Автономная некоммерческая
профессиональная образовательная организация
«Региональный экономико-правовой колледж»
(АНПОО «РЭПК»)

АНПОО "РЭПК"
Подписано цифровой подписью: АНПОО "РЭПК"
Дата: 2021.01.11 16:05:34 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Ю.Л. Чернусских
«__» _____ 20 21 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура
(индекс, наименование дисциплины)

38.02.03 Операционная деятельность в логистике
(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника Операционный логист
(наименование квалификации)

Уровень базового образования обучающихся Основное общее образование
(основное / среднее общее образование)

Вид подготовки Базовый

Форма обучения Очная, заочная

Год начала подготовки 2021

Рекомендован к использованию филиалами АНПОО «РЭПК»

Воронеж 2021

Учебно-методический комплекс дисциплины одобрен на заседании кафедры общих дисциплин среднего профессионального образования.

Протокол от 18.12. 2020 № 4

Ответственный за разработку образовательной программы:

Заведующий кафедрой _____ В.А. Семилетова
(подпись) (инициалы, фамилия)

Разработчики:

Преподаватель _____ А.А. Якушев
(подпись) (И.О. Фамилия)

1. ПРАКТИЧЕСКИЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

(индекс, наименование дисциплины)

1.1. Планы практических занятий по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Тема 1. Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка.

Очная форма обучения – 30 часов, заочная форма обучения –0 часов.

Вопросы:
1. Развитие профессиональных качеств
2. Развитие силы
3. Развитие выносливости
4. Развитие координации
5. Развитие ловкости
6. Развитие скоростно-силовых качеств
7. Развитие быстроты
8. Развитие профессиональных качеств

Индивидуальное практическое задание:
1.Общая физическая подготовка
2.Утренняя гигиеническая гимнастика
3.Оздоровительный бег
4.Оздоровительная ходьба
5.Оздоровительная аэробика
6.Плавание

Тема 2. Легкая атлетика.

Очная форма обучения – 34 часов, заочная форма обучения – 0 часов.

Вопросы:
1. Бег 100м
2. Развитие скоростно-силовых качеств
3. Прыжок в длину способом «согнув ноги»
4. Метание гранаты
5. Эстафетный бег 4х100
6. Развитие быстроты
7. Бег 200м
8. Бег 400м
9. Развитие выносливости
10. Освоение физических упражнений различной направленности
11. Занятия дополнительными видами спорта

12. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)

Тема 3. Спортивные игры (Футбол)
Очная форма обучения – 26 часов, заочная форма обучения – 0 часов.

Вопросы:
1. Ведение мяча
2. Передачи мяча
3. Прием мяча
4. Удары по мячу ногой
5. Удары по мячу головой
6. Учебная игра
7. Остановка мяча
8. Взаимодействие игроков
9. Тактика игры в защите
10. Тактика игры в нападении
11. Отбор мяча у соперника
12. Обманные движения
13. Учебная игра
14. Освоение физических упражнений различной направленности
15. Занятия дополнительными видами спорта
16. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)

Тема 4. Спортивные игры (Баскетбол)
Очная форма обучения – 24 часов, заочная форма обучения – 0 часов.

Вопросы:
1. Передачи мяча
2. Остановка мяча
3. Удары по летящему мячу
4. Прием мяча
5. Удары по мячу
6.Учебная игра
7.Тактика в защите
8.Тактика в нападении
9. Взаимодействие игроков
10. Обманные движения
11. Отбор мяча у соперника
12. Освоение физических упражнений различной направленности
13. Занятия дополнительными видами спорта
14. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)

Темы докладов и научных сообщений:

1. Методика обучения индивидуальным и групповым действиям в защите

2. Психологическая подготовка в спортивных играх

Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:

1. Выполнить медленный бег
2. Отработать отжимание
3. Выполнить комплекс ОРУ
4. Составить комплекс утренней гимнастики
5. Выполнить бег с ускорением

1.2. Интерактивные занятия по дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура»

Интерактивное обучение является специальной формой организации познавательной деятельности, способом познания, осуществляемом в форме совместной деятельности преподавателя и обучающихся, при которой все участники взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают задачи, моделируют ситуации, оценивают действия других и свое собственное поведение, погружаются в реальную атмосферу делового сотрудничества по разрешению проблемы. Основной целью интерактивных форм проведения занятий является погружение обучающихся в реальную атмосферу делового сотрудничества по разрешению проблем, оптимальную для выработки навыков и качеств будущего специалиста. Интерактивные формы проведения занятий могут быть использованы при проведении лекций и практических занятий, при самостоятельной работе обучающихся. При этом основными трудностями применения интерактивных методов в образовательном процессе остаются: незнание содержания метода, неумение применять его на практике, непонимание места метода в структуре занятия, неверие в эффективность применения методов в процессе обучения

