

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бутакова Оксана Стефановна  
Должность: директор  
Дата подписания: 19.06.2023 02:46:35  
Уникальный программный ключ:  
92ebe478f3654efe030354ec9c160360cb17a169

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Саха (Якутия) «Ленский технологический техникум»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
**Дисциплина: ФК.00 Физическая культура**  
**Профессия: 46.01.03 Делопроизводитель**

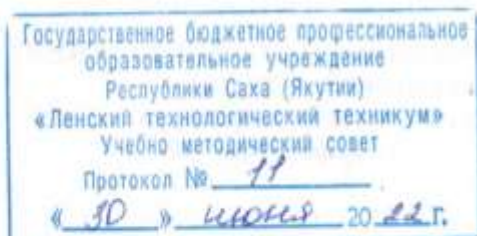
Ленск, 2022

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования **46.01.03 Делопроизводитель** содержанию и уровню подготовки выпускника в соответствии учебным планом и рабочей программой дисциплины ФК.00 «Физическая культура», утвержденных ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум».

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Учебно-методическим советом

ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»



**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

на заседании ПЦК

«Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10 от « 17 » июня 202 2 г.

Председатель ПЦК: [Подпись] /Еремеева Т.С./

Автор: Сокольников Дмитрий Андреевич, преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум»

## Содержание

Пояснительная записка.....	4
Перечень видов самостоятельной работы.....	4
Самостоятельная работа. ....	7
Перечень рекомендуемых учебных изданий, .....	9
Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.....	9

## Пояснительная записка

Методические указания к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ФК.00 «Физическая культура» предназначены для обучающихся по специальности **46.01.03 Делопроизводитель**

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по дисциплине ФК.00 «Физическая культура».

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по специальности, опытом творческой и исследовательской деятельности.

В результате выполнения самостоятельных работ по дисциплины, обучающиеся должны:

- уметь: выполнять комплекс общеразвивающих упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки легкоатлетической направленности, освоить технику игры в баскетбол и волейбол, освоить технику катания на лыжах и коньках;

- знать: виды общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики, виды упражнений общей и специальной физической подготовки легкоатлетической направленности, тактические приемы нападения и защиты при игре в баскетбол и волейбол, виды ходов, поворотов и торможений при катании на лыжах и коньках.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы, обучающихся являются:

- уровень освоения учебного материала, проверяемый на практических занятиях;  
- уровень умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

- обоснованность и четкость изложения материала при устном ответе на вопрос преподавателя;

- уровень умения сформулировать собственную позицию, оценку и аргументировать ее.

Перечень видов самостоятельной работы.

Номер и наименование темы	Наименование самостоятельной работы	Кол-во часов	Коды формируемых компетенций	Форма контроля
Раздел 1. Легкая атлетика				

<b>Тема 1.1</b> Основы знаний	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	Дневник саморазвития
<b>Тема 1.2</b> Техника спринтерского бега. Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
<b>Тема 1.3</b> Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	
<b>Тема 1.4</b> Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	5	У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39	

<p><b>Тема 1.5</b> Техника длительного бега. Чередующий бег.</p>	<p>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	<p>5</p>	<p>У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39</p>	
<p><b>Тема 1.6</b> Техника длительного бега. Равномерный бег</p>	<p>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	<p>5</p>	<p>У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39</p>	
<p><b>Тема 1.7</b> Техника длительного бега. Длинные дистанции.</p>	<p>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	<p>5</p>	<p>У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39</p>	
<p><b>Тема 1.8</b> Техника метания гранаты (250 гр) с места</p>	<p>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	<p>5</p>	<p>У1, У2, У20, У21, У22, У23, У24 31, 32, 33, 37, 38, 39</p>	

## **Самостоятельная работа.**

**Наименование:** Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.

**Цель работы:** освоить комплексы утренней гимнастики, привить привычку к ее обязательному исполнению.

### **Содержание:**

#### **Наклоны головы**

5-6 повторений

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперед – назад. На счет раз – голову вперед; на счет два – назад; на счет три – влево; на счет четыре – вправо.

#### **Вращательные движения головой**

по 8 раз в каждую сторону

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы влево – вправо.

#### **Вращение локтями вперед и назад**

по 8 раз в каждую сторону

Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук на плечи.

#### **Разминка кистей**

10-15 оборотов

Руки в замок – и вращаем пока не почувствуем, что связки полностью расслабились.

#### **Упражнение для рук - «ножницы»**

16-20 раз

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняется перед собой параллельно и перпендикулярно полу.

#### **Наклон туловища вперед**

16-20 раз

Исходное положение – ноги врозь. С выдохом наклониться вперед, со вдохом вернуться в исходное положение. Колени не сгибать.

#### **Повороты корпуса**

6-8 повторений

Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счет от 1 до 8.

#### **Упражнение для мышц кора**

5-6 повторений

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет раз – руки вперед-вверх – прогнуться назад, смотреть вверх; на счет два – наклониться вперед (колени не сгибать) – руками коснуться пола; на счет три – присесть на всей ступне, спина прямая, руки вперед; на счет четыре – исходное положение.

### **«Скручивание» туловища**

16-20 раз

Исходное положение – ноги шире плеч, руки перед грудью «в замок», локти в стороны на уровне плеч. «Скручивания» туловища вдоль продольной оси. Поочередно выполняем упражнение влево – вправо.

### **Круговые вращения тазом**

5-7 повторений

Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь.

### **Разминка для коленных суставов**

5-7 повторений

Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре.

### **Наклоны вперед**

5-7 повторений

Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад.

### **Махи ногами**

16 раз

Исходное положение стоя. Махи ногами с вытягиванием рук вперед (попеременно) и касанием носком кончика ладоней.

### **Приседания на двух ногах**

20 раз (девочкам 10)

Исходное положение стоя. На счет раз – приседаем, на счет два – возвращаемся в исходное положение.

### **Отжимания**

20 раз (девочкам 10)



Исходное положение – упор лежа. Согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение.

**Формы контроля:** повторение на практических занятиях.

**Критерии оценки за самостоятельную работу:**

*Зачет* ставится в случае, технически правильного выполнения всех элементов в нужном количестве.

*Незачет* ставится, если обучающийся не справился с заданием по качественным или количественным показателям.

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» - 2017 ОИЦ «Академия»,
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура» (СПО) - 2015 ООО «КноРус»,
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» - Учебник 2013 ООО «КноРус»,
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» - 2016 ОИЦ «Академия»,
5. Бишаева А.А. «Физическая культура» - Электронный учебник 2017 Академия-Медиа.

Дополнительные источники:

1. Лях В.И. «Методика физического воспитания»,
2. Барчуков И.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник» / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - М., 2011,
3. Бишаева А.А. «Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования» - М., 2014.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. «Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. Образования» - М., 2010.
5. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. «Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. Пособие» - М., 2010. - (Бакалавриат).

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).
4. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). Режим доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru).