрольных нормативов по бегу.                       | Участие в городских и областных соревнованиях, нормы, зачёт |
|   | <b>Плавание</b>                                             |                                                             |
| 1 | Изучение техники кроля на груди                             | Наблюдение, просмотр                                        |
| 2 | Техника движений рук. Плавание с доской в ногах             | Самостоятельный просмотр записей                            |
| 3 | Техника движений ног                                        | Наблюдение, просмотр записей урока                          |
| 4 | Дистанция 50 метров                                         | Проплыл 50 м                                                |
| 5 | Старт ногами вниз и техника поворота                        | Наблюдение, просмотр                                        |
| 6 | Зачётное занятие                                            | Зачёт техники, дистанции 50м                                |
|   | <b>Настольный теннис</b>                                    |                                                             |
| 1 | Вводное занятие по настольному теннису.                     | Просмотр игр соревнований                                   |
| 2 | Техника подачи мяча                                         | Показ, повторение                                           |
| 3 | Техника наката                                              | Многочасовое повторение техники приёма                      |
| 4 | Траектория полёта мяча                                      | Просмотр слайдов, записей                                   |
| 5 | Зачётный турнир группы                                      | Техническое исполнение, игра на счёт                        |

### I курс II семестр

| № | наименование темы                                                      | виды самостоятельной работы                     |
|---|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|   | <b>Лыжная подготовка</b>                                               |                                                 |
| 1 | Вводное занятие по лыжной подготовке. Строевые упражнения              | Просмотр строевых действий                      |
| 2 | Техника попеременного двухшажного хода.                                | Просмотр телепрограмм                           |
| 3 | Техника попеременного четырёхшажного хода.                             | Просмотр записей                                |
| 4 | Горнолыжная техника подъёмов в гору и спусков                          | Просмотр записей спортивных программ            |
| 5 | Техника одновременного одношажного и одновременного двухшажного ходов. | Отработка техники ходов, просмотр записей урока |

|   |                                                            |                                                     |
|---|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 6 | Зачётное занятие.                                          | Исполнение техники хода, дистанций, зачёт           |
|   | <b>Баскетбол</b>                                           |                                                     |
| 1 | Вводное занятие по баскетболу                              | Просмотр спортивных программ                        |
| 2 | Способы ведения мяча в движении                            | Просмотр записей спортивных программ                |
| 3 | Способы передачи мяча                                      | Отработка техники передач                           |
| 4 | Способы бросков мяча в кольцо                              | Просмотр техники бросков                            |
| 5 | Способы ухода от защитника                                 | Отработка шагов, приёмов                            |
| 6 | Зачётное занятие                                           | Зачёт техники ведения мяча и бросков в корзину      |
|   | <b>Гимнастика</b>                                          |                                                     |
| 1 | Вводное занятие по гимнастике                              | Просмотр спортивных программ, положений тела        |
| 2 | Общеразвивающие упражнения для определённых групп мышц.    | Знание развивающих упражнений                       |
| 3 | Комплекс упражнений для развития силы мышц плечевого пояса | Знакомство с нормами ГТО                            |
| 4 | Комплекс упражнений для тренировки мышц брюшного пресса    | Нормы ГТО. Знание комплекса, проведение части урока |
| 5 | Комплекс упражнений для развития мышц ног                  | Знание комплекса, проведение занятия                |
| 6 | Упражнения для развития гибкости тела                      | Знание комплекса                                    |
| 7 | Комплекс упражнений для удержания равновесия               | Знание комплекса                                    |
| 8 | Зачётное занятие                                           | Зачёт по комплексам. Нормы ГТО                      |

## II курс III семестр

| № | наименование темы                                                        | виды самостоятельной работы                                 |
|---|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|   | <b>Лёгкая атлетика</b>                                                   |                                                             |
| 1 | Беговые упражнения.                                                      | Субъективный контроль                                       |
| 2 | Техника бега на короткие дистанции и метания гранаты                     | Наблюдение и просмотр спортивных программ                   |
| 3 | Контрольные нормативы по бегу на короткие дистанции                      | Ортостатическая проба                                       |
| 4 | Зачёт по прыжкам в длину с места                                         | Зачёт, нормы ГТО                                            |
| 5 | Повторение техники и тактики бега на длинные дистанции, зачётное занятие | Зачёт, нормы ГТО. Участие в областной спартакиаде студентов |
|   | <b>Плавание</b>                                                          |                                                             |
| 1 | Техника кроля на груди                                                   | Просмотр спортивных программ                                |
| 2 | Повторение техники движений рук                                          | Отработка техники                                           |
| 3 | Повторение техники движений ног                                          | Самостоятельная отработка техники                           |
| 4 | Техника погружений, всплываний, лежания на воде.                         | Просмотр записей исполнения на уроке                        |
| 5 | Техника старта головой вниз.                                             | Просмотр записей                                            |
| 6 | Зачётное занятие                                                         | Зачёт прохода дистанции                                     |
|   | <b>Настольный теннис</b>                                                 |                                                             |
| 1 | Повторение технических приёмов: откидка, накат, подача                   | Исполнение технических приёмов                              |
| 2 | Техника завершающего удара справа, слева.                                | Просмотр исполнения, повтор                                 |
| 3 | Подача с боковым вращением мяча                                          | Просмотр исполнения                                         |
| 4 | Техника приёмов: подставка, срезка                                       | Просмотр записей, обсуждение                                |
| 5 | Зачётный турнир группы                                                   | Одиночные игры в группе учащихся, зачёт                     |

## II курс IV семестр

| № | наименование темы                                 | виды самостоятельной работы                              |
|---|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|   | <b>Лыжная подготовка</b>                          |                                                          |
| 1 | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах           | Техническое выполнение                                   |
| 2 | Применение лыжных ходов                           | Просмотр спортивных программ                             |
| 3 | Ошибки в технике выполнения одновременных ходов   | Просмотр записей урока, исправление ошибок               |
| 4 | Повторение горнолыжной техники подъёмов и спусков | Субъективный контроль                                    |
| 5 | Горнолыжная техника торможений при спусках        | Просмотр записей                                         |
| 6 | Зачётное занятие                                  | Зачёт, самостоятельные занятия, объективный самоконтроль |
|   | <b>Баскетбол</b>                                  |                                                          |

|                   |                                                                                      |                                                                |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1                 | Общая и специальная подготовка баскетболиста                                         | Знакомство с тестами                                           |
| 2                 | Двойное ведение                                                                      | Просмотр слайдов                                               |
| 3                 | Способы передач мяча. Пробежка                                                       | Просмотр записей урока                                         |
| 4                 | Правило двух шагов                                                                   | Изучение правил игры                                           |
| 5                 | Овладение мячом: перехват, выбивание мяча                                            | Просмотр спортивных программ                                   |
| 6                 | Зачётное занятие                                                                     | Зачёт по технике и правилам игры, участие в студенческих играх |
| <b>Гимнастика</b> |                                                                                      |                                                                |
| 1                 | Строевые упражнения, упражнения для формирования навыка правильной осанки            | Выполнение строевых упражнений                                 |
| 2                 | Общеразвивающие упражнения. Напряжение и расслабление мышц                           | Знание психорегулирующих установок                             |
| 3                 | Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений для мышц туловища                       | Просмотр, изучение комплекса                                   |
| 4                 | Изучение кругового метода тренировки силы мышц.                                      | Просмотр фрагментов, знание суставной и мышечной систем        |
| 5                 | Изучение комплекса упражнений для верхней части брюшного пресса (фитнес – программа) | Просмотр прикладных видов физического развития                 |
| 6                 | Акробатические упражнения: полушпагат, шпагат, стойки                                | Просмотр слайдов, исполнение                                   |
| 7                 | Комплекс упражнений для мышц ног                                                     | Изучение комплекса. Проведение части урока.                    |
| 8                 | Зачётное занятие                                                                     |                                                                |

