

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Бутакова Оксана Стефановна

Должность: директор

Дата подписания: 29.05.2023 09:47:20

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, 2021

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования **46.01.03 Делопроизводитель** к 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»

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Республики Саха (Якутия)
«Ленский технологический техникум»
Учебно методический совет
Протокол № 11
30 » июня 2021 г.

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК
«Общеобразовательных дисциплин»
Протокол № 9 от 22 » июня 2021 г.
Председатель ПЦК: И.А. Антонова /Антонова И.А./

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				

Тема 1.1 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
Тема 1.2 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	
Тема 1.3 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	
Тема 1.4 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>Тема 1.5 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>Тема 1.6 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>Тема 1.7 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>Тема 1.8 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
2. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: 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.