Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное образовательное учреждение

среднего профессионального образования

**Краснодарский архитектурно – строительный техникум**

Методическая разработка

«Методические указания к выполнению самостоятельной (внеаудиторной) работы студента»

в помощь преподавателям и студентам

очных отделений специальностей:

**270301.51 «Архитектура»**

**270103.51 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»**

**080110.51 «Экономика и бухгалтерский учет»**

**030504.51 «Право и организация социального обеспечения»**

**032401.51 «Реклама»**

**120101.51 «Прикладная геодезия»**

**080114.51 «Земельные и имущественные отношения»**

Составитель Коробейникова И.Н.

Краснодар

2010 г.

Методическая разработка «Методические указания к выполнению самостоятельной (внеаудиторной) работы студента» рассмотрена и одобрена на заседании методической предметно-цикловой комиссии дисциплин Физвоспитания, ОБЖ, БЖ

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2010 г.

Председатель Апкаров Р.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Составитель: Коробейникова И.Н.

Содержание:

1. Введение
2. Планирование домашней самостоятельной работы
3. Организационно-методические указания по организации домашней самостоятельной работы
4. Контроль за выполнением самостоятельной работы
5. Критерии оценки результатов
6. Перечень заданий самостоятельной работы
7. Схема подготовки студентов к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре
8. Список используемой литературы

Введение

Практика показывает, что в настоящее время существует большое несоответствие между умственной и физической деятельностью учащихся ССУЗ-ов, поскольку на предмет «Физическое воспитание» отводится лишь 3 часа в неделю. Один из наиболее эффективных путей борьбы против ограниченной физической активности (гиподинамии) – это обучение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание у студентов потребности в таких занятиях.

Программа по физическому воспитанию предусматривает выполнение домашних самостоятельных заданий с целью снятия у учащихся умственного утомления и компенсации дефицита двигательной активности. Практика подтверждает важность выполнения домашних самостоятельных заданий и упражнений ,поскольку без них нельзя добиться качественной подготовки к сдаче контрольных нормативов, так же достичь высокого уровня физической подготовленности и работоспособности.

Наибольший эффект при реализации домашних самостоятельных заданий возможен лишь при условии соблюдения ряда требований:

* + 1. Обязательной взаимосвязи заданий с конкретным материалом учебной программы и с программой предстоящих спортивно-массовых мероприятий;
    2. Доступности и простоты, позволяющих выполнять эти задания;
    3. Наличие четко поставленной цели и владения занимающимися правильной методикой выполнения упражнений ( которая включает запись количественных и качественных показателей );
    4. Постоянного систематического контроля со стороны преподавателя и занимающегося;
    5. Эмоционального настроя выполняющего задание и

содержательности комплекса.

В предлагаемых методических рекомендациях представлены : планирование, основные задачи и средства, тесты контроля за выполнением домашних самостоятельных заданий по физической культуре. Приведена схема подготовки учащихся к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий. В данной схеме к каждой изучаемой теме приводятся основные задания, тесты контроля и количество учебных часов на изучение каждой темы.

Планирование домашних самостоятельных заданий.

При подготовке к сдаче нормативов по бегу намеченный на одно тренировочное занятие объем бега вначале целесообразно выполнять в два-три подхода.

В конце каждой недели необходимо выполнить полную норму.

Для первокурсников рекомендуется такая продолжительность занятий по месяцам: сентябрь- девушки 8 минут, юноши 10 минут; октябрь- соответственно 11 и13 минут; ноябрь- 14 и 16 минут; декабрь- 17 и 19 минут. В январе и феврале продолжительность бега может оставаться равной декабрьской, с марта она должна возрасти до 20 и 22 минут, в апреле- 23 и 25 минут, в мае- до 25 и 30 минут.

В задания на октябрь и апрель рекомендуется включать и ускоренный бег ( до 10- 20 % от общего километража) с целью лучшей подготовки .

Для учащихся старших курсов рекомендованы шестиразовые занятия в неделю от 10- 12 до 30 минут.

Подготовке к сдаче нормативов беге на 100 метров и в прыжках в длину помимо чисто беговых заданий способствуют сокращённые комплексы (5-6) упражнений, составленные по методу круговой тренировки.

Средством контроля за подготовленностью являются прыжки в длину с места и с разбега.

Гимнастический раздел требует более длительной подготовки, чем некоторые легкоатлетические виды, поэтому задания на дом планируются на период с декабря по февраль.

К выполнению норматива по подтягиванию в висе хорошо подводят задания на поднимание рук к плечам с отягощением, комплексы упражнений с отягощением.

Для подготовки к сдаче нормы в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа используется основное упражнение.

Подъём в упор переворотом или поднимание и опускание туловища из положения лёжа легче выполнять если мышцы брюшного пресса и спины хорошо развиты с помощью многократного держания « угла» и основных упражнений.

Организационно- методические рекомендации по внедрению домашних самостоятельных заданий.

Предварительным этапом к выполнению домашних самостоятельных заданий является ознакомление учащихся с правилами выполнения упражнений, с их назначением, отработка деталей движений, а также упражнения в целом. Студенты делают соответствующие записи в специальной тетради, которая включает разделы: режим дня (с примечаниями), динамика физического развития, карта двигательной подготовленности, нормативы, контрольные упражнения и нормы оценки физической подготовленности, результаты домашних заданий.

На следующем этапе студентам предлагается первый максимальный тест (МТ-1) в основном упражнении ( для гимнастического раздела ), а для других разделов в основном и подводящем. Из специальных упражнений , направленных на подготовку в спринте , в прыжках в длину оцениваются 2-3 основных упражнения. Контроль за выполнением заданий в беге на выносливость осуществляется осенью или весной с помощью теста12- и 1,5-минутногобега.

Одно из важных педагогических требований к организации самостоятельных заданий – постепенность в нарастании нагрузки и систематичность их выполнения. Можно начинать с трех раз в неделю, ежемесячно увеличивать это число на одно занятие – так, чтобы за четыре месяца дойти до шестиразовых.

После проведения МТ-1 учащиеся сами программируют самостоятельную работу как правило на двухнедельный срок согласно формуле ( МТ=1\*2)+2n где n – количество дней.

Схема выполнения ежемесячного задания в беге имеет другую форму. Здесь учитываются данные самоконтроля за приспособляемостью организма к нагрузке с помощью регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС) по пульсу. Желательно измерять пульс не реже одного раза в неделю (четырежды в день: лёжа после сна, до бега, после бега, после пятиминутного отдыха).

После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерии или в месте проекции верхушки сердца . Измерения проводят тотчас после (в первые 10 с) после окончания действия нагрузки, так как в течении первой минуты восстановительного периода происходит значительное снижение ЧСС.

Обычно в вертикальном положении ЧСС бывает большей . Её прирост до 10 ударов в минуту расценивается как показатель отличной реакции, до 20 ударов в минуту – удовлетворительной. Прирост ЧСС но более чем 20 ударов в минуту говорит о неудовлетворительной реакции.

Снижение ЧСС при повышающей нагрузке будет показателем улучшения физической подготовленности, хорошей приспособляемости организма. Для более точной беговой нагрузки в начале занятий может использоваться следующая формула: интенсивность занятий равна ЧСС в покое плюс 50% учащения её при максимальной нагрузке.

Обязателен систематический учёт пробегаемых за неделю километров, что облегчает затем быстрый подсчёт суммарного километража за месяц.

Оценочные результаты физической подготовленности в 12-минутном беге:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контроль за  нагрузкой по пульсу  (ЧСС) | Дни недели | | | | | | | км  за  неделю |
| Понед. | Вторн. | среда | Четв. | Пятн. | Суб. | Воскр. |
| I неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| II неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| III неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| IV неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| V неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Итого за месяц

1. В числителе ставится дата занятия, в знаменателе – километраж.

* 1. Контроль за приспособляемостью организма к нагрузке осуществляется 1 раз в неделю по пульсу.
  2. Осенью и зимой снимается МТ в 12-минутном беге; оценка результатов осуществляется по таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| оценка | девушки | юноши |
| «Очень плохо» | Меньше 1,5 км | Меньше 1,65 км |
| «Плохо» | От 1,5 до 1,84 км | От 1,65 до 1,9 км |
| «Удовлетворительно» | От 1,85 до 2,15 км | От 2,0 до 2,4 км |
| «Хорошо» | От 2,16 до 2,62 км | От2,5 до 2,7 км |
| «Отлично» | Свыше 2,65 км | Свыше 2,8 км |

Предварительно на занятиях студенты знакомятся с правильным подсчётом пульса, осваивают темп бега, учатся подсчитывать суммарный километраж бега и определять длину определяемой дистанции.

МТ-2 проводится по такой же схеме, что и МТ-1 с целью проанализировать достижения, что должно в дальнейшем побудить студентов к сознательному выполнению домашних самостоятельных заданий.

При повторении заданий в течение более чем двух недель необходимо сделать недельный перерыв и затем МТ-1 не проводить, так как теперь его результатом теперь будет результат МТ-2.В данном случае программирование задания осуществляется по старой формуле, на качественно новой основе, что позволит в дальнейшем добиться ещё лучшего результата. Ключевые упражнения для развития необходимых физических качеств и совершенствование двигательных навыков желательно систематически (без длительных перерывов) включать в комплексы круговой тренировки.

Контроль за выполнением домашней самостоятельной работы осуществляется на занятиях физической культуры. Причём если задания сопряжены с подготовкой к сдаче контрольных нормативов , то оценка то оценка ставится согласно результатам учебной программы соответствующего курса. Если задания служили целям развития необходимых физических качеств, можно использовать методический приём с учётом индивидуальных особенностей студентов. Оценка выставляется в зависимости от величины улучшения МТ-1.Преподаватель заранее акцентирует внимание на критериях оценки за выполнение домашней самостоятельной работы.

Схема подготовки студентов 1 курса к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  учебного  года | Семестр | Изучаемая тема | К-во  часов | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля  (МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | I | Бег с высокого старта  Прыжки в длину с разбега | 6 | 1. Повышение уровня физической подготовленности.  2.Улучшение техники бега.  1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:  Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | I | Кроссовая подготовка | 5 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Ноябрь -декабрь | I | Общефизичес-кая подготовка | 5 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2. Подтягивание в висе (юноши) |
| Декабрь -январь | I | Баскетбол | 5 | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации | 1.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста)  2.Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов | Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча) |
| Январь -февраль | II | Атлетическая гимнастика | 5 | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе (юноши)  4.Бег в режиме времени |
| Апрель | II | Подвижные и спортивные игры | 5 | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.  2.Техника ведения футбольного мяча  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. | 1.Набивание теннисного мяча–30раз.  2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. |
| Март | II | Лёгкая атлетика | 6 | 1.Подготовить к сдаче норматива.  2.Повысить уровень прыжковой подготовки.  3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.  2.Выпрыгивание вверх из упора присев.  3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  4.Выбегания с низкого старта  5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).  2.Выпрыгивание вверх  С взмахом рук (прыгучесть) с места.  3.Прыжки в высоту с места  4. Техника выбегания с низкого старта  5.Бег в режиме времени |
| Май | II | Бег на 100 м, эстафетный бег  Метание гранаты | 6 | 1.Развивать качество быстроты в беге.  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  1.Улучшить технику метания.  2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.  2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность |
| Июнь | II | Кроссовая подготовка | 5 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

Схема подготовки студентов 2 курса для специальности 030504.51 «Прикладная геодезия» к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  учебного  года | Семестр | Изучаемая тема | К-во  часов | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля  (МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | III | Бег с высокого старта  Прыжки в длину с разбега | 5 | 1. Повышение уровня физической подготовленности.  2.Улучшение техники бега.  1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:  Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | III | Кроссовая подготовка | 5 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Ноябрь -декабрь | III | Общефизичес-кая подготовка | 4 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2. Подтягивание в висе (юноши) |
| Декабрь -январь | III | Баскетбол | 5 | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации | 1.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста)  2.Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов | Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча) |
| Январь -февраль | IV | Атлетическая гимнастика | 5 | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе (юноши) |
| Март | IV | Подвижные и спортивные игры | 5 | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.  2.Техника ведения футбольного мяча  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. | 1.Набивание теннисного мяча–30раз.  2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. |
| Апрель | IV | Лёгкая атлетика | 5 | 1.Подготовить к сдаче норматива.  2.Повысить уровень прыжковой подготовки.  3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.  2.Выпрыгивание вверх из упора присев.  3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  4.Выбегания с низкого старта  5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).  2.Выпрыгивание вверх  С взмахом рук (прыгучесть) с места.  3.Прыжки в высоту с места  4. Техника выбегания с низкого старта |
| Май | IV | Бег на 100 м, эстафетный бег  Метание гранаты | 5 | 1.Развивать качество быстроты в беге.  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  1.Улучшить технику метания.  2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.  2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность |
| Июнь | IV | Кроссовая подготовка | 5 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

Схема подготовки студентов 3 курса для специальности 030504.51 «Прикладная геодезия» к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  учебного  года | Семестр | Изучаемая тема | К-во  часов | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля  (МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | V | Бег с высокого старта  Прыжки в длину с разбега | 4 | 1. Повышение уровня физической подготовленности.  2.Улучшение техники бега.  1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:  Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | V | Кроссовая подготовка | 4 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Ноябрь -декабрь | V | Общефизическая подготовка | 4 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2. Подтягивание в висе (юноши) |
| Декабрь -январь | V | Волейбол | 4 | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации  2.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Метание теннисного мяча на дальность  2.Передача волейбольного мяча сверху двумя руками  3.Подача мяча | Владение техникой игры в волейбол |
| Январь -февраль | VI | Атлетическая гимнастика | 4 | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши–20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе (юноши) |
| Март | VI | Подвижные и спортивные игры | 4 | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.  2.Техника ведения футбольного мяча  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. | 1.Набивание теннисного мяча–30раз.  2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. |
| Апрель | VI | Лёгкая атлетика | 4 | 1.Подготовить к сдаче норматива.  2.Повысить уровень прыжковой подготовки.  3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.  2.Выпрыгивание вверх из упора присев.  3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  4.Выбегания с низкого старта  5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).  2.Выпрыгивание вверх  Со взмахом рук (прыгучесть) с места.  3.Прыжки в высоту с места  4. Техника выбегания с низкого старта |
| Май | VI | Бег на 100 м, эстафетный бег  Метание гранаты | 4 | 1.Развивать качество быстроты в беге.  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  1.Улучшить технику метания.  2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.  2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность |
| Июнь | VI | Кроссовая подготовка | 4 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