### III курс V семестр

| №                        | наименование темы                                                                                           | виды самостоятельной работы                                                     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Лёгкая атлетика</b>   |                                                                                                             |                                                                                 |
| 1                        | Повторение техники бега на короткие дистанции                                                               | Просмотр записей                                                                |
| 2                        | Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Развитие скоростных качеств в беге на короткие дистанции | Ортостатическая проба, ведение дневника самоконтроля                            |
| 3                        | Упражнения на развитие беговой выносливости, метание гранаты с 2-х, 3-х шагов                               | Ортостатическая проба                                                           |
| 4                        | Зачётное занятие                                                                                            | Нормативы по бегу, метанию гранаты, нормы ГТО. Участие в городских мероприятиях |
| <b>Плавание</b>          |                                                                                                             |                                                                                 |
| 1                        | Совершенствование техники движения рук в кроле на груди. Внутрикляковая скорость                            | Просмотр слайдов                                                                |
| 2                        | Изучение техники кроля на спине                                                                             | Просмотр записей                                                                |
| 3                        | Общая согласованность движений рук и ног в кроле на спине                                                   | Просмотр записей, самостоятельные занятия                                       |
| 4                        | Повторение техники ныряния, передвижения под водой. Способы транспортировки пострадавшего                   | Просмотр спортивных программ, записей                                           |
| 5                        | Зачётное занятие                                                                                            | Зачёты по технике приёмов, участие в областных соревнованиях студентов          |
| <b>Настольный теннис</b> |                                                                                                             |                                                                                 |
| 1                        | Повторение приёмов: накат, откидка, подставка, завершающий удар                                             | Просмотр записей. Применение приёмов                                            |
| 2                        | Три измерения скорости в настольном теннисе                                                                 | Просмотр спортивных передач, статей                                             |
| 3                        | Изучение техники топ - спина справа и слева. Применение.                                                    | Просмотр технических действий по элементам                                      |
| 4                        | Топ-спин с боковым вращением мяча                                                                           | Просмотр технических действий, имитация                                         |
| 5                        | Подставка защитного и атакующего типа при приёме топ - спина                                                | Просмотр технического исполнения, отработка                                     |
| 6                        | Поддачи, приём подач атакующими ударами                                                                     | Отработка атакующих приёмов, применение                                         |
| 7                        | Зачётное занятие. Турнир группы                                                                             | Одиночные игры. Участие в городских и областных соревнованиях студентов         |

### III курс VI семестр

| № | наименование тем                                                                                                           | виды самостоятельной работы                               |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|   | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                   |                                                           |
| 1 | Повторение техники скользящего шага, техники классических ходов                                                            | Просмотр слайдов.<br>Ортостатическая проба                |
| 2 | Повторение горнолыжной техники спуска в высокой и основной стойках, техники подъёмов «ёлочкой» и «лесенкой»                | Просмотр программ олимпийских игр                         |
| 3 | Изучение техники одновременных коньковых ходов                                                                             | Просмотр исполнения, записей спортивных программ          |
| 4 | Горнолыжная техника торможения, поворотов                                                                                  | Просмотр слайдов                                          |
| 5 | Зачётное занятие                                                                                                           | Зачёт по технике, прохождение дистанций                   |
|   | <b>Гимнастика</b>                                                                                                          |                                                           |
| 1 | Строевые упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки                                                         | Знание и выполнение команд строя                          |
| 2 | Комплекс упражнений для косых мышц живота. Динамический тренинг. Функциональная проба на выносливость мышц брюшного пресса | Просмотр программ фитнеса.<br>Контроль выносливости мышц  |
| 3 | Умеренный тренинг поясничных мышц. Растягивание мышц                                                                       | Субъективный контроль                                     |
| 4 | Изучение акробатических комплексов                                                                                         | Исполнение комплексов                                     |
| 5 | Подготовка мышц к выполнению гимнастических и акробатических комплексов                                                    | Тестовые задания                                          |
| 6 | Зачётное занятие                                                                                                           | Исполнение комплексов, зачёт, нормы ГТО                   |
|   | <b>Баскетбол</b>                                                                                                           |                                                           |
| 1 | Броски мяча в корзину со штрафной линии, с места, в движении                                                               | Оценка технического исполнения                            |
| 2 | Тактика личной защиты. Изучение зонной защиты                                                                              | Отработка действий команды                                |
| 3 | Быстрый прорыв – один из основных видов нападения                                                                          | Просмотр записей соревнований                             |
| 4 | Противодействия защищающейся команды быстрому прорыву                                                                      | Просмотр записей                                          |
| 5 | Совершенствование техники ведения и передач мяча                                                                           | Оценка техники, отработка упражнений                      |
| 6 | Персональные ошибки игроков                                                                                                | Просмотр записей урока                                    |
| 7 | Умышленные ошибки и штрафные броски                                                                                        | Просмотр записей урока                                    |
| 8 | Жесты судей. Формы проведения соревнований                                                                                 | Демонстрация жестов, таблицы соревнований                 |
| 9 | Зачётное занятие                                                                                                           | Зачёт. «Снайперский турнир». Участие в студенческих играх |

