

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры физической культуры

Протокол № _____

«_____» _____ 20____ г.

Зав. кафедрой _____ В.В.Ляхова

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы
по дисциплине ОДБ. 13 «Физическая культура»

для специальностей:

44.02.02 «Преподавание в начальных классах», 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании», 44.02.01 «Дошкольное образование», 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования».

очной формы обучения

Составитель:

Бородулин Сергей Васильевич

(подпись)

«_____» _____ 20____ г.

Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы составлены на основе рабочей программы учебной дисциплины общеобразовательного цикла ОДБ. 13 «**Физическая культура**», реализуемой в рамках основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности: 44.02.02 «Преподавание в начальных классах», 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании», 44.02.01 «Дошкольное образование», 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования».

Организация внеаудиторной самостоятельной работы студентов регулируется Типовым положением об образовательном учреждении среднего профессионального образования Российской Федерации, ФГОС СПО (пункт 7.16), Уставом колледжа, настоящим Положением, а также рекомендациями Регионального центра развития образования Оренбургской области.

Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом; выполняется по заданию при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Разработчик:

ГАПОУ «Педколледж»
г. Орска
(место работы)

преподаватель физиче-
ской культуры
(занимаемая должность)

С.В.Бородулин
(инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Тематический план внеаудиторной самостоятельной работы	4
2. Содержание самостоятельной работы	6
Список рекомендуемой литературы	10
Приложение	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование темы	№ урока	Задания для самостоятельной работы	Количество часов
Раздел 1. Легкая атлетика.				
1.	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	1	Составление комплекса дневной физической паузы	2
2.	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	3	Выполнение комплекса дневной физической паузы	2
3.	Тема 1.4. Метание гранаты	5	Порядок составления комплекса гигиенической гимнастики	2
4.	Тема 1.2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	7	Гигиенические основы закаливания	2
Раздел 2. Баскетбол				
5.	Тема 2.1. Техника игры в нападении	8	Порядок составления целенаправленной физической паузы	2
6.	Тема 2.3. Техника игры в защите	10	Самоконтроль с применением антропометрических измерений	2
Раздел 3. Гимнастика				
7.	Тема 3.1. Основная гимнастика	14	Самоконтроль ЧСС	2
8.	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	15	Составление перспективного плана самостоятельных занятий	2
9.	Тема 3.3. Акробатические упражнения	16	Составление и выполнение комплекса ОРУ (руки, плечи).	2
Раздел 4. Лыжная подготовка				
10.	Тема 4.1. Техника ходьбы попеременным двухшажным ходом	18	Составление комплекса ОРУ (с предметами)	2
11.	Тема 4.1. Техника ходьбы попеременным двухшажным ходом	21	Пульсовой режим при выполнении физических упражнений	2
12.	Тема 4.3. Техника подъемов и спусков	24	Планирование и выполнение комплекса физических упражнений на развитие силы	3
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)				
13.	Тема 5.1. Техника владения мячом	25	Планирование и выполнение комплекса физических упражнений на развитие быстроты	2
14.	Тема 5.1. Техника владения мячом	26	Планирование и выполнение комплекса физических упражнений на развитие выносливости	2
15.	Тема 5.2. Техника игры	27	Планирование и выполнение комплекса физических упражнений на гибкость и ловкость	2
16.	Тема 5.3. Элементы техники нападения и защиты	28	Планирование и выполнение комплекса физических упражнений на развитие координации движения	2
17.	Тема 5.3. Элементы техники нападения и защиты	29	Тренировка гибкости (стретчинг)	2
Раздел 6. Легкая атлетика				
18.	Тема 6.3. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	31	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики	2
19.	Тема 6.5. Кросс «бег по пересеченной местности»	33	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики	2
Итого				39

СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
Внеаудиторная самостоятельная работа № 1

1.	Тема 1.1.	Бег на короткие дистанции.
2.	№ урока	1
3.	Задание	Составление комплекса дневной физкультурной паузы
4.	Количество часов	2
5.	Источники	Интернет источники
6.	Методические рекомендации	Материал должен быть в виде комплекса упражнений
7.	Форма организации	Индивидуальная работа
8.	Форма отчетности	Комплекс дневной физкультурной паузы
9.	Форма проверки	Индивидуальная проверка комплекса
10.	Критерии оценки	1. Наличие комплекса – 1 балл 2. Комплекс содержит название – 1 балл 3. Комплекс имеет не менее 10 упражнений – 2 балла 4. Аккуратность, эстетичность оформления комплекса – 1 балл. Максимальное количество баллов – 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 2