Схема подготовки студентов 4 курса для специальности 030504.51 «Прикладная геодезия» к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  учебного  года | Семестр | Изучаемая тема | К-во  часов | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля  (МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | VII | Бег с высокого старта  Прыжки в длину с разбега | 3 | 1. Повышение уровня физической подготовленности.  2.Улучшение техники бега.  1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:  Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | VII | Кроссовая подготовка | 3 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Ноябрь -декабрь | VII | Общефизичес-кая подготовка | 3 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2. Подтягивание в висе (юноши) |
| Декабрь -январь | VII | Волейбол  Баскетбол | 3 | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации  2.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений  3. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации | 1.Метание теннисного мяча на дальность  2.Передача волейбольного мяча сверху двумя руками  Подача мяча  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста)  4.Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов | Владение техникой игры в волейбол  Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча) |
| Январь -февраль | VIII | Атлетическая гимнастика | 3 | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе (юноши) |
| Март | VIII | Подвижные и спортивные игры | 3 | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.  2.Техника ведения футбольного мяча  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. | 1.Набивание теннисного мяча–30раз.  2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. |
| Апрель | VIII | Лёгкая атлетика | 3 | 1.Подготовить к сдаче норматива.  2.Повысить уровень прыжковой подготовки.  3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.  2.Выпрыгивание вверх из упора присев.  3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  4.Выбегания с низкого старта  5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).  2.Выпрыгивание вверх  Со взмахом рук (прыгучесть) с места.  3.Прыжки в высоту с места  4. Техника выбегания с низкого старта |
| Май | VIII | Бег на 100 м, эстафетный бег  Метание гранаты | 3 | 1.Развивать качество быстроты в беге.  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  1.Улучшить технику метания.  2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.  2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность |
| Июнь | VIII | Кроссовая подготовка | 3 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

Схема подготовки студентов 2 курса для специальности 270310.51 «Архитектура» к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  учебного  года | Семестр | Изучаемая тема | К-во  часов | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля  (МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | III | Бег с высокого старта  Прыжки в длину с разбега | 2 | 1. Повышение уровня физической подготовленности.  2.Улучшение техники бега.  1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:  Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | III | Кроссовая подготовка | 4 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Ноябрь -декабрь | III | Общефизичес-кая подготовка | 2 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2. Подтягивание в висе (юноши) |
| Декабрь -январь | III | Баскетбол | 4 | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации | 1.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста)  2.Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов | Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча) |
| Январь -февраль | IV | Атлетическая гимнастика | 2 | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе (юноши) |
| Март | IV | Подвижные и спортивные игры | 2 | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.  2.Техника ведения футбольного мяча  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. | 1.Набивание теннисного мяча–30раз.  2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. |
| Апрель | IV | Лёгкая атлетика | 4 | 1.Подготовить к сдаче норматива.  2.Повысить уровень прыжковой подготовки.  3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.  2.Выпрыгивание вверх из упора присев.  3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  4.Выбегания с низкого старта  5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).  2.Выпрыгивание вверх  Со взмахом рук (прыгучесть) с места.  3.Прыжки в высоту с места  4. Техника выбегания с низкого старта |
| Май | IV | Бег на 100 м, эстафетный бег  Метание гранаты | 2 | 1.Развивать качество быстроты в беге.  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  1.Улучшить технику метания.  2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.  2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность |
| Июнь | IV | Кроссовая подготовка | 2 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

Схема подготовки студентов 3 курса для специальности 270310.51 «Архитектура» к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  учебного  года | Семестр | Изучаемая тема | К-во  часов | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля  (МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | V | Бег с высокого старта  Прыжки в длину с разбега | 4 | 1. Повышение уровня физической подготовленности.  2.Улучшение техники бега.  1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:  Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | V | Кроссовая подготовка | 4 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Ноябрь -декабрь | V | Общефизическая подготовка | 2 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2. Подтягивание в висе (юноши) |
| Декабрь -январь | V | Волейбол | 2 | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации  2.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Метание теннисного мяча на дальность  2.Передача волейбольного мяча сверху двумя руками  3.Подача мяча | Владение техникой игры в волейбол |
| Январь -февраль | VI | Атлетическая гимнастика | 4 | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе (юноши) |
| Март | VI | Подвижные и спортивные игры | 2 | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.  2.Техника ведения футбольного мяча  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. | 1.Набивание тенисного мяча–30раз.  2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. |
| Апрель | VI | Лёгкая атлетика | 2 | 1.Подготовить к сдаче норматива.  2.Повысить уровень прыжковой подготовки.  3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.  2.Выпрыгивание вверх из упора присев.  3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  4.Выбегания с низкого старта  5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).  2.Выпрыгивание вверх  Со взмахом рук (прыгучесть) с места.  3.Прыжки в высоту с места  4. Техника выбегания с низкого старта |
| Май | VI | Бег на 100 м, эстафетный бег  Метание гранаты | 2 | 1.Развивать качество быстроты в беге.  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  1.Улучшить технику метания.  2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.  2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность |
| Июнь | VI | Кроссовая подготовка | 2 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