### IV курс VII семестр

| № | наименование тем                                                                                              | виды самостоятельной работы                                |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|   | <b>Лёгкая атлетика</b>                                                                                        |                                                            |
| 1 | Беговые упражнения с контролем скорости бега по пульсу. Режимы беговых нагрузок                               | Объективные показатели, записи режимов                     |
| 2 | Изучение техники эстафетного бега                                                                             | Отработка элементов                                        |
| 3 | Повторение техники метания гранаты, хлестообразное движение руки. Техника и тактика бега на длинные дистанции | Просмотр программ чемпионатов мира по лёгкой атлетике      |
| 4 | Зачётное занятие                                                                                              | Контрольные нормы, участие в городских мероприятиях, зачёт |
|   | <b>Плавание</b>                                                                                               |                                                            |
| 1 | Повторение техники кроля на груди: совершенствование техники движений ног с разными вариантами дыхания        | Оценка техники исполнения                                  |
| 2 | Совершенствование техники движения рук, согласование вдоха с опорной частью гребка                            | Отработка элементов                                        |
| 3 | Совершенствование приёмов освобождения от захватов. Транспортировка пострадавших кролем на спине              | Отработка приёмов и транспорта пострадавшего               |
| 4 | Зачётное занятие                                                                                              | Проплыл дистанции 50 м, зачёт по транспорту                |
|   | <b>Настольный теннис</b>                                                                                      |                                                            |
| 1 | Классификация атакующих ударов по вращению мяча                                                               | Повтор атакующих приёмов                                   |
| 2 | Классификация защитных ударов по вращению мяча                                                                | Повтор защитных приёмов                                    |
| 3 | Изучение техники приёма «подрезка». Применение                                                                | Просмотр записей, отработка элементов                      |

|   |                                              |                                  |
|---|----------------------------------------------|----------------------------------|
| 4 | Тактика парной игры игроков атакующего стиля | Просмотр и разбор игры           |
| 5 | Тактика парной игры игроков защитного стиля  | Просмотр и разбор игры           |
| 6 | Особенности парной игры                      | Просмотр записей олимпийских игр |
| 7 | Поддачи со сложным вращением мяча            | Отработка элемента               |
| 8 | Зачётное занятие                             | Зачёт: парные игры               |