Основные интерактивные формы проведения учебных занятий

- работа в группах (малых, переменного состава);
- творческие задания;
- дискуссия;
- игры;
- изучение и закрепление нового материала на интерактивной лекции (лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция с разбором конкретных ситуаций, лекция с заранее запланированными ошибками, лекция - пресс-конференция, мини-лекция);
- разработка проекта (спортивного, физкультурного, массового мероприятия для школьников и обучающихся);
- использование общественных ресурсов, спортивные социальные проекты и другие внеаудиторные методы обучения, просмотр и обсуждение фильмов, экскурсии, приглашение различных специалистов по ФК, посещение выставок;
- системы дистанционного обучения и подготовки;
- обсуждение и разрешение проблем;
- тренинги;

• мастер-классы.

2. Методические рекомендации по изучению по дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура»

2.1. Методические рекомендации преподавательскому составу

2.1.1. Методические рекомендации по проведению учебных занятий

Дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура» является общеобразовательной. Одна из основных задач преподавателя – помочь обучающимся отработать практические умения и навыки самостоятельной работы.

При проведении практических занятий преподаватель должен четко формулировать цель занятия и его основные задачи. Объяснение и показ самим преподавателем или его помощником из числа обучающихся обязателен для новой темы практического занятия.

В целях контроля уровня подготовленности обучающихся преподаватель в ходе практических занятий может проводить контрольное тестирование.

Лекция – одна из используемых форм обучения. Ее основная дидактическая цель – формирование ориентировочной основы для последующего усвоения обучающимися учебного материала.

Виды лекций: вводная лекция, лекция-информация.

Практическое занятие – это интенсивная самостоятельная работа обучающихся под управлением преподавателя, его основное назначение – отработка практических умений и навыков на основе полученных знаний на лекциях или после показа и объяснения преподавателя. Практическим занятиям по дисциплине отводится большее количество часов.

Для обеспечения качественного образовательного процесса применяются следующие образовательные технологии:

Традиционные: традиционная лекция, лекция-презентация, лекция-диалог, практическое занятие, тестирование; мастер-классы.

Интерактивные и инновационные: проблемные лекции, демонстрации, соревнования, организация спортивных секций, участие в спортивных мероприятиях и др.

2.1.2. Методические рекомендации по проведению интерактивных занятий

Интерактивное обучение – это специальная форма организации познавательной деятельности. Она подразумевает вполне конкретные и прогнозируемые цели. Цель состоит в создании комфортных условий

обучения, при которых обучающийся чувствует свою успешность, свою интеллектуальную и физическую состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения, дать знания и навыки, а также создать базу для работы по решению проблем после того, как обучение закончится.

Задачами интерактивных форм обучения являются:

- пробуждение интереса;
- эффективное усвоение;
- самостоятельный поиск путей и вариантов решения; установление воздействия между обучающимися, обучение работать в команде, проявлять терпимость к любой точке зрения, уважать право каждого на свободу слова, уважать его достоинства;
- формирование у обучающихся мнения и отношения;
- формирование жизненных и профессиональных навыков;
- выход на уровень осознанной компетентности обучающегося.

При использовании интерактивных форм роль преподавателя резко меняется, перестаёт быть центральной, он лишь регулирует процесс и занимается его общей организацией, готовит заранее необходимые задания и формулирует задачи для работы в группах или темы для обсуждения в группах, даёт консультации, контролирует время и порядок выполнения заданий и плана. Участники обращаются к социальному опыту – собственному и других людей, при этом им приходится вступать в коммуникацию друг с другом, совместно решать поставленные задачи, преодолевать конфликты, находить общие точки соприкосновения, идти на компромиссы.

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие интерактивные формы:

- Круглый стол (дискуссия, дебаты)
- Деловые и ролевые игры
- Мастер класс
- Соревнования
- Массовые мероприятия
- Соревновательные батлы

Принципы работы на интерактивном занятии:

- занятие – общая работа.
- все участники равны независимо от возраста, социального статуса, опыта, места работы.
- каждый участник имеет право на собственное мнение по любому вопросу.
- нет места прямой критике личности (подвергнуться критике может только идея).
- все сказанное на занятии – не руководство к действию, а информация к размышлению.

