

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Манаенков, Сергей Алексеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 27.04.2021 13:44:24  
Уникальный идентификатор:  
b98c63f50c040788aac165c3b77c0e737775c9e9

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНЕВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ  
СООБЩЕНИЯ» В Г.РТИЩЕВО  
(ФИЛИАЛ СамГУПС В Г. РТИЩЕВО)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для специальностей 23.02.01 Организация перевозок и  
управление на транспорте (по видам), 08.02.10 Строительство  
железных дорог, путь и путевое хозяйство, 23.02.06 Техническая  
эксплуатация подвижного состава железных дорог**

**Ртищево, 2017 г.**

Рассмотрено и одобрено  
цикловой комиссией  
общеобразовательных,  
гуманитарных и  
социально-экономических  
дисциплин

Протокол № 1

От «31» августа 2012 г.

Председатель ЦК



Разработаны на основе рабочей  
программы учебной дисциплины  
ОУД.05 «Физическая культура»  
для студентов специальностей  
23.02.06. «Техническая эксплуатация  
подвижного состава железных  
дорог», 08.02.10 «Строительство  
железных дорог, путь и путевое  
хозяйство», 23.02.01 « Организация  
перевозок и управление на  
транспорте» (по видам) и Положения  
о самостоятельной работе студентов  
от 2014 г.

Утверждаю:

Зам. директора по УР

 - А.А. Елисеева

Разработчик:



Е.В. Щукарёва, преподаватель физической  
культуры филиала СамГУПС в  
г. Ртищево

Рецензент:



Н.В. Феднина, старший методист  
филиала СамГУПС в г. Ртищево

## Введение

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» направлена на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

К самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура» относится выполнение в свободное от учёбы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также такие мероприятия как утренняя гимнастика, пробежка, посещение соревнований по видам спорта и т.п.

Важную роль в процессе самостоятельной работы студентов играют гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания.

Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития ещё одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учётом индивидуальных физических и психических особенностей, а также мотивов и возможностей своего организма.

Самостоятельное составление индивидуального плана комплексов физических упражнений позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса физических упражнений; умения целесообразно использовать физические упражнения с учётом индивидуальных физических и психических особенностей, а также мотивов и возможностей своего организма; опыт в самостоятельном планировании комплексов физических упражнений направленных на выполнение какой-либо задачи.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках филиала СамГУПС в г. Ртищево («Спартакиада по видам спорта», «День здоровья»), а также в городских, областных соревнованиях по различным видам спорта.

Общеизвестные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия филиала СамГУПС в г. Ртищево, такие как Спартакиада по видам спорта, легкоатлетический кросс первокурсников, «День здоровья» и другие, способствуют формированию здорового образа жизни студентов, повышению их физической, нравственной и духовной культуры; просвещению в области

физической культуры и спорта, подготовке специалистов с активной жизненной позицией.

Самостоятельная работа студентов проводится с целью:

Обучающие цели:

- обеспечить повторение студентами изученного материала, наиболее общих и существенных понятий;
- предоставить студентам возможность использовать приобретённые знания;
- обеспечить проверку усвоения студентами изученного материала.

Воспитательные цели:

- создать условия для осознания необходимости самостоятельных действий при решении проблем;
- обучать объективной оценке своих возможностей и успехов;
- формировать навыки работы в заданном темпе;
- способствовать развитию навыков устной речи, умения грамотно вести диалог и аргументировать свои действия;
- осознание большой практической значимости дисциплины в жизни человека.

Интеллектуально-развивающие цели:

- создать условия для развития наблюдательности, памяти и внимания студентов;
- способствовать развитию навыков работы с большими объёмами информации: поиску, отбору, анализу, оформлению необходимого материала;
- создать условия для проявлений творческого подхода к учебным задачам, выдвижению гипотез, постановке проблем и поиску путей их решения;
- обучать методам научного познания – анализу, сравнению, обобщению и систематизации учебного материала.

Чтобы развить положительное отношение студентов к внеаудиторной самостоятельной работе студентов, следует на каждом её этапе разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Данная внеаудиторная деятельность сориентирована на развитие таких личностных качеств как аккуратность, усидчивость, логическое мышление, пространственное воображение.

Внеаудиторная самостоятельная работа по физической культуре выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа студентов распределена по разделам и темам.