#### IV курс VIII семестр

| Специальности |                                                            | 53.02.07 Теория музыки                                                   |           | 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады<br>53.02.03 Инструментальное исполнительство<br>53.02.06 Хоровое дирижирование |           | 52.02.04 Актерское искусство |          | 54.02.05 Живопись |          |
|---------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------|----------|-------------------|----------|
|               |                                                            | ауд                                                                      | сунс      | ауд                                                                                                                   | сунс      | ауд                          | сунс     | ауд               | сунс     |
|               | <b>Лыжная подготовка</b>                                   | <b>11</b>                                                                | <b>11</b> | <b>12</b>                                                                                                             | <b>12</b> | <b>8</b>                     | <b>8</b> | <b>8</b>          | <b>8</b> |
| 1             | Совершенствование техники классических ходов               | 1                                                                        | 1         | 2                                                                                                                     | 2         | 2                            | 2        | 2                 | 2        |
|               | <i>виды самостоятельной работы</i>                         | Просмотр записей урока, техник ходов ученика, подсчёт ЧСС                |           |                                                                                                                       |           |                              |          |                   |          |
| 2             | Способы перехода с хода на ход                             | 2                                                                        | 2         | 2                                                                                                                     | 2         | 1                            | 1        | 1                 | 1        |
|               | <i>виды самостоятельной работы</i>                         | Просмотр записей соревнований и разбор, объективный контроль             |           |                                                                                                                       |           |                              |          |                   |          |
| 3             | Совершенствование техники коньковых ходов                  | 2                                                                        | 2         | 2                                                                                                                     | 2         | 1                            | 1        | 1                 | 1        |
|               | <i>виды самостоятельной работы</i>                         | Просмотр записей соревнований, разбор и оценка действий                  |           |                                                                                                                       |           |                              |          |                   |          |
| 4             | Горнолыжная техника спуска в низкой стойке и стойке отдыха | 2                                                                        | 2         | 2                                                                                                                     | 2         | 1                            | 1        | 1                 | 1        |
|               | <i>виды самостоятельной работы</i>                         | Отработка технических элементов                                          |           |                                                                                                                       |           |                              |          |                   |          |
| 5             | Преодоление неровностей при спуске с гор                   | 2                                                                        | 2         | 2                                                                                                                     | 2         | 1                            | 1        | 1                 | 1        |
|               | <i>виды самостоятельной работы</i>                         | Просмотр записей урока и разбор                                          |           |                                                                                                                       |           |                              |          |                   |          |
| 6             | Зачётное занятие                                           | 2                                                                        | 2         | 2                                                                                                                     | 2         | 2                            | 2        | 2                 | 2        |
|               | <i>виды самостоятельной работы</i>                         |                                                                          |           |                                                                                                                       |           |                              |          |                   |          |
|               | <b>Гимнастика</b>                                          | <b>11</b>                                                                | <b>11</b> | <b>12</b>                                                                                                             | <b>12</b> | <b>8</b>                     | <b>8</b> | <b>6</b>          | <b>6</b> |
| 1             | Комплекс упражнений для нижней части брюшного пресса       | 1                                                                        | 1         | 2                                                                                                                     | 2         | 2                            | 2        | 1                 | 1        |
|               | <i>виды самостоятельной работы</i>                         | Зачёт техники исполнения, прохождение дистанций, участие в соревнованиях |           |                                                                                                                       |           |                              |          |                   |          |
| 2             | Совершенствование комплекса упражнений для мышц спины, рук | 2                                                                        | 2         | 2                                                                                                                     | 2         | 1                            | 1        | 1                 | 1        |
|               | <i>виды самостоятельной работы</i>                         | Зоны интенсивности самостоятельного занятия                              |           |                                                                                                                       |           |                              |          |                   |          |
| 3             | Аэробика: движения головой, туловищем, ногами, руками      | 2                                                                        | 2         | 2                                                                                                                     | 2         | 1                            | 1        | 1                 | 1        |
|               | <i>виды самостоятельной работы</i>                         | Просмотр записей соревнований                                            |           |                                                                                                                       |           |                              |          |                   |          |
| 4             | Фанк – аэробика, степ - аэробика                           | 2                                                                        | 2         | 2                                                                                                                     | 2         | 1                            | 1        | 1                 | 1        |
|               | <i>виды самостоятельной работы</i>                         | Самостоятельная отработка движений                                       |           |                                                                                                                       |           |                              |          |                   |          |
| 5             | Акробатика: висы, упоры, опорные прыжки                    | 2                                                                        | 2         | 2                                                                                                                     | 2         | 1                            | 1        | 1                 | 1        |