Алгоритм проведения интерактивного занятия:

1. Подготовка занятия

2. Вводная часть:

3. Основная часть:

4. Выводы – подведение итогов (рефлексия)

Интерактивное обучение позволяет решать одновременно несколько задач, главной из которых является развитие коммуникативных умений и навыков. Данное обучение помогает установлению эмоциональных контактов между учащимися, обеспечивает воспитательную задачу, поскольку приучает работать в команде, прислушиваться к мнению своих товарищей, обеспечивает высокую мотивацию, прочность знаний, творчество и фантазию, коммуникабельность, активную жизненную позицию, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность. Использование интерактивных форм в процессе обучения, как показывает практика, снимает нервную нагрузку обучающихся, дает возможность менять формы их деятельности, переключать внимание на узловые вопросы темы занятий.

2.1.3. Методические рекомендации по контролю успеваемости

2.1.3.1. Текущая аттестация (текущий контроль) уровня усвоения содержания по дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура»

Текущую аттестацию (текущий контроль) уровня усвоения содержания дисциплины (модуля) рекомендуется проводить в ходе всех видов учебных занятий методами тестирования, предварительной сдаче норм ГТО, в процессе проведения и участия обучающихся на практических занятиях и спортивных мероприятиях.

2.1.3.2. Промежуточная аттестация (итоговый контроль) уровня усвоения содержания дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура»

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в форме тестирования, написания рефератов, сдачи нормативов ГТО, а так же экзамена в ходе летней экзаменационной сессии с выставлением итоговой оценки по дисциплине. К экзамену допускаются обучающиеся, успешно выполнившие все виды отчетности, предусмотренные по дисциплине учебным планом. В ходе экзамена проверяется степень усвоения материала.

В ходе итогового контроля акцент делается на проверку способностей обучающихся к творческому мышлению и использованию понятийного аппарата дисциплины в решении профессиональных задач по соответствующей специальности, а также физическая подготовка обучающегося.

Знания, умения и навыки обучающихся на экзамене оцениваются по пятибалльной системе. Оценка объявляется обучающемуся по окончании его ответа на дифференцированном зачете. Положительная оценка («отлично»,

«хорошо», «удовлетворительно») заносится в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку лично преподавателем. Оценка «неудовлетворительно» проставляется только в экзаменационную ведомость обучающегося.

2.1.3.3. Критерии оценивания знаний и умений по итогам освоения дисциплины

Общими критериями, определяющими оценку теоретических знаний на дифференцированном зачете, являются:

«отлично»	«хорошо»	«удовл.»	«неудовл.»
наличие глубоких, исчерпывающих знаний в объеме пройденного курса в соответствии с поставленными программой курса целями обучения; правильные, уверенные действия по применению полученных знаний на практике; грамотное и логически стройное изложение материала при ответе; знание дополнительно рекомендованной литературы	наличие твердых и достаточно полных знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, незначительные ошибки при освещении заданных вопросов, правильные действия по применению знаний на практике, четкое изложение материала	наличие твердых знаний в объеме пройденного курса в соответствии с целями обучения, но изложение ответов с ошибками, исправляемыми после дополнительных вопросов, необходимость наводящих вопросов, в целом правильные действия по применению знаний на практике	наличие грубых ошибок в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы

2.1.3.4. Критерии оценки учебных достижений обучающихся

2.1.3.4.1. Критерии оценивания выполнения теста

«отлично»	«хорошо»	«удовлетвор.»	«неудовлетвор.»
правильно выполнено 85-100 % тестовых заданий	правильно выполнено 65-84 % тестовых заданий	правильно выполнено 50-65 % тестовых заданий	правильно выполнено менее 50 % тестовых заданий

2.1.3.4.2. Критерии оценивания физической деятельности

«отлично»	«хорошо»	«удовлетвор.»	«неудовлетвор.»
двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени.	двигательное действие норматива выполнено правильно.	двигательное действие норматива выполнено в основном правильно.	двигательное действие норматива не выполнено

2.1.3.4.3. Критерии оценивания выполнения докладов и рефератов

«отлично»	«хорошо»	«удовлетвор.»	«неудовлетвор.»
тема раскрыта в полном объеме и автор свободно в ней ориентируется, последовательно и логично, материал доклада актуален и разнообразен (проанализированы несколько различных источников) выводы аргументированы, обучающийся ответил на вопросы преподавателя и аудитории	тема раскрыта в целом полно, последовательно и логично, выводы аргументированы, но при защите доклада обучающийся в основном читал доклад и не давал собственных пояснений; обучающийся недостаточно полно и уверенно отвечал на вопросы преподавателя и аудитории	тема раскрыта не полностью, тезисы и утверждения не достаточно согласованы, аргументация выводов недостаточно обоснована, доклад выполнен на основании единственного источника, на вопросы преподавателя аудитории обучающийся не ответил	не соответствует критериям «удовлетворительно»

2.1.3.4.4. Критерии оценивания физической подготовки

Каждый семестр подразделяется на два-три учебных блока по видам спорта. Практические занятия проводятся для обучающихся 1-2 раза в неделю (2-4 часа). Обучающиеся обязаны посетить не менее 75% учебных занятий. Пропуски разрешены по уважительным причинам и

подтверждаются документами. На практических занятиях обязательно наличие спортивной формы и обуви, без которых обучающийся к занятиям не допускается. После окончания каждого блока обучающиеся (основная и подготовительная медицинские группы), сдают не более 5 контрольных нормативов по физической и спортивно-технической подготовке. Контрольные нормативы для основной и подготовительной медицинских групп могут иметь отличия. Ниже приведены таблицы контрольных нормативов по общей физической подготовке и игровым видам спорта для обучающихся (табл. 2.1 и 2.2). Последовательность сдачи нормативов устанавливает преподаватель. Обучающиеся, относящиеся к основной и подготовительной медицинским группам, получают дифференцированный зачет по контрольным нормативам. Контрольные нормативы для основной и подготовительной медицинских групп имеют отличия. Преподаватель индивидуально подбирает нагрузку для обучающихся подготовительной медицинской группы в зависимости от его заболевания и физической подготовленности. Бег на средние дистанции (2000 м для девушек и 3000 м для юношей) проводится без учета времени или заменяется ходьбой по 12-минутному тесту Купера. Дополнительные проценты обучающийся любой медицинской группы может получить в поощрение за посещение всех занятий без пропусков, за активное участие в научных конференциях различных уровней и в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых кафедрой, вузом, городской администрацией и т.д. В начале первого семестра каждый обучающийся должен сдать нормативы стартового рейтинга для оценки состояния физической подготовки. Стартовый рейтинг является допуском к сдаче последующих контрольных точек.

Вид упражнения	Пол	Семестр					
		I			II		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	13,6	14,5	14,8	13,4	14,3	14,6
	Д	16,5	17,5	17,8	16,0	17,2	17,6
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	12,4	14,3	15,0	12,4	14,3	15,0
	Д	10,15	12,0	12,5	9,50	11,20	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,25	2,05	1,90	2,30	2,10	1,95
	Д	1,75	1,65	1,55	1,85	1,70	1,60
Прыжок в высоту с разбега (м. см.)	Ю	4,30	3,75	3,65	4,40	3,85	3,75
	Д	3,35	2,90	2,75	3,45	3,00	2,85
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Ю	40	30	26	50	40	36
	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	36	26	23	44	36	33
Подтягивание из виса лежа на низкой	Д	17	11	9	19	13	11

перекладине 90 см. (раз)							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	37	25	22	42	31	27
	Д	13	9	7	16	11	9
Челночный бег 3х10 сек.	Ю	7,2	7,8	8,2	6,9	7,6	7,9
	Д	8,2	8,9	9,2	7,9	8,7	8,9
Метание спортивного снаряда (700 гр., 700 гр.)	Ю	33	26	25	35	29	27
	Д	17	13	11	20	16	13
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Кросс по пересеченной местности (5 км., 3 км.)	Ю	23.50	26.00	27.00	23.30	25.30	26.30
	Д	17.00	18.30	19.30	16.30	18.00	19.00

2.1.3.4.5. Критерии оценивания внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент - анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии и др.;

В самостоятельные занятия, проводимые с целью физического совершенствования рекомендуется включать упражнения, укрепляющие основные мышечные группы, развивающие ручную ловкость, гибкость и другие качества, формирующие правильную осанку, способствующие подготовке к освоению на парах сложных двигательных навыков.

Тренировочное занятие должно включать 2-3 серии по 4-8 упражнений в каждой. Заниматься нужно 2-3 раза в неделю.

В качестве показателей самоконтроля, как правило, используются субъективные и объективные признаки изменения функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок.