1.	Тема 1.1.	Бег на короткие дистанции
2.	№ урока	3
3.	Задание	Выполнение комплекса дневной физкультурной паузы
4.	Количество часов	2
5.	Источники:	Индивидуальный комплекс
6.	Методические рекомендации	Материал может быть в виде комплекса упражнений
7.	Форма организации	Индивидуальная работа
8.	Форма отчетности	Комплекс дневной физкультурной паузы
9.	Форма проверки	Индивидуальная проверка комплекса
10.	Критерии оценки	1. Наличие комплекса – 1 балл. 2. Четкость выполнения, командный голос – 1 балл. 3. Комплекс состоит из не менее 10 упражнений – 1 балл. 4. Грамотная последовательность проведения комплекса – 1 балл. 5. Дисциплина при проведении – 1 балл. Максимальное количество баллов - 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 3

1.	Тема 1.4.	Метание гранаты
2.	№ урока	5
3.	Задание	Порядок составления комплекса гигиенической гимнастики
4.	Количество часов	2
5.	Источники	Интернет источники
6.	Методические рекомендации	Материал должен быть в виде комплекса упражнений
7.	Форма организации	Индивидуальная работа
8.	Форма отчетности	Комплекс гигиенической гимнастики
9.	Форма проверки	Индивидуальная проверка комплекса
10.	Критерии оценки	1. Наличие комплекса – 1 балл 2. Комплекс содержит название – 1 балл 3. Комплекс имеет не менее 10 упражнений – 2 балла 4. Аккуратность, эстетичность оформления комплекса – 1 балл. Максимальное количество баллов – 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 4

1.	Тема 1.2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
2.	№ урока	7
3.	Задание	Гигиенические основы закаливания
4.	Количество часов	2
5.	Источники	Интернет источники
6.	Методические рекомендации	Материал может быть в виде сообщения, реферата, таблицы
7.	Форма организации	Индивидуальная работа
8.	Форма отчетности	Сообщение, реферат, видеоматериал, таблица
9.	Форма проверки	Индивидуальная проверка материала
10.	Критерии оценки	1. Наличие материала – 1 балл 2. Материал содержит правильный алгоритм действий– 2 балла 3. Аккуратность, эстетичность оформления материала – 2 балл. Максимальное количество баллов – 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 5

1.	Тема 2.1.	Техника игры в нападении
2.	№ урока	8
3.	Задание	Порядок составления целенаправленной физкультурной паузы
4.	Количество часов	2
5.	Источники	Интернет источники
6.	Методические рекомендации	Материал может быть в виде сообщения, реферата, таблицы
7.	Форма организации	Индивидуальная работа
8.	Форма отчетности	Сообщение, реферат, видеоматериал, таблица
9.	Форма проверки	Индивидуальная проверка материала
10.	Критерии оценки	1. Наличие материала – 1 балл 2. Актуальность материала – 2 балла 3. Аккуратность, эстетичность оформления материала – 2 балла. Максимальное количество баллов – 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 6

1.	Тема 2.3.	Техника игры в защите
2.	№ урока	10
3.	Задание	Самоконтроль с применением антропометрических измерений
4.	Количество часов	2
5.	Источники	Интернет источники
6.	Методические рекомендации	Материал может быть в виде реферата
7.	Форма организации	Индивидуальная работа
8.	Форма отчетности	Реферат
9.	Форма проверки	Индивидуальная проверка реферата
10.	Критерии оценки	1. Аккуратность написания реферата – 1 балл 2. Соблюдены все параметры - 3 балла 3. Заполнены все графы – 1 балл Максимальное количество баллов – 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 7

1.	Тема 3.1.	Основная гимнастика
2.	№ урока	14
3.	Задание	Самоконтроль ЧСС
4.	Количество часов	2
5.	Источники	Интернет источники
6.	Методические рекомендации	Материал может быть в виде сообщения, реферата, таблицы
7.	Форма организации	Индивидуальная работа
8.	Форма отчетности	Индивидуальное сообщение, реферат, таблица
9.	Форма проверки	Индивидуальная проверка материала
10.	Критерии оценки	1. Наличие материала – 1 балл 2. Актуальность материала – 2 балла 3. Аккуратность, эстетичность оформления материала – 2 балла. Максимальное количество баллов – 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 8

1.	Тема 3.2.	Общеразвивающие упражнения
2.	№ урока	15
3.	Задание	Составление перспективного плана самостоятельных занятий
4.	Количество часов	2
5.	Источники	Интернет источники
6.	Методические рекомендации	Материал может быть в виде плана на листе А-4
7.	Форма организации	Индивидуальная работа
8.	Форма отчетности	Индивидуальный план
9.	Форма проверки	Индивидуальная проверка плана
10.	Критерии оценки	1. Наличие материала – 1 балл 2. Актуальность материала – 2 балла 3. Аккуратность, эстетичность оформления материала – 2 балла. Максимальное количество баллов – 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 9

1.	Тема 3.3.	Акробатические упражнения
2.	№ урока	16
3.	Задание	Составление и выполнение комплекса ОРУ (руки, плечи)
4.	Количество часов	2
5.	Источники	Интернет источники
6.	Методические рекомендации	Материал может быть в виде комплекса упражнений
7.	Форма организации	Индивидуальная работа
8.	Форма отчетности	Комплекс упражнений
9.	Форма проверки	Индивидуальная проверка комплекса упражнений
10.	Критерии оценки	1. Наличие комплекса – 1 балл 2. Комплекс содержит название – 1 балл 3. Комплекс имеет не менее 10 упражнений – 1 балл 4. Аккуратность, эстетичность оформления комплекса – 1 балл. 5. Грамотная последовательность проведения комплекса – 1 балл Максимальное количество баллов – 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 10

1.	Тема 4.1.	Техника ходьбы попеременным двухшажным ходом
2.	№ урока	18
3.	Задание	Составление комплекса ОРУ (с предметами)
4.	Количество часов	2
5.	Источники	Интернет источники
6.	Методические рекомендации	Материал может быть в виде комплекса упражнений
7.	Форма организации	Индивидуальная работа
8.	Форма отчетности	Комплекс упражнений
9.	Форма проверки	Индивидуальная проверка комплекса упражнений
10.	Критерии оценки	1. Наличие комплекса – 1 балл 2. Комплекс содержит название – 1 балл 3. Комплекс имеет не менее 10 упражнений – 1 балл 4. Аккуратность, эстетичность оформления комплекса – 1 балл. 5. Грамотная последовательность проведения комплекса – 1 балл Максимальное количество баллов – 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 11

1.	Тема 4.1.	Техника ходьбы попеременным двухшажным ходом
2.	№ урока	21
3.	Задание	Пульсовой режим при выполнении физических упражнений
4.	Количество часов	2
5.	Источники	Интернет источники
6.	Методические рекомендации	Материал может быть в виде сообщения, реферата, видеоматериала
7.	Форма организации	Индивидуальная работа
8.	Форма отчетности	Индивидуальное сообщение, реферат
9.	Форма проверки	Индивидуальная проверка материала
10.	Критерии оценки	1. Наличие материала – 1 балл 2. Актуальность материала – 2 балла 3. Аккуратность, эстетичность оформления материала – 2 балла. Максимальное количество баллов – 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 12

1.	Тема 4.3.	Техника подъемов и спусков
2.	№ урока	24
3.	Задание	Планирование и выполнение комплекса физических упражнений на развитие силы
4.	Количество часов	3
5.	Источники	Интернет источники
6.	Методические рекомендации	Материал может быть в виде комплекса упражнений
7.	Форма организации	Групповая работа
8.	Форма отчетности	Комплекс упражнений
9.	Форма проверки	Проверка комплекса упражнений в группе
10.	Критерии оценки	1. Наличие комплекса – 1 балл 2. Комплекс содержит название – 1 балл 3. Комплекс имеет не менее 10 упражнений – 1 балл 4. Аккуратность, эстетичность оформления комплекса – 1 балл. 5. Грамотная последовательность проведения комплекса – 1 балл Максимальное количество баллов – 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 13

1.	Тема 5.1.	Техника владения мячом
2.	№ урока	25
3.	Задание	Планирование и выполнение комплекса физических упражнений на развитие быстроты
4.	Количество часов	2
5.	Источники	Интернет источники
6.	Методические рекомендации	Материал может быть в виде комплекса упражнений
7.	Форма организации	Групповая работа
8.	Форма отчетности	Комплекс упражнений
9.	Форма проверки	Проверка комплекса упражнений в группе
10.	Критерии оценки	1. Наличие комплекса – 1 балл 2. Комплекс содержит название – 1 балл 3. Комплекс имеет не менее 10 упражнений – 1 балл 4. Аккуратность, эстетичность оформления комплекса – 1 балл. 5. Грамотная последовательность проведения комплекса – 1 балл Максимальное количество баллов – 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 14

1.	Тема 5.1.	Техника владения мячом
2.	№ урока	26
3.	Задание	Планирование и выполнение комплекса физических упражнений на развитие выносливости
4.	Количество часов	2
5.	Источники	Интернет источники
6.	Методические рекомендации	Материал может быть в виде комплекса упражнений
7.	Форма организации	Групповая работа
8.	Форма отчетности	Комплекс упражнений
9.	Форма проверки	Проверка комплекса упражнений в группе
10.	Критерии оценки	1. Наличие комплекса – 1 балл 2. Комплекс содержит название – 1 балл 3. Комплекс имеет не менее 10 упражнений – 1 балл 4. Аккуратность, эстетичность оформления комплекса – 1 балл. 5. Грамотная последовательность проведения комплекса – 1 балл Максимальное количество баллов – 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 15

1.	Тема 5.2.	Техника игры
2.	№ урока	27
3.	Задание	Планирование и выполнение комплекса физических упражнений на развитие гибкости и ловкости
4.	Количество часов	2
5.	Источники	Интернет источники
6.	Методические рекомендации	Материал может быть в виде комплекса упражнений
7.	Форма организации	Групповая работа
8.	Форма отчетности	Комплекс упражнений
9.	Форма проверки	Проверка комплекса упражнений в группе
10.	Критерии оценки	1. Наличие комплекса – 1 балл 2. Комплекс содержит название – 1 балл 3. Комплекс имеет не менее 10 упражнений – 1 балл 4. Аккуратность, эстетичность оформления комплекса – 1 балл. 5. Грамотная последовательность проведения комплекса – 1 балл Максимальное количество баллов – 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 16

1.	Тема 5.3.	Элементы техники нападения и защиты
2.	№ урока	28
3.	Задание	Планирование и выполнение комплекса физических упражнений на развитие координации движений
4.	Количество часов	2
5.	Источники	Интернет источники
6.	Методические рекомендации	Материал может быть в виде комплекса упражнений
7.	Форма организации	Групповая работа
8.	Форма отчетности	Комплекс упражнений
9.	Форма проверки	Проверка комплекса упражнений в группе
10.	Критерии оценки	1. Наличие комплекса – 1 балл 2. Комплекс содержит название – 1 балл 3. Комплекс имеет не менее 10 упражнений – 1 балл 4. Аккуратность, эстетичность оформления комплекса – 1 балл. 5. Грамотная последовательность проведения комплекса – 1 балл Максимальное количество баллов – 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 17

1.	Тема 5.3.	Элементы техники нападения и защиты
2.	№ урока	29
3.	Задание	Тренировка гибкости (стретчинг)
4.	Количество часов	2
5.	Источники	Интернет источники
6.	Методические рекомендации	Материал может быть в виде сообщения, реферата
7.	Форма организации	Индивидуальная работа
8.	Форма отчетности	Сообщение, реферат
9.	Форма проверки	Индивидуальная проверка материала
10.	Критерии оценки	1. Наличие материала – 1 балл 2. Актуальность материала – 2 балла 3. Аккуратность, эстетичность оформления материала – 2 балла. Максимальное количество баллов – 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 18

1.	Тема 6.3.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
2.	№ урока	31
3.	Задание	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики
4.	Количество часов	2
5.	Источники	Интернет источники
6.	Методические рекомендации	Материал может быть в виде комплекса упражнений
7.	Форма организации	Индивидуальная работа
8.	Форма отчетности	Комплекс упражнений
9.	Форма проверки	Индивидуальная проверка комплекса упражнений
10.	Критерии оценки	1. Наличие комплекса – 1 балл 2. Комплекс содержит название – 1 балл 3. Комплекс имеет не менее 10 упражнений – 1 балл 4. Аккуратность, эстетичность оформления комплекса – 1 балл. 5. Грамотная последовательность проведения комплекса – 1 балл Максимальное количество баллов – 5

Внеаудиторная самостоятельная работа № 19

1.	Тема 6.5.	Кросс «бег по пересеченной местности»
2.	№ урока	33
3.	Задание	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики
4.	Количество часов	2
5.	Источники	Индивидуальный комплекс
6.	Методические рекомендации	Материал может быть в виде комплекса упражнений
7.	Форма организации	Индивидуальная работа
8.	Форма отчетности	Комплекс дневной физкультурной паузы
9.	Форма проверки	Индивидуальная проверка комплекса
10.	Критерии оценки	1. Наличие комплекса – 1 балл. 2. Четкость выполнения, командный голос – 1 балл. 3. Комплекс состоит из не менее 10 упражнений – 1 балл. 4. Грамотная последовательность проведения комплекса – 1 балл. 5. Дисциплина при проведении – 1 балл. Максимальное количество баллов - 5

Список рекомендуемой литературы:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебное пособие для начального и среднего профессионального образования – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений: базовый уровень / В.И. Лях. - 2-е изд. - М: Просвещение, 2015. - 255 с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
4. Торочкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / Т.Ю. Торочкова, Н.Ю. Аристова, И.А. Демина. - 2-е изд. - М: Академия, 2015. - 272 с
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования – М.: Издательский центр «Академия», 2013.

Интернет-источники:

1. <http://www.edu.ru/>
2. <http://www.rusolymp.ru>
3. <http://ecsocman.edu.ru/>
4. <http://his.1september.ru/index.php>