Схема подготовки студентов 4 курса для специальности 270310.51 «Архитектура» к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  учебного  года | Семестр | Изучаемая тема | К-во  часов | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля  (МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | VII | Бег с высокого старта  Прыжки в длину с разбега | 2 | 1. Повышение уровня физической подготовленности.  2.Улучшение техники бега.  1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:  Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | VII | Кроссовая подготовка | 4 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Ноябрь -декабрь | VII | Общефизичес-кая подготовка | 4 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2. Подтягивание в висе (юноши) |
| Декабрь -январь | VII | Волейбол  Баскетбол | 4 | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации  2.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений  3. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации | 1.Метание теннисного мяча на дальность  2.Передача волейбольного мяча сверху двумя руками  Подача мяча  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста)  4.Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов | Владение техникой игры в волейбол  Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча) |
| Январь -февраль | VIII | Атлетическая гимнастика | 2 | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе (юноши) |
| Март | VIII | Подвижные и спортивные игры | 2 | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.  2.Техника ведения футбольного мяча  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. | 1.Набивание тенисного мяча–30раз.  2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. |
| Апрель | VIII | Лёгкая атлетика | 2 | 1.Подготовить к сдаче норматива.  2.Повысить уровень прыжковой подготовки.  3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.  2.Выпрыгивание вверх из упора присев.  3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  4.Выбегания с низкого старта  5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).  2.Выпрыгивание вверх  Со взмахом рук (прыгучесть) с места.  3.Прыжки в высоту с места  4. Техника выбегания с низкого старта |
| Май | VIII | Бег на 100 м, эстафетный бег  Метание гранаты | 2 | 1.Развивать качество быстроты в беге.  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  1.Улучшить технику метания.  2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.  2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность |
| Июнь | VIII | Кроссовая подготовка | 2 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

Схема подготовки студентов 2 курса для специальности 270103.51 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  учебного  года | Семестр | Изучаемая тема | К-во  часов | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля  (МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | III | Бег с высокого старта  Прыжки в длину с разбега | 2 | 1. Повышение уровня физической подготовленности.  2.Улучшение техники бега.  1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:  Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | III | Кроссовая подготовка | 4 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Ноябрь -декабрь | III | Общефизичес-кая подготовка | 4 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2. Подтягивание в висе (юноши) |
| Декабрь -январь | III | Баскетбол | 2 | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации | 1.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста)  2.Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов | Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча) |
| Январь -февраль | IV | Атлетическая гимнастика | 2 | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе (юноши) |
| Март | IV | Подвижные и спортивные игры | 2 | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.  2.Техника ведения футбольного мяча  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. | 1.Набивание теннисного мяча–30раз.  2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. |
| Апрель | IV | Лёгкая атлетика | 2 | 1.Подготовить к сдаче норматива.  2.Повысить уровень прыжковой подготовки.  3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.  2.Выпрыгивание вверх из упора присев.  3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  4.Выбегания с низкого старта  5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).  2.Выпрыгивание вверх  Со взмахом рук (прыгучесть) с места.  3.Прыжки в высоту с места  4. Техника выбегания с низкого старта |
| Май | IV | Бег на 100 м, эстафетный бег  Метание гранаты | 2 | 1.Развивать качество быстроты в беге.  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  1.Улучшить технику метания.  2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.  2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность |
| Июнь | IV | Кроссовая подготовка | 3 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

Схема подготовки студентов 3 курса для специальности 270103.51 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  учебного  года | Семестр | Изучаемая тема | К-во  часов | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля  (МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | V | Бег с высокого старта  Прыжки в длину с разбега | 2 | 1. Повышение уровня физической подготовленности.  2.Улучшение техники бега.  1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:  Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | V | Кроссовая подготовка | 4 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Ноябрь -декабрь | V | Общефизическая подготовка | 2 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2. Подтягивание в висе (юноши) |
| Декабрь -январь | V | Волейбол | 2 | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации  2.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Метание теннисного мяча на дальность  2.Передача волейбольного мяча сверху двумя руками  3.Подача мяча | Владение техникой игры в волейбол |
| Январь -февраль | VI | Атлетическая гимнастика | 2 | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе (юноши) |
| Март | VI | Подвижные и спортивные игры | 2 | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.  2.Техника ведения футбольного мяча  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. | 1.Набивание тенисного мяча–30раз.  2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. |
| Апрель | VI | Лёгкая атлетика | 4 | 1.Подготовить к сдаче норматива.  2.Повысить уровень прыжковой подготовки.  3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.  2.Выпрыгивание вверх из упора присев.  3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  4.Выбегания с низкого старта  5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).  2.Выпрыгивание вверх  Со взмахом рук (прыгучесть) с места.  3.Прыжки в высоту с места  4. Техника выбегания с низкого старта |
| Май | VI | Бег на 100 м, эстафетный бег  Метание гранаты | 2 | 1.Развивать качество быстроты в беге.  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  1.Улучшить технику метания.  2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.  2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность |
| Июнь | VI | Кроссовая подготовка | 3 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