В качестве субъективных показателей самоконтроля чаще всего используются самочувствие, степень усталости, настроение, сон, аппетит, а объективных - частота сердечных сокращений, динамика массы тела, силы кисти и пр. Показатели самоконтроля следует вносить в специальный дневник.

Учет содержания нагрузки и режима занятий, анализ динамики результатов и роста тренированности в сопоставлении с данными самоконтроля помогут педагогу оценить правильность режима тренировочных занятий, своевременно устранить отрицательное влияние чрезмерных нагрузок, а самому обучающемуся убедиться в эффективности занятий и их благотворном влиянии на физическое развитие и состояние здоровья.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу рекомендуется использовать дифференцированный подход к обучающемся. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает обучающихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить консультации за счет общего бюджета времени, отведенного на консультации.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме, с представлением изделия или продукта творческой деятельности обучающегося.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося являются:

- уровень освоения обучающимся учебного материала;

- умение обучающегося использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

2.1.3.5. Методические указания обучающимся

2.1.3.5.1. Методические рекомендации по написанию реферата или подготовке доклада

Для начала работы над рефератом необходимо выбрать тему и подобрать по ней литературу. В качестве литературных источников могут выступать монографии, сборники, различные справочные издания, периодические издания. Затем необходимо ознакомиться с содержанием литературы, со справочным аппаратом издания, изучить оглавление книги. Выборочно, бегло прочить отдельные части или главы книги, сделать краткие записи по прочитанному материалу

Составить план написания реферата по следующей схеме:

Введение. Во введении реферата обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему она заинтересовала автора.

I глава. Вступительная часть. Эта короткая глава должна содержать несколько вступительных предложений, непосредственно вводящих в тему реферата.

II глава. Основная научная часть реферата. Здесь в логической последовательности излагается материал по теме реферата. Эту главу целесообразно разбить на подпункты (с указанием в оглавлении соответствующих страниц).

III глава. Заключение. В этой главе автор подводит итог работы, делает краткий её анализ и формулирует выводы.

Теперь можно приступать к написанию самого реферата.

Оформление реферата.

Титульный лист. На титульном листе пишется тема реферата, фамилия, имя, отчество ученика, название учебного заведения.

Оглавление реферата. В начале реферата должно быть дано оглавление, в котором указываются номера страниц по отдельным главам. Каждая глава текста должна начинаться с нового листа, независимо от того, где окончилась предыдущая.

Текст реферата. Текст пишется по плану на одной стороне листа. Сокращения слов в тексте реферата не используются. В конце работы прилагается список использованной литературы. Литературные ссылки следует располагать в столбик в следующем порядке:

- нормативные документы;
- книги по теме реферата (по алфавиту авторов);
- газетно-журнальные статьи (по алфавиту авторов статей, с указанием названий газет и журналов, года издания и номера);
- электронные ресурсы.

Для написания реферата лучше использовать листы писчей бумаги стандартного формата.

Текст следует писать на одной стороне листа, который должен иметь поля: 3 см – с левой стороны, 1 см – с правой стороны (это придаёт удобство для сшивания листов).

Объём реферата должен быть 20 – 25 страниц, которые должны быть пронумерованы.

2.1.3.5.2. Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

При тестировании необходимо четко уяснить особенности предлагаемого вида тестов и способ его выполнения.

Время, отводимое на выполнение теста, может варьироваться от 10 до 20 минут в зависимости от общего уровня подготовленности обучающихся, этапа изучения темы, вида теста. Тестовые задания выполняются на отдельном листе бумаги, на котором указывается фамилия обучающегося, группа, номер варианта.

При выполнении тестового задания необходимо:

- внимательно прочитать задание;
- записать ответы только цифрами и буквами, указав вначале задания, а затем выбранную цифру или букву, которая соответствует правильному ответу.

2.1.3.5.3. Индивидуальные задания по дисциплине «ОГСЭ.04 Физическая культура»

Комплекс упражнений:

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях;
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).

2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи);
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием);
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

3. Упражнения на растягивание:

- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;
- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;
- стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

4. Ходьба:

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);
- ходьба с хлопками;
- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);
- основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.

5. Бег - возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

6. Подскоки и прыжки:

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);
- с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

В связи с тем, что в оздоровительной аэробике большая часть движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник, то при выборе упражнений особое внимание уделяют правильной технике и безопасности условий выполнения. Многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета подготовленности занимающихся при длительном, интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям. Рассмотрим наиболее важные положения, которые нужно учитывать