Перед выполнением студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает в себя: сообщение цели задания, раскрытие его содержания, сроков выполнения,

определение ориентировочного объёма работы, основных требований к результатам работы, критериев оценки.

В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счёт объёма времени, отведённого на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа студентов осуществляется индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объёма.

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента является уровень освоения студентами учебного материала; умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач; умение студента находить требующуюся информацию, изучать её и применять на практике; обоснованность и чёткость изложения ответа; оформление материала в соответствии с требованиями.

Полнота выполнения внеаудиторной самостоятельной работы характеризует качества знаний студентов и оценивается по пятибалльной системе:

«Отлично»

- письменное задание выполнено полностью;
- материал оформлен в соответствии с требованиями;
- чёткое и обоснованное изложение ответа.

«Хорошо»

- письменное задание выполнено полностью;
- в целом материал оформлен в соответствии с требованиями, но могут быть незначительные отклонения от требований;
- не совсем чёткое и обоснованное изложение ответа.

«Удовлетворительно»

- письменное задание выполнено не полностью;
- оформление материала не соответствует требованиям;
- изложение ответа краткое и содержит некоторые неточности.

«Неудовлетворительно»

- письменное задание не выполнено.

Задания, выполняемые студентами самостоятельно, углубляют знания, полученные на лекции, позволяют пробудить и укрепить интерес к изучаемой дисциплине. Самостоятельная деятельность при выполнении заданий развивает умение работать с текстом учебника, вычленять главное, структурировать материал, обобщать и делать выводы.

## Тематический план

Наименование разделов и тем	Количество часов
Раздел 1. Лёгкая атлетика	32
Тема 1.1. Основы знаний	
Тема 1.2. Бег 100 м с низкого старта	7
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега	7
Тема 1.4. Метание гранаты	8
Тема 1.5. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции	10
Раздел 2. Баскетбол	16
Тема 2.1. Ведение мяча	3
Тема 2.2. Приём и передача мяча от груди двумя руками	3
Тема 2.3. Штрафные броски	5
Тема 2.4. Бросок в кольцо с двух шагов	5
Раздел 3. Волейбол	32
Тема 3.1. Приём и передача мяча сверху	10
Тема 3.2. Приём и передача мяча снизу	10
Тема 3.3. Подача мяча	12
Раздел 4. Силовая подготовка (атлетическая гимнастика).	12
Тема 4.1. Развитие мышц брюшного пресса.	4
Тема 4.2. Развитие мышц плечевого пресса	4
Тема 4.3. Развитие мышц спины и ног	4
Раздел 5. Лёгкая атлетика в спортивном зале	26
Тема 5.1. Прыжки в длину с места	6
Тема 5.2. Прыжки в высоту с разбега	10
Тема 5.3. Бег на средние дистанции	10
Итого:	118



## Содержание самостоятельной работы

### Раздел 1. Лёгкая атлетика.

#### Самостоятельная работа № 1

##### Тема 1.2. Бег 100 м с низкого старта.

*Задание:*

1. Научиться ставить стартовые колодки.
2. Научиться правильно выполнять стартовый разгон.
3. Разучить технику финиширования.

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* приложение № 1.

*Форма отчёта:* сдача контрольного норматива.

*Литература:*

1. Учебник тренера по лёгкой атлетике/Под ред. д-ра пед. наук Л.С. Хоменкова. 2-е изд. – М., 1982.
2. Школа лёгкой атлетики. Обучение технике видов лёгкой атлетики/Под общей ред. А.В. Коробова.- М., 1968.
3. Физическая культура: Практ. Пособие/Б.Н. Загорский, Н.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Высшая школа, 1989. – 383 с.: илл.
4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко Н.Г., К68 Физическое воспитание: Учеб. пособие для средн. спец. учеб. заведений. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1989, 384 с.: илл.
5. Лёгкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./Л38 Под ред. Н.Г. Озолина, В.Н. Воронкина, Ю.Н. Примакова – Изд. 4-е, доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989 – 671 с., илл.
6. Лёгкая атлетика. 2-е изд., перераб. и доп. Под ред. Лутковского Е.М. и Филиппова А.А. – М.: Физкультура и спорт, 1977

#### Самостоятельная работа № 2

##### Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега.