Схема подготовки студентов 4 курса для специальности 270103.51 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  учебного  года | Семестр | Изучаемая тема | К-во  часов | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля  (МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | VII | Бег с высокого старта  Прыжки в длину с разбега | 2 | 1. Повышение уровня физической подготовленности.  2.Улучшение техники бега.  1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:  Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | VII | Кроссовая подготовка | 2 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Ноябрь -декабрь | VII | Общефизичес-кая подготовка | 4 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2. Подтягивание в висе (юноши) |
| Декабрь -январь | VII | Волейбол  Баскетбол | 4 | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации  2.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений  3. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации | 1.Метание теннисного мяча на дальность  2.Передача волейбольного мяча сверху двумя руками  Подача мяча  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста)  4.Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов | Владение техникой игры в волейбол  Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча) |
| Январь -февраль | VIII | Атлетическая гимнастика | 2 | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе (юноши) |
| Март | VIII | Подвижные и спортивные игры | 2 | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.  2.Техника ведения футбольного мяча  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. | 1.Набивание тенисного мяча–30раз.  2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. |
| Апрель | VIII | Лёгкая атлетика | 2 | 1.Подготовить к сдаче норматива.  2.Повысить уровень прыжковой подготовки.  3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.  2.Выпрыгивание вверх из упора присев.  3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  4.Выбегания с низкого старта  5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).  2.Выпрыгивание вверх  Со взмахом рук (прыгучесть) с места.  3.Прыжки в высоту с места  4. Техника выбегания с низкого старта |
| Май | VIII | Бег на 100 м, эстафетный бег  Метание гранаты | 2 | 1.Развивать качество быстроты в беге.  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  1.Улучшить технику метания.  2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.  2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность |
| Июнь | VIII | Кроссовая подготовка | 3 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

Схема подготовки студентов 2 курса для специальности 032401.51 «Реклама» к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  учебного  года | Семестр | Изучаемая тема | К-во  часов | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля  (МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | III | Бег с высокого старта  Прыжки в длину с разбега | 5 | 1. Повышение уровня физической подготовленности.  2.Улучшение техники бега.  1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:  Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | III | Кроссовая подготовка | 5 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Ноябрь -декабрь | III | Общефизичес-кая подготовка | 5 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2. Подтягивание в висе (юноши) |
| Декабрь -январь | III | Баскетбол | 5 | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации | 1.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста)  2.Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов | Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча) |
| Январь -февраль | IV | Атлетическая гимнастика | 5 | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе (юноши) |
| Март | IV | Подвижные и спортивные игры | 5 | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.  2.Техника ведения футбольного мяча  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. | 1.Набивание теннисного мяча–30раз.  2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. |
| Апрель | IV | Лёгкая атлетика | 6 | 1.Подготовить к сдаче норматива.  2.Повысить уровень прыжковой подготовки.  3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.  2.Выпрыгивание вверх из упора присев.  3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  4.Выбегания с низкого старта  5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).  2.Выпрыгивание вверх  Со взмахом рук (прыгучесть) с места.  3.Прыжки в высоту с места  4. Техника выбегания с низкого старта |
| Май | IV | Бег на 100 м, эстафетный бег  Метание гранаты | 5 | 1.Развивать качество быстроты в беге.  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  1.Улучшить технику метания.  2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.  2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность |
| Июнь | IV | Кроссовая подготовка | 5 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

Схема подготовки студентов 3 курса для специальности 032401.51 «Реклама» к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  учебного  года | Семестр | Изучаемая тема | К-во  часов | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля  (МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | V | Бег с высокого старта  Прыжки в длину с разбега | 5 | 1. Повышение уровня физической подготовленности.  2.Улучшение техники бега.  1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:  Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | V | Кроссовая подготовка | 5 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Ноябрь -декабрь | V | Общефизическая подготовка | 5 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2. Подтягивание в висе (юноши) |
| Декабрь -январь | V | Волейбол | 4 | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации  2.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Метание теннисного мяча на дальность  2.Передача волейбольного мяча сверху двумя руками  3.Подача мяча | Владение техникой игры в волейбол |
| Январь -февраль | VI | Атлетическая гимнастика | 5 | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе (юноши) |
| Март | VI | Подвижные и спортивные игры | 5 | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.  2.Техника ведения футбольного мяча  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. | 1.Набивание теннисного мяча–30раз.  2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. |
| Апрель | VI | Лёгкая атлетика | 5 | 1.Подготовить к сдаче норматива.  2.Повысить уровень прыжковой подготовки.  3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.  2.Выпрыгивание вверх из упора присев.  3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  4.Выбегания с низкого старта  5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).  2.Выпрыгивание вверх  Со взмахом рук (прыгучесть) с места.  3.Прыжки в высоту с места  4. Техника выбегания с низкого старта |
| Май | VI | Бег на 100 м, эстафетный бег  Метание гранаты | 5 | 1.Развивать качество быстроты в беге.  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  1.Улучшить технику метания.  2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.  2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность |
| Июнь | VI | Кроссовая подготовка | 5 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

Схема подготовки студентов 4 курса для специальности 032401.51 «Реклама» к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  учебного  года | Семестр | Изучаемая тема | К-во  часов | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля  (МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | VII | Бег с высокого старта  Прыжки в длину с разбега | 2 | 1. Повышение уровня физической подготовленности.  2.Улучшение техники бега.  1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:  Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | VII | Кроссовая подготовка | 2 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Ноябрь -декабрь | VII | Общефизичес-кая подготовка | 2 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2. Подтягивание в висе (юноши) |
| Декабрь -январь | VII | Волейбол  Баскетбол | 2 | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации  2.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений  3. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации | 1.Метание теннисного мяча на дальность  2.Передача волейбольного мяча сверху двумя руками  Подача мяча  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста)  4.Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов | Владение техникой игры в волейбол  Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча) |
| Январь -февраль | VIII | Атлетическая гимнастика | 2 | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе (юноши) |
| Март | VIII | Подвижные и спортивные игры | 2 | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.  2.Техника ведения футбольного мяча  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. | 1.Набивание тенисного мяча–30раз.  2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. |
| Апрель | VIII | Лёгкая атлетика | 4 | 1.Подготовить к сдаче норматива.  2.Повысить уровень прыжковой подготовки.  3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.  2.Выпрыгивание вверх из упора присев.  3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  4.Выбегания с низкого старта  5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).  2.Выпрыгивание вверх  Со взмахом рук (прыгучесть) с места.  3.Прыжки в высоту с места  4. Техника выбегания с низкого старта |
| Май | VIII | Бег на 100 м, эстафетный бег  Метание гранаты | 2 | 1.Развивать качество быстроты в беге.  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  1.Улучшить технику метания.  2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.  2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность |
| Июнь | VIII | Кроссовая подготовка | 2 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

Схема подготовки студентов 2 курса для специальности 080114.51 «Земельно-имущественные отношения» к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  учебного  года | Семестр | Изучаемая тема | К-во  часов | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля  (МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | I I I | Бег с высокого старта  Прыжки в длину с разбега | 2 | 1. Повышение уровня физической подготовленности.  2.Улучшение техники бега.  1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:  Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | I I I | Кроссовая подготовка | 2 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Ноябрь -декабрь | I I I | Общефизичес-кая подготовка | 2 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2. Подтягивание в висе (юноши) |
| Декабрь -январь | I I I | Баскетбол | 4 | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации | 1.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста)  2.Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов | Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча) |
| Январь -февраль | IV | Атлетическая гимнастика | 2 | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе (юноши) |
| Март | IV | Подвижные и спортивные игры | 2 | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.  2.Техника ведения футбольного мяча  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. | 1.Набивание теннисного мяча–30раз.  2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. |
| Апрель | IV | Лёгкая атлетика | 4 | 1.Подготовить к сдаче норматива.  2.Повысить уровень прыжковой подготовки.  3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.  2.Выпрыгивание вверх из упора присев.  3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  4.Выбегания с низкого старта  5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).  2.Выпрыгивание вверх  Со взмахом рук (прыгучесть) с места.  3.Прыжки в высоту с места  4. Техника выбегания с низкого старта |
| Май | IV | Бег на 100 м, эстафетный бег  Метание гранаты | 3 | 1.Развивать качество быстроты в беге.  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  1.Улучшить технику метания.  2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.  2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность |
| Июнь | IV | Кроссовая подготовка | 2 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

Схема подготовки студентов 3 курса для специальности 080114.51 «Земельно-имущественные отношения» к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  учебного  года | Семестр | Изучаемая тема | К-во  часов | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля  (МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | V | Бег с высокого старта  Прыжки в длину с разбега | 3 | 1. Повышение уровня физической подготовленности.  2.Улучшение техники бега.  1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:  Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | V | Кроссовая подготовка | 3 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Ноябрь -декабрь | V | Общефизическая подготовка | 3 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2. Подтягивание в висе (юноши) |
| Декабрь -январь | V | Волейбол | 3 | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации  2.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Метание теннисного мяча на дальность  2.Передача волейбольного мяча сверху двумя руками  3.Подача мяча | Владение техникой игры в волейбол |
| Январь -февраль | VI | Атлетическая гимнастика | 3 | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе (юноши) |
| Март | VI | Подвижные и спортивные игры | 3 | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.  2.Техника ведения футбольного мяча  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. | 1.Набивание тенисного мяча–30раз.  2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. |
| Апрель | VI | Лёгкая атлетика | 4 | 1.Подготовить к сдаче норматива.  2.Повысить уровень прыжковой подготовки.  3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.  2.Выпрыгивание вверх из упора присев.  3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  4.Выбегания с низкого старта  5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).  2.Выпрыгивание вверх  Со взмахом рук (прыгучесть) с места.  3.Прыжки в высоту с места  4. Техника выбегания с низкого старта |
| Май | VI | Бег на 100 м, эстафетный бег  Метание гранаты | 3 | 1.Развивать качество быстроты в беге.  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  1.Улучшить технику метания.  2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.  2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность |
| Июнь | VI | Кроссовая подготовка | 3 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

Схема подготовки студентов 2 курса для специальности 030504.51 «Право и организация социального обеспечения» к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  учебного  года | Семестр | Изучаемая тема | К-во  часов | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля  (МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | I I I | Бег с высокого старта  Прыжки в длину с разбега | 4 | 1. Повышение уровня физической подготовленности.  2.Улучшение техники бега.  1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:  Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | I I I | Кроссовая подготовка | 2 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Ноябрь -декабрь | I I I | Общефизичес-кая подготовка | 4 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  2. Подтягивание в висе (юноши) |
| Декабрь -январь | I I I | Баскетбол | 2 | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации | 1.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста)  2.Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов | Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча) |
| Январь -февраль | IV | Атлетическая гимнастика | 2 | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе (юноши) |
| Март | IV | Подвижные и спортивные игры | 2 | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.  2.Техника ведения футбольного мяча  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. | 1.Набивание теннисного мяча–30раз.  2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. |
| Апрель | IV | Лёгкая атлетика | 2 | 1.Подготовить к сдаче норматива.  2.Повысить уровень прыжковой подготовки.  3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.  2.Выпрыгивание вверх из упора присев.  3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  4.Выбегания с низкого старта  5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).  2.Выпрыгивание вверх  Со взмахом рук (прыгучесть) с места.  3.Прыжки в высоту с места  4. Техника выбегания с низкого старта |
| Май | IV | Бег на 100 м, эстафетный бег  Метание гранаты | 2 | 1.Развивать качество быстроты в беге.  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  1.Улучшить технику метания.  2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.  2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность |
| Июнь | IV | Кроссовая подготовка | 2 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

