

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Поверинов Игорь Егорович  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 30.11.2023 12:53:13  
Уникальный программный ключ:  
6d465b936eef331cede482bded6d12ab98216652f016465d53b72a2eab08e192

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»**  
**(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)**

Экономический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждены в составе основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
по дисциплине

**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
для специальности

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**

Форма обучения: **заочная**

Год начала подготовки: **2023**

Чебоксары - 2023 г.

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии общегуманитарного и социально-экономического цикла «29» марта 2023 г., протокол №8.

Председатель комиссии                      О.Н. Широков

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

СОСТАВИТЕЛЬ: Т.И. Орешкина, преподаватель кафедры физической культуры и спорта

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Пояснительная записка	4
Методические рекомендации по выполнению отдельных видов самостоятельной работы	5
Самостоятельная работа 1	11
Самостоятельная работа 2	11
Самостоятельная работа 3	12
Самостоятельная работа 4	13
Самостоятельная работа 5	13
Самостоятельная работа 6	14
Самостоятельная работа 7	15
Самостоятельная работа 8	15
Самостоятельная работа 9	16
Самостоятельная работа 10	17
Самостоятельная работа 11	17
Самостоятельная работа 12	18
Самостоятельная работа 13	19
Самостоятельная работа 14	20
Самостоятельная работа 15	20
Самостоятельная работа 16	21

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура предназначены для обучающихся по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

Цель методических рекомендаций: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по дисциплине.

Настоящие методические рекомендации содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно овладеть профессиональными знаниями и умениями по специальности, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование следующих компетенций:

нительно к различным контекстам.

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

И движение к достижению следующих личностных результатов:

ЛР 29 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

ЛР 32- Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

Всего часов на самостоятельную работу – 146 часов. Количество часов, отводимое на каждую самостоятельную работу, определяется сложностью выполняемой работы. Уровень сложности определяет преподаватель.

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

## **1. Методические рекомендации для самостоятельного изучения дисциплины.**

Самостоятельное изучение формирует творческую активность обучающихся, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления.

Самостоятельно изучается рекомендуемая литература, проводится работа с библиотечными фондами и электронными источниками информации. Реферируя и конспектируя наиболее важные вопросы, имеющие научно-практическую значимость, новизну, актуальность, делая выводы, заключения, высказывая практические замечания, выдвигая различные положения, обучающиеся глубже, понимают вопросы курса.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо изучить материал лекций и сопоставить его с трактовками, предлагаемыми в источниках списка рекомендованной (основной и дополнительной) литературы. Следует учитывать тот факт, что время, отводимое на лекционный курс, не позволяет охватить все существующие на сегодняшний день подходы и взгляды дисциплины. Поэтому в процессе освоения дисциплины для лучшего усвоения материала необходимо регулярно обращаться к литературным источникам, предлагаемым в библиографическом списке и кроме этого пользоваться через компьютерную сеть при самостоятельной подготовке в домашних условиях образовательными ресурсами, а также общедоступными Интернет-порталами, содержащими большое количество как научно-популярных, так и узкоспециализированных статей, посвященных различным аспектам дисциплины.

## **2. Методические рекомендации по подготовке выступления.**

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10 - 15% общего времени), основной части (60 -70%) и заключения (20 - 25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи.

Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения («закон края»), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, «чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего» (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

### **Критерии оценки за устное выступление.**

Оценку «отлично» получают работы, в которых делаются самостоятельные выводы, дается аргументированная критика и самостоятельный анализ фактического материала на основе глубоких знаний экономической литературы по данной теме;

Оценка «хорошо» ставится тогда, когда в работе, выполненной на достаточном теоретическом уровне, полно и всесторонне освещаются вопросы темы, но нет должной степени самостоятельности;

Оценку «удовлетворительно» имеют работы, в которых правильно освещены основные вопросы темы, но не проявилось умение логически стройного их изложения, самостоятельного анализа источников, содержатся отдельные ошибочные положения;

Оценку «неудовлетворительно» обучающихся получает в случае, когда не может ответить на замечания рецензента, не владеет материалом работы, не в состоянии дать объяснения выводам и теоретическим положениям данной проблемы.

### 3. Методические рекомендации по выполнению реферата.

Выбор темы реферата определяется обучающимися самостоятельно в соответствии с «Перечнем тем рефератов» и утверждается преподавателем учебной дисциплины. Перечень тем рефератов периодически обновляется и дополняется. Обучающийся вправе самостоятельно выбрать любую тему реферата, выходящую за рамки Перечня, которая, на их взгляд, представляет интерес для исследования, при условии ее предварительного согласования с преподавателем и последующего утверждения.

#### Структура реферата

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения (при необходимости).

Примерный объем в машинописных страницах, составляющих реферата представлен в таблице 1

Таблица 1. - Рекомендуемый объем структурных элементов реферата

Наименование частей реферата	Количество страниц
Титульный лист	1
Содержание (с указанием страниц)	1
Введение	2
Основная часть	15-20
Заключение	1-2
Список использованных источников	1-2
Приложения	Без ограничений

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении дается общая характеристика реферата: обосновывается актуальность выбранной темы; определяется цель работы и задачи, подлежащие решению для её достижения; описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования, а также кратко характеризуется структура реферата по главам.

Основная часть должна содержать материал, необходимый для достижения поставленной цели и задач, решаемых в процессе выполнения реферата. Она включает 2-3 главы, каждая из которых, в свою очередь, делится на 2-3 параграфа. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и



параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно.

Главы основной части реферата могут носить теоретический, методологический и аналитический характер.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Любые цитаты, статистика и другие данные должны быть снабжены сноской с указанием номера и страницы источника, название которого находится в библиографии.

Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

В заключении логически последовательно излагаются выводы, к которым пришел обучающийся в результате выполнения реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата.

Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется обучающимся самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20. При этом в списке обязательно должны присутствовать источники, изданные в последние 3 года, а также ныне действующие нормативно-правовые акты, регулирующие отношения, рассматриваемые в реферате.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

### **Требования к оформлению реферата**

1. При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы в виде реферата необходимо соблюдать следующие требования:

- на одной стороне листа белой бумаги формата А-4
- размер шрифта-12; Times New Roman, цвет - черный
- междустрочный интервал - одинарный
- поля на странице – размер левого поля – 2 см, правого - 1 см, верхнего – 2 см, нижнего-2 см.
- отформатировано по ширине листа
- на первой странице необходимо изложить план (содержание) работы.
- в конце работы необходимо указать источники использованной литературы
- нумерация страниц текста -

2. Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Литература обычно группируется в списке в такой последовательности:

- 1) законодательные и нормативно-методические документы и материалы;
- 2) специальная научная отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, научные статьи и т.п.);
- 3) статистические, инструктивные и отчетные материалы предприятий, организаций и учреждений.

3. Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия.

4. По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные.

5. Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово "Приложение" и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами. Приложения следует нумеровать порядковой нумерацией арабскими цифрами. На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

#### **Форма контроля: защита реферата**

##### **Критерии оценки реферата**

Срок сдачи готового реферата определяется утвержденным графиком.

Защита реферата заключается в кратком изложении проделанной работы и ответах на вопросы преподавателя по указанной теме.

Реферат оценивается по критериям:

- оценка «отлично» выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами;

- оценка «хорошо» выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении;

- оценка «удовлетворительно» выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

#### **4. Методические рекомендации для самостоятельного изучения дисциплины.**

Самостоятельное изучение формирует творческую активность обучающихся, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления.

Самостоятельно изучается рекомендуемая литература, проводится работа с библиотечными фондами и электронными источниками информации. Реферируя и конспектируя наиболее важные вопросы, имеющие научно-практическую значимость, новизну, актуальность, делая выводы, заключения, высказывая практические замечания, выдвигая различные положения, обучающиеся глубже, понимают вопросы курса.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо изучить материал лекций и сопоставить его с трактовками, предлагаемыми в источниках списка рекомендованной (основной и дополнительной) литературы. Следует учитывать тот факт, что время, отводимое на лекционный курс, не позволяет охватить все существующие на сегодняшний день подходы и взгляды дисциплины. Поэтому в процессе освоения дисциплины для лучшего усвоения материала необходимо регулярно обращаться к литературным источникам, предлагаемым в библиографическом списке и кроме этого пользоваться через компьютерную сеть при самостоятельной подготовке в домашних условиях образовательными ресурсами, а также общедоступными Интернет-порталами, содержащими

большое количество как научно-популярных, так и узкоспециализированных статей, посвященных различным аспектам дисциплины.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### **Самостоятельная работа № 1.**

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

**Цель:** Изучить современное состояние физической культуры и спорта.

**Количество часов:** 5 часа

**Коды формируемых компетенций:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального образования.
4. Ценностные ориентации и отношения, обучающихся к ФК и С.
5. Компоненты физической культуры.

**Форма контроля:** защита реферата, устный опрос.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### **Самостоятельная работа № 2.**

**Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

**Цель:** Изучить основы здорового образа жизни студента.

**Количество часов:** 5 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Здоровье в трактовке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.

4. Влияние окружающей среды, наследственности и направленности поведения человека на здоровье.
5. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье
6. Роль занятия физической культурой в обеспечении здоровья.
7. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
8. Организация двигательной активности, учебы и отдыха в течение дня, недели.
9. Личная гигиена и закаливание как основа здорового образа жизни.
10. Вредные привычки и их профилактика.

**Форма контроля:** защита реферата, устный опрос.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### Самостоятельная работа № 3.

#### Раздел Легкая атлетика

##### Тема 3. Бег на короткие дистанции.

**Цель:** Изучить основы техники бега на короткие дистанции.

**Количество часов:** 4 часа

**Коды формируемых компетенций:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спринтерского бега как вида соревновательных упражнений.
2. Техника спринтерского бега по дистанции.
3. Техника стартового разгона в спринтерском беге.
4. Низкий старт: основной, сближенный, растянутый.
5. Техника финиширования в спринтерском беге.

**Задание 2.** Развитие быстроты.

1. Специальные беговые упражнения.
2. Челночный бег 3 по 10 м.
3. Стартового разгона в спринтерском беге.
4. Бег с повторным ускорением на коротких отрезках.
5. Старты из разных положений.

**Форма контроля:** защита реферата, устный опрос.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), не раскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

#### Самостоятельная работа № 4.

**Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции.**

**Цель:** Изучить основы техники бега на средние и длинные дистанции.

**Количество часов:** 6 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика бега на средние и длинные дистанции.
2. Техника стайерского бега по дистанции.
3. Техника высокого старта.
4. Техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.

**Задание 2.** Развитие выносливости.

1. Специальные беговые упражнения.
2. Бег по пересеченной местности.
3. Равномерный бег 3000 м.
4. Бег по виражу.

**Форма контроля:** защита реферата, устный опрос.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), не раскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

#### Самостоятельная работа № 5.

**Тема 5. Эстафетный бег.**

**Цель:** Изучить основы техники эстафетного бега.

**Количество часов:** 8 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика эстафетного бега как вида соревновательных упражнений.
2. Техника эстафетного бега по дистанции.
3. Способы передачи эстафетной палочки.
4. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.

**Задание 2.** Развитие быстроты.

1. Специальные беговые упражнения.
2. Эстафеты 4\*100 м.
3. Встречные эстафеты.
4. Эстафеты 4\*400 м.
5. "Шведская" эстафета.

**Форма контроля:** защита реферата, устный опрос.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

## Самостоятельная работа № 6.

**Тема 6. Прыжки в длину с места и с разбега.**

**Цель:** Изучить основы техники прыжков в длину с места и с разбега.

**Количество часов:** 12 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Техника прыжка в длину с места.
2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
4. Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
5. Техника прыжка в длину с разбега комбинированным способом.
6. Особенности тактики в прыжках в длину с разбега.

**Задание 2.** Развитие скоростно-силовых качеств.

1. Специальные беговые упражнения.
2. Специальные прыжковые упражнения.
3. Бег с ускорением 5 по 30 м.
4. Прыжки на скакалке 5 по 100 раз.

**Форма контроля:** защита реферата, устный опрос.

**Критерии оценки:**

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### Самостоятельная работа № 7.

#### Тема 7. Метание мяча, гранаты.

**Цель:** Изучить основы техники метаний мяча, гранаты.

**Количество часов:** 10 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Техника метания из-за головы.
2. Техника метания гранаты и малого мяча с разбега.
3. Фазы метания гранаты.
4. Особенности тактики в метаниях.

**Задание 2.** Развитие скоростно-силовых качеств.

1. Специальные беговые упражнения.
2. Специальные прыжковые упражнения.
3. Техника держания и выпуска гранаты.
4. Техника финального усилия.
5. Техника разбега.

**Форма контроля:** защита реферата, устный опