

Введение

Дисциплина «физическая культура» является составной частью ФГОС НПО по профессиям: Автомеханик и Машинист дорожных и строительных машин

Раскрывает основные положения: : укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Цель методических указаний — это обеспечить эффективную самостоятельную работу обучающихся.

На самостоятельную работу по дисциплине учебным планом и рабочей программой отводится следующее количество часов:

По профессии НПО Автомеханик	По профессии НПО Машинист дорожных и строительных машин
40	44

Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Раздел	Задание	Алгоритм выполнения задания	Форма представления выполненного задания	Сроки сдачи выполненного задания	Форма контроля и оценивания
1.1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических	Проработать (л.1, с. 92-94; с. 112-116) Составить комплекс упражнений. Ежедневное выполнение гимнастики	Письменно в тетради; Демонстрация на уроке физической культуры	К следующему занятию; на каждом занятии в качестве ведущего разминки	Проверка тетрадей; Наблюдение за выполнением на уроке (оценивание по пятибальной системе)

		упражнений				
2.1	Легкая атлетика	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	Отработка техники двигательных действий по новому изученному материалу и последовательное выполнение. [л.2, с. 74-77; с. 80-87; с. 90-94; с. 113-120; с. 120-128] Приложение 1 и 2	Демонстрация на уроке физической культуры	На каждом занятии К итоговому занятию по теме	Наблюдение за выполнением на уроке Сдача нормативов (оценивание по пятибалльной системе).
2.2	Атлетическая гимнастика	Выполнение разученных на уроках комбинаций упражнений.	Прочитать [л. 3, с. 84-91] Отработка техники двигательных действий по ранее изученному материалу и последовательное выполнение	Демонстрация на уроке физической культуры	К каждому занятию точное и правильное выполнение ранее изученных двигательных действий	Наблюдение за выполнением (оценивание по пятибалльной системе)
3.1	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в	Прочитать [л. 1, с. 144-156] Отработка техники двигательных действий по ранее изученному материалу и последовательное выполнение	Демонстрация на уроке физической культуры	К каждому занятию точное и правильное выполнение ранее изученных двигательных действий	Наблюдение за выполнением (оценивание по пятибалльной системе)

		<p>избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. Выполнение разученных на уроках комбинаций упражнений. Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комбинаций упражнений с предметами. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		самостоятельных занятий.				
--	--	-----------------------------	--	--	--	--

Список рекомендуемой литературы и источников

1. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев.- 6-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 176 с.
2. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш.пед.учеб. заведений/А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия» , 2003. – 464 с.
3. Физическая культура : учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон и др.; Под ред. В.И.Ляха и др. – 5-е изд.- М. : Просвещение, 2004. – 155 с.

Приложение №1

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Приложение №2

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5