Схема подготовки студентов 3 курса для специальности 030504.51 «Право и организация социального обеспечения» к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  учебного  года | Семестр | Изучаемая тема | К-во  часов | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля  (МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | V | Бег с высокого старта  Прыжки в длину с разбега | 2 | 1. Повышение уровня физической подготовленности.  2.Улучшение техники бега.  1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:  Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.  Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.  (из них 10-15% ускоренного бега).  1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.  2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).  3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».  1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | V | Кроссовая подготовка | 2 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Декабрь -январь | V | Волейбол | 2 | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации  2.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Метание теннисного мяча на дальность  2.Передача волейбольного мяча сверху двумя руками  3.Подача мяча | Владение техникой игры в волейбол |
| Январь -февраль | VI | Атлетическая гимнастика | 2 | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)  4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)  3.Подтягивание в висе (юноши) |
| Март | VI | Подвижные и спортивные игры | 2 | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.  2.Техника ведения футбольного мяча  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. | 1.Набивание тенисного мяча–30раз.  2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.  3.Игра в настольный теннис.  4.Игра в футбол. |
| Апрель | VI | Лёгкая атлетика | 2 | 1.Подготовить к сдаче норматива.  2.Повысить уровень прыжковой подготовки.  3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.  2.Выпрыгивание вверх из упора присев.  3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:  4.Выбегания с низкого старта  5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).  2.Выпрыгивание вверх  Со взмахом рук (прыгучесть) с места.  3.Прыжки в высоту с места  4. Техника выбегания с низкого старта |
| Май | VI | Бег на 100 м, эстафетный бег  Метание гранаты | 2 | 1.Развивать качество быстроты в беге.  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.  1.Улучшить технику метания.  2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)  Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.  2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность |
| Июнь | VI | Кроссовая подготовка | 2 | 1. Подготовить учащихся к успешной  сдаче нормативов.  2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

Литература

1. Лечебная физкультура. Учебник для студентов. Интенсивная физическая культура. Под ред. С.Н. Попова. – ФИС, 1978.
2. История физической культуры и спорта. Учебник для учащихся ССУЗ. Под ред. Столбова В.В. – М.: ФИС, 1977.
3. Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николаенко. Физическое воспитание.: Учебное пособие для ССУЗ. – М.: Высшая школа, 2005.
4. Физическая культура студента. Учебник под редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардирики, 2003.
5. Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николаенко. Физическое воспитание.: Учебное пособие для ССУЗ. – М.: Высшая школа, 1989.
6. Закаливание школьников: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2002.
7. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. Физическая культура. М.: ACADEMA, 2008.
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Издательский Центр «Академия», 2002.
9. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Г.С.Туманян. - М.: Издательский Центр «Академия», 2006.
10. Евсеев Ю.И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев.- Изд. 4-е – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
11. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Издательский Центр «Академия», 2008.
12. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. М.: Дрофа, 2005.

**Рецензия**

На методическую разработку подготовленную руководителем физического воспитания ФГОУ СПО КАСТ

Коробейниковой Инной Николаевной

Методическая разработка по теме «Методические указания к выполнению самостоятельной (внеаудиторной) работы студента» составлена на основании учебной программы по дисциплине «Физическое воспитание» КАСТ составленной в соответствии с рекомендациями Минобразования России по физической культуре и спорту.

В методической разработке учтены особенности организации и проведения занятии по физическому воспитанию в Краснодарском архитектурно-строительном техникуме, с акцентом на решении задач по сохранению, укреплению здоровья, повышения уровня физической подготовленности студентов, формированию физической культуры личности, который обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности.

Составителем тщательно разработано распределение часов на самостоятельную подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних заданий. Разработана модель-схема к каждой изучаемой теме, где приводятся основные задания, основные средства их выполнения, тесты контроля и количества учебных часов на изучение каждой темы.

Автором учтены местные условия Краснодарского архитектурно-строительного техникума, оснащённость материально-технической базы, наличие и квалификация кадрового состава цикла «Физическое воспитание».

Включение в учебный процесс, представленной к рецензии методической разработки будет способствовать улучшению развивающих и образовательных функций.

Методическая разработка по «Физическому воспитанию», подготовленная Коробейниковой Инной Николаевной, составлена на высоком методическом уровне и может использоваться в учебном процессе по физическому воспитанию в Краснодарском архитектурно-строительном техникуме.

Руководитель физического воспитания

Краснодарского гуманитарно-технологического С.А.Терехов

колледжа