*Задание:*

1. Разучить и закрепить технику разбега, отталкивания, приземления.
2. Совершенствование техники разбега, специальные упражнения бегуна, старты, ускорения; определение длины разбега.
3. Овладение техникой отталкивания в сочетании с разбегом и полётом в шаге.

4. Овладение техникой полёта в шаге или полёта «прогнувшись».

5. Совершенствование техники избранного способа прыжка.

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* приложение № 1.

*Форма отчёта:* сдача контрольного норматива.

*Литература:*

1. Учебник тренера по лёгкой атлетике/Под ред. д-ра пед. наук Л.С. Хоменкова. 2-е изд. – М., 1982.
2. Школа лёгкой атлетики. Обучение технике видов лёгкой атлетики/Под общей ред. А.В. Коробова.- М., 1968.
3. Физическая культура: Практ. Пособие/Б.Н. Загорский, Н.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Высшая школа, 1989. – 383 с.: илл.
4. Учебник тренера по лёгкой атлетике/Под ред. д-ра пед. наук Л.С. Хоменкова. 2-е изд. – М., 1982.
5. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко Н.Г., К68 Физическое воспитание: Учеб.пособие для средн. спец. учеб. заведений. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1989, 384 с.: илл.
6. Лёгкая атлетика: Учеб.для ин-тов физ. культ./Л38 Под ред. Н.Г. Озолина, В.Н. Воронкина, Ю.Н. Примакова – Изд. 4-е, доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989 – 671 с., илл.
7. Лёгкая атлетика. 2-е изд., перераб. и доп. Под ред. Лутковского Е.М. и Филиппова А.А. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко Н.Г., К68 Физическое воспитание: Учеб.пособие для средн. спец. учеб. заведений. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1989, 384 с.: илл.
9. Лёгкая атлетика: Учеб.для ин-тов физ. культ./Л38 Под ред. Н.Г. Озолина, В.Н. Воронкина, Ю.Н. Примакова – Изд. 4-е, доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989 – 671 с., илл.
10. Лёгкая атлетика. 2-е изд., перераб. и доп. Под ред. Лутковского Е.М. и Филиппова А.А. – М.: Физкультура и спорт, 1977

### Самостоятельная работа №3

#### Тема 1.4. Метание гранаты.

*Задание:*

1. Ознакомиться с техникой метания.
2. Держание гранаты и бросок с места.
3. Овладение финальным усилием при бросках с места с шага левой ногой.



4. Изучение техники бросковых шагов и перехода в исходное положение для броска.
5. Свободный бег с гранатой в руке.
6. Совершенствование техники метания гранаты с разбега.

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* приложение № 1.

*Форма отчёта:* сдача контрольного норматива.

*Литература:*

1. Учебник тренера по лёгкой атлетике/Под ред. д-ра пед. наук Л.С. Хоменкова. 2-е изд. – М., 1982.
2. Школа лёгкой атлетики. Обучение технике видов лёгкой атлетики/Под общей ред. А.В. Коробова.- М., 1968.
3. Физическая культура: Практ. Пособие/Б.Н. Загорский, Н.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Высшая школа, 1989. – 383 с.: илл.
4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко Н.Г., К68 Физическое воспитание: Учеб.пособие для средн. спец. учеб. заведений. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1989, 384 с.: илл.
5. Лёгкая атлетика: Учеб.для ин-тов физ. культ./Л38 Под ред. Н.Г. Озолина, В.Н. Воронкина, Ю.Н. Примакова – Изд. 4-е, доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989 – 671 с., илл.
6. Лёгкая атлетика. 2-е изд., перераб. и доп. Под ред. Лутковского Е.М. и Филиппова А.А. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

#### **Самостоятельная работа № 4**

##### **Тема 1.5. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.**

*Задание:*

1. Создать представление о технике бега на длинные дистанции.
2. Освоить технику бегового шага.
3. Овладеть техникой бега по повороту (виражу).
4. Овладеть техникой высокого старта и финиширования.
5. Совершенствовать технику бега в целом.

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* приложение № 1.

*Форма отчёта:* сдача контрольного норматива.

*Литература:*

1. Учебник тренера по лёгкой атлетике/Под ред. д-ра пед. наук Л.С. Хоменкова. 2-е изд. – М., 1982.

2. Школа лёгкой атлетики. Обучение технике видов лёгкой атлетики/Под общей ред. А.В. Коробова.- М., 1968.
3. Физическая культура: Практ. Пособие/Б.Н. Загорский, Н.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Высшая школа, 1989. – 383 с.: илл.
4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко Н.Г., К68 Физическое воспитание: Учеб.пособие для средн. спец. учеб. заведений. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1989, 384 с.: илл.
5. Лёгкая атлетика: Учеб.для ин-тов физ. культ./ЛЗ8 Под ред. Н.Г. Озолина, В.Н. Воронкина, Ю.Н. Примакова – Изд. 4-е, доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989 – 671 с., илл.
6. Лёгкая атлетика. 2-е изд., перераб. и доп. Под ред. Лутковского Е.М. и Филиппова А.А. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

## **Раздел. 2 Баскетбол.**

### **Самостоятельная работа № 5**

#### **Тема 2.1. Ведение мяча.**

*Задание:*

1. Научиться приёму выполнения броска на месте, во время ходьбы и бега.
2. Уметь применять высокое и низкое ведение мяча.
3. Уметь выполнять ведение мяча:
  - правой рукой;
  - левой рукой;
  - по прямой;
  - По дуге;
  - по кругу;
  - с изменением направления;
  - с изменением скорости;
  - с переводом мяча перед собой и за спиной.
4. Знать понятие «Финты». Уметь применять их в учебной игре.

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* чистота техники выполнения упражнения.

*Форма отчёта:* сдача техники ведения мяча.

*Литература:*

1. «Спортивные игры» под общей редакцией доцента Портных Ю.Н. – М.: «Физкультура и спорт», 1975г.

## Самостоятельная работа № 6

### Тема 2.2. Приём и передача мяча от груди двумя руками.

*Задание:*

1. Разучить стойку баскетболиста.
2. Разучить замах круговым движением.
3. Освоить технику передачи мяча от груди двумя руками с отскоком о пол.
4. Уметь применять передачу мяча от груди двумя руками в учебной игре.
5. Ознакомиться с техникой передачи мяча:
  - двумя руками сверху;
  - одной рукой от плеча;
  - одной рукой сверху (крюком);
  - одной рукой снизу;
  - скрытые передачи;
  - одной рукой за спиной;
  - снизу назад;
  - под рукой;
  - под плечом.
6. Выучить правила игры «Баскетбол» и уметь применять их в учебной игре.

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* чистота техники выполнения упражнения.

*Форма отчёта:* сдача техники приёма и передачи мяча от груди двумя руками.

*Литература:*

1. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под редакцией Портных Ю.Н. – М.: «Физкультура и спорт», 1975г.

## Самостоятельная работа № 7

### Тема 2.3. Штрафные броски.

*Задание:*

1. Ознакомиться с разнообразными видами броска в корзину:
  - короткие, средние, дальние;
  - одной и двумя руками;
  - с места, в движении, в прыжке;
  - броски-добавки;
  - «крюком»;
  - сверху вниз.
2. Научиться выполнять штрафные броски:
  - одной рукой от плеча с места;

- одной рукой от плеча в прыжке;
- двумя руками от груди с места;
- двумя руками от груди в прыжке.

3. Выучить правила игры «Баскетбол» и уметь применять их в учебной игре.

4. Ознакомиться с тактикой игры:

- в нападении (индивидуальные и групповые действия);
- в защите (индивидуальные и групповые действия).

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* одно попадание из пяти бросков оценка «3»; два попадания из пяти бросков оценка «4»; три попадания из пяти бросков оценка «5».

*Форма отчёта:* сдача техники ведения мяча.

*Литература:*

1. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под редакцией Портных Ю.Н. – М.: «Физкультура и спорт», 1975г.
2. Kurszdorovia.ru в баскетболе. Техника броска.
3. [www.sovsport.ru](http://www.sovsport.ru) Техника броска в баскетболе – штрафные броски, бросок в прыжке, правила, упражнения, тренировки...
4. [www/youtube.com](http://www/youtube.com). Техника броска в баскетболе – YOUTube

## Самостоятельная работа № 8

### Тема 2.4. Броски в кольцо с двух шагов.

*Задание:*

1. Ознакомиться с разнообразными видами броска в корзину после ведения мяча:

- одной рукой;
- одной рукой сверху (крюком);

Одной рукой снизу;

- двумя руками сверху.

2. Выучить правила игры «Баскетбол» и уметь применять их в учебной игре.

3. Ознакомиться с тактикой игры:

- в нападении (индивидуальные, командные и групповые действия);
- в защите (индивидуальные, групповые и командные действия).

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* чистота техники выполнения упражнения.

*Форма отчёта:* сдача техники ведения мяча.

*Литература:*

1. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под редакцией Портных Ю.Н. – М.: «Физкультура и спорт», 1975г.

2. [revolution.allbest.ru](http://revolution.allbest.ru) Обучение броска с двух шагов.
3. [yandex.ru](http://yandex.ru) Обучение броску в движении с двух шагов – Яндекс. Видео.

### Раздел 3. Волейбол.

#### Самостоятельная работа № 9

##### Тема 3.1. Приём и передача мяча сверху.

*Задание:*

1. Выучить правила игры «Волейбол» и уметь применять их в учебной игре.
2. Разучить стойки, перемещение и прыжки.
3. Разучить приём и передачу мяча сверху:
  - двумя руками вверх-вперёд;
  - двумя руками над собой;
  - двумя руками вверх-назад;
  - двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.
4. Ознакомиться с техникой нападающего удара:
  - прямой;
  - с переводом.
5. Ознакомиться с техникой блокирования:
  - одиночного;
  - группового.

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* чистота техники выполнения упражнения.

*Форма отчёта:* сдача техники ведения мяча.

*Литература:*

1. 120 уроков по волейболу. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими) 2-е исправленное издание. Ю.Д.Железняк, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР. – издательство «Физкультура и спорт», Москва 1970
2. [infourok.ru](http://infourok.ru) Волейбол. Верхняя передача мяча.
3. [yandex.ru](http://yandex.ru) Верхняя передача мяча волейбол – Яндекс. Видео.
4. [volleysekt.ru](http://volleysekt.ru) Приём мяча. Нижняя передача. Пошаговая инструкция.
5. [yandex.ru](http://yandex.ru) Обучение волейболу взрослых Для начинающих. Нижняя передача в волейболе – Яндекс. Видео.
6. [yandex.ru](http://yandex.ru) Волейбол блокирование видео – Яндекс.

#### Самостоятельная работа № 10

### **Тема 3.1. Приём и передача мяча сверху.**

*Задание:*

4. Выучить правила игры «Волейбол» и уметь применять их в учебной игре.
5. Разучить стойки, перемещение и прыжки.
6. Разучить приём и передачу мяча сверху:
  - двумя руками вверх-вперёд;
  - двумя руками над собой;
  - двумя руками вверх-назад;
  - двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.
4. Ознакомиться с техникой нападающего удара:
  - прямой;
  - с переводом.
5. Ознакомиться с техникой блокирования:
  - одиночного;
  - группового.

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* чистота техники выполнения упражнения.

*Форма отчёта:* сдача техники ведения мяча.

*Литература:*

7. 120 уроков по волейболу. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими) 2-е исправленное издание. Ю.Д.Железняк, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР. – издательство «Физкультура и спорт», Москва 1970
8. infourok .ru Волейбол. Верхняя передача мяча.
9. yandex.ru Верхняя передача мяча волейбол – Яндекс. Видео.
10. volleysekt.ru Приём мяча. Нижняя передача. Пошаговая инструкция.
11. yandex.ru Обучение волейболу взрослых Для начинающих. Нижняя передача в волейболе – Яндекс. Видео.
12. yandex.ru Волейбол блокирование видео – Яндекс.

### **Самостоятельная работа № 11**

### **Тема 3.2. Приём и передача мяча снизу.**

*Задание:*

1. Закрепить правила игры «Волейбол» и уметь применять в учебной игре.
2. Разучить приём и передачу мяча снизу:
  - двумя руками;



- одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину;

- с падением на руки.

3. Ознакомиться с техникой нападающего удара:

- прямой;

- с переводом;

- боковой.

4. Ознакомиться с тактикой игры в нападении:

- индивидуальные действия;

- групповые действия;

- командные действия.

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* чистота техники выполнения упражнения.

*Форма отчёта:* учёт техники приёма и передачи мяча снизу.

*Литература:*

1. 120 уроков по волейболу. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими) 2-е исправленное издание. Ю.Д.Железняк, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР. – издательство «Физкультура и спорт», Москва 1970

2. [www.youtube.com](http://www.youtube.com) Уроки волейбола. Приём снизу - YouTube.

3. [www.youtube.com](http://www.youtube.com) Уроки волейбола. Нападающий удар- YouTube.

4. [yandex.ru](http://yandex.ru) Совершенствование тактических действий в нападении 1987 волейбол – Яндекс. Видео.

### Самостоятельная работа № 12

#### Тема 3.3. Подача мяча.

*Задание:*

1. Совершенствовать знания правил и их применения в учебной игре.

2. Разучить технику подачи мяча:

- нижняя прямая;

- нижняя прямая «свеча»;

- нижняя боковая;

- верхняя прямая;

- верхняя боковая;

- верхняя в прыжке.

3. Ознакомиться с тактикой игры в защите:

- приём подачи;

- приём нападающих ударов;

- одиночное блокирование;

- групповые действия;

- командные действия.

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* одно попадание из 5 подач в зону соперника оценка «3»; два попадания из 5 подач в зону соперника оценка «4»; три попадания из 5 подач в зону соперника оценка «5».

*Форма отчёта:* сдача подачи мяча.

*Литература:*

1. 120 уроков по волейболу. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими) 2-е исправленное издание. Ю.Д.Железняк, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР. – издательство «Физкультура и спорт», Москва 1970
2. Sclubs.ru Подачи в волейболе – техника, виды, описание.
3. yandex.ru Уроки волейбола. Подача мяча – Яндекс. Видео.
4. yandex.ru Волейбол тактика защиты – Яндекс. Видео.

#### **Раздел 4. Силовая подготовка (атлетическая гимнастика).**

#### **Самостоятельная работа №13**

##### **Тема 4.1. Развитие мышц брюшного пресса.**

*Задание:*

1. Ознакомиться с понятиями:

- атлетическая гимнастика;
- пауэрлифтинг;
- армрестлинг;
- атлетизм;
- тяжёлая атлетика;
- гиревой спорт.

2. Ознакомиться с видами разминки:

- вводная;
- в ходе тренировки.

3. Ознакомиться с примерной программой тренировок:

- для начинающих;
- женщин.

4. Научиться составлять комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* поднимание туловища из положения сидя на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», ноги согнуты в коленях до

прямого угла, стопы прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное поднятие и опускание за 30 секунд, касаясь лопатками мата, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища. Ошибки:

1. Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).
2. Отсутствие касания лопатками гимнастического мата.
3. Пальцы разомкнуты «из замка».
4. Смещение таза.

*Форма отчёта:* зачёт пресс.

*Литература:*

1. [www.gto.ru](http://www.gto.ru) ГТО/Поднимание туловища из положения лёжа/Рекомендации /ВФСК ГТО
2. [legkorolezno.ru](http://legkorolezno.ru) – Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений для новичков, особенности.
3. [doctor -v.ru](http://doctor-v.ru) Атлетическая гимнастика. Виды силовых упражнений и основные фазы занятий/Doctor-v.ru

## Самостоятельная работа № 14

### Тема 4.2. Развитие мышц плечевого пояса и рук.

*Задание:*

1. Ознакомиться с понятием плечевого пояса.
2. Выучить названия мышц плечевого пояса (трицепс, круглая мышца, бицепс, дельтовидная и т.д.)
3. Составить примерный комплекс упражнений разминки для мышц рук и плечевого пояса.
4. Разучить технику подтягивания:
  - юноши на высокой перекладине;
  - девушки на низкой перекладине.

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* Юноши: подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягиваемся так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускаемся в вис и фиксируем исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных попыток. Ошибки:

1. Подтягивание рывками или с махами ног (туловища).
2. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
3. Отсутствие фиксации 0,5 сек. Исходного положения.

#### 4. Поочерёдное сгибание рук.

Подтягивание девушки: подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Упражнение выполняется до подъёма подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и зафиксировав исходное положение, продолжает выполнять упражнение. Засчитывается количество правильных попыток. Ошибки:

1. Подтягивание с рывками или прогибанием туловища.
2. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
3. Отсутствие фиксации на 0,5 секунды исходного положения.
4. Поочерёдное сгибание рук.
5. «Последний раз» не выпрямление рук в вис.

*Форма отчёта:* сдача норматива: подтягивание (юноши) на высокой перекладине, (девушки) на низкой перекладине.

*Литература:*

1. [www.gto-normy.ru](http://www.gto-normy.ru) Подтягивание на турнике/ГТО-нормативы
2. [yandex.ru](http://yandex.ru) Подтягивание из вися на высокой перекладине ГТО-Яндекс. Видео.
3. [yandex.ru](http://yandex.ru) Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине ГТО-Яндекс. Видео
4. [www.tinlib.ru](http://www.tinlib.ru) Глава 4. Практические уроки/Атлетическая гимнастика без снарядов.
5. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко Н.Г. Физическое воспитание: учебное пособие для средн. спец. учеб.заведений.- 2-е издание, перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1989. – 384 с.

### Самостоятельная работа № 15

#### Тема 4.3. Развитие мышц спины и ног.

*Задание:*

1. Ознакомиться с названием мышц спины и ног.
2. Составить примерный комплекс упражнений для разминки мышц спины (туловища) и ног.
3. Разучить технику отжимания от пола.

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* исходное положение упор лёжа, руки на ширине плеч, кисти смотрят вперёд, локти разведены, плечи, ноги, корпус составляют прямую линию, стопы упираются прямо в плоскость. Руки сгибаем до звукового (светового) сигнала. Засчитывается количество правильных попыток. Ошибки:

1. Прикосновение к полу бёдрами, коленями или тазом.
2. «Перелом» прямой линии от плеч до туловища.
3. Не было фиксации исходного положения.
4. Руки разгибались поочерёдно.
5. Локти развелись в стороны менее чем на 90 градусов.

*Форма отчёта:* сдача норматива: отжимание от пола.

*Литература:*

1. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко Н.Г. Физическое воспитание: учебное пособие для средн. спец. учеб.заведений.- 2-е издание, перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1989. – 384 с.
2. yandex.ruГТО отжимание от пола – Яндекс.
3. www. tinlib.ru Глава 4. Практические уроки/Атлетическая гимнастика без снарядов.

## **Раздел 5. Лёгкая атлетика в спортивном зале.**

### **Самостоятельная работа № 16**

#### **Тема 5.1. Прыжки в длину с места.**

*Задание:*

1. Ознакомиться с видами прыжков в лёгкой атлетике.
2. Выучить специальные беговые упражнения.
3. Составить примерный комплекс упражнений разминки.
4. Разучить технику прыжка в длину с места.

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* приложение № 1.

*Форма отчёта:* сдача норматива: прыжки в длину с места.

*Литература:*

1. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко Н.Г. Физическое воспитание: учебное пособие для средн. спец. учеб.заведений.- 2-е издание, перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1989. – 384 с.
2. fb.ruТехника прыжка в длину с места. Как делать прыжки с места.
3. yandex.ruКак правильно прыгать в длину с места – Яндекс. Видео.

### **Самостоятельная работа № 17**

#### **Тема 5.2. Прыжки в высоту с разбега.**

*Задание:*

1. Ознакомиться с историей прыжков в высоту.

2. Ознакомиться со способом прыжков в высоту.
3. Разучить технику прыжка в высоту способом «ножницы», «перешагивание».

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* приложение № 1.

*Форма отчёта:* сдача норматива: прыжки в высоту с разбега.

*Литература:*

1. Лёгкая атлетика: Учеб.для ин-тов физ. культ./Под ред. Н.Г.Озолина, В.Н. Воронкина, Ю.Н. Примавкова. – изд. 4-е, доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989, 671 с.
2. fb.ruПрыжки в высоту способом перешагивания. История развития и техника выполнения.
3. yandex.ru Прыжок в высоту перешагиванием – Яндекс. Видео.

### Самостоятельная работа № 18

#### Тема 5.3. Бег на средние дистанции.

*Задание:*

1. Разучить технику бега на средние дистанции:
  - старт;
  - стартовое ускорение;
  - бег по дистанции;
  - работа рук;
  - работа ног;
  - финиш и остановка после бега.
2. Ознакомиться с понятием выносливость при беге.
3. Ознакомиться с историей развития бега.
4. Работать над развитием выносливости.

*Методы контроля:* практическая проверка.

*Критерии оценки:* приложение № 1.

*Форма отчёта:* сдача норматива: бег: 1000 м. – юноши, 500 м.- девушки.

*Литература:*

1. Лёгкая атлетика: Учеб.для ин-тов физ. культ./Под ред. Н.Г.Озолина, В.Н. Воронкина, Ю.Н. Примавкова. – изд. 4-е, доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989, 671 с.
2. fb.ruТехника бега на средние дистанции: основы.
3. yandex.ru бег на средние дистанции– Яндекс.
4. yandex.ru Основные ошибки в беге на средние дистанции – Яндекс. Видео.



## **Заключение.**

Самостоятельная работа всегда завершается какими-либо результатами. Это выполненные задания, упражнения, сдача контрольных нормативов.

Таким образом, приобщение студенческой молодёжи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями: здоровье и обучение студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность, что обеспечивается благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями.

## Рецензия

на методические указания по выполнению самостоятельных работ  
по учебной дисциплине ОУД. 05 Физическая культура  
преподавателя физической культуры филиала СамГУПС в г. Ртищево  
**Щукаревой Е.В.**

Методические указания предназначены для обучающихся специальностей 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Целью методических указаний является разъяснение обучающимся хода выполнения заданий, которые направлены на оздоровление и укрепление их здоровья, что является базой высокой работоспособности студентов в процессе занятий, готовит их к активной трудовой деятельности.

В методических указаниях имеются рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных работ, а также критерии оценки всех представленных видов самостоятельной работы, список рекомендуемой литературы и интернет-ресурсов.

Методические указания содержат введение, тематический план, содержание самостоятельных работ, рекомендации по выполнению различных форм самостоятельной работы, приложения, заключение, лист содержания. Во введении автор акцентирует внимание на целях выполнения самостоятельных работ, характеризует основные виды самостоятельных работ.

Значительное внимание уделяется разъяснению учащимся выполнения каждой самостоятельной работы.

Данные методические указания могут быть использованы при изучении физической культуры в средних специальных учебных заведениях.

Рецензент:



Н.В. Федина, старший методист филиала  
СамГУПС в г. Ртищево

## Лист согласования

Дополнения и изменения к методическим указаниям по выполнению самостоятельных работ на 2018-2019 учебный год

Дополнения и изменения к методическим указаниям по выполнению самостоятельных работ на 2018-2019 учебный год дисциплине ОУД. 05 *Физическая культура для специальностей 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)*

В методические указания по выполнению самостоятельных работ на 2018-2019 учебный год внесены следующие изменения:

Основная литература:

ФИЗИЧЕСКАЯ Культура. Учебник и практикум для СПО

Научная школа: Сибирский федеральный университет (г. Красноярск)

Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Подробнее страниц 4

Год: 2017/Гриф УМО СПО Издательство ЭБС ЮРАЙТ 2017

Дополнительная литература:

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Учебное пособие для СПО

Научная школа: Московский городской педагогический университет (г.

Москва) Российский государственный социальный университет (г. Москва)

Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. Подробнее страниц 461

Год: 2017/Гриф УМЦ СПО. Издательство ЭБС ЮРАЙТ 2017.

Лечебная физическая культура и массаж: учебник/Ф.Г. Буракин, В.С.

Мартынихин. – Москва: КНОРУС, 2018. – 282 с. (СПО) ISBN 978-5-411-06654-2

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании ЦК общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин

« 31 » августа 20 18 г. (протокол № 1 ).

Председатель ЦК

Суря Семёнов

## Лист согласования

Дополнения и изменения к методическим указаниям по выполнению самостоятельных работ на 2019-2020 учебный год

Дополнения и изменения к методическим указаниям по выполнению самостоятельных работ на 2019-2020 учебный год дисциплине ОУД. 05 *Физическая культура для специальностей 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)*

В методические указания по выполнению самостоятельных работ на 2019-2020 учебный год внесены следующие изменения:

1. Титульный лист

На основании введения новых учебных планов ОУД. 06 Физическая культура

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании ЦК общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин

« 31 » августа 20 19 г. (протокол № 1).

Председатель ЦК Сефур / Серебрякова Е.Н.