|   |                                                        |                                                   |           |           |           |           |           |           |           |
|---|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   | <i>виды самостоятельной работы</i>                     | Подсчёт частоты сердечных сокращений              |           |           |           |           |           |           |           |
| 6 | Зачётное занятие                                       | 2                                                 | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         |
|   | <i>виды самостоятельной работы</i>                     | Субъективный контроль, выборочный опрос           |           |           |           |           |           |           |           |
|   | <b>Баскетбол</b>                                       | <b>13</b>                                         | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> |
| 1 | Совершенствование техники бросков с места и в движении | 1                                                 | 1         | 2         | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         |
|   | <i>виды самостоятельной работы</i>                     | Зачёт по прикладным видам спорта                  |           |           |           |           |           |           |           |
| 2 | Индивидуальные действия при игре в нападении без мяча  | 2                                                 | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
|   | <i>виды самостоятельной работы</i>                     | Исследование динамики физиологических процессов   |           |           |           |           |           |           |           |
| 3 | Личный прессинг при защите. Блокировка нападающего     | 2                                                 | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         |
|   | <i>виды самостоятельной работы</i>                     | Просмотр записей урока и разбор игры              |           |           |           |           |           |           |           |
| 4 | Противодействия личному прессингу игроком нападения    | 2                                                 | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         |
|   | <i>виды самостоятельной работы</i>                     | Просмотр записей командных действий               |           |           |           |           |           |           |           |
| 5 | Действия игроков в тыловой зоне площадки               | 2                                                 | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         |
|   | <i>виды самостоятельной работы</i>                     | Просмотр записей урока и оценка действий          |           |           |           |           |           |           |           |
| 6 | Подготовка физических и специальных качеств игрока     | 2                                                 | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
|   | <i>виды самостоятельной работы</i>                     | Тестовые виды оценки                              |           |           |           |           |           |           |           |
| 7 | Зачётное занятие. «Снайперский турнир»                 | 2                                                 | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
|   | <i>виды самостоятельной работы</i>                     | Зачёт по тестам и участию в «Снайперском турнире» |           |           |           |           |           |           |           |
|   | <b>Итого</b>                                           | <b>35</b>                                         | <b>35</b> | <b>38</b> | <b>38</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>24</b> |

### 3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с
3. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

#### Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа : <http://www.minsport.gov.ru/>. – 21.01.2017.
2. Олимпийский Комитет России [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа : <http://www.olympic.ru/>. – 21.01.2017.
3. Общевоинская подготовка [Электронный ресурс] : учебно-методические пособия : наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). – Режим доступа : <http://goup32441.narod.ru/>. – 21.01.2017.
4. Российское образование [Электронный ресурс] : федеральный образовательный портал. - <http://www.edu.ru/>. – 21.01.2017.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ К ПРЕДСТАВЛЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

##### Рекомендации по подготовке к выполнению нормативов ГТО V СТУПЕНЬ

**(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

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

|                                                                                                         |                                                                                                   |       |       |       |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 12.                                                                                                     | Самозащита без оружия (очки)                                                                      | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13.                                                                                                     | Туристский поход с проверкой туристских навыков<br>протяженностью не менее 10км<br>(кол-во очков) | 3     | 5     | 7     | 3     | 5     | 7     |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе                                                 |                                                                                                   | 13    | 13    | 13    | 13    | 13    | 13    |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса |                                                                                                   | 7     | 8     | 9     | 7     | 8     | 9     |

## 5. ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Система оценивания выполнения студентом самостоятельной работы включает общие критерии самостоятельной работы студентов, критерии оценки каждого из видов работ, выполненных студентом, а также систему оценок.

### Общие критерии самостоятельной работы студентов

Общие критерии оценки самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» включают:

- систематичность подготовки к занятиям, активность на занятиях;
- уровень освоения учебного материала;
- обоснованность и четкость изложения ответа на вопрос, выступления, содоклада;
- активное использование электронных образовательных ресурсов, умение находить требуемую информацию, анализировать, систематизировать и интерпретировать ее;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение изложить свою позицию, оценку и аргументировать ее;
- самостоятельность и творческий подход в решении поставленных задач.

### Критерии оценки подготовки к практическим занятиям

|                           |                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «5» (отлично)             | выставляется, если студент демонстрирует владение практическими навыками в полном объеме, предусмотренном программой                                                                                      |
| «4» (хорошо)              | Оценка выставляется, если студент демонстрирует хорошее владение практическими навыками в объеме, предусмотренном программой. Допускаемые им при этом неточности и погрешности не являются существенными. |
| «3» (удовлетворительно)   | Оценка выставляется, если студент допускает существенные неточности и показывает частичное владение предусмотренными программой практическими навыками.                                                   |
| «2» (неудовлетворительно) | Оценка выставляется, если студент не владеет предусмотренными программой практическими навыками                                                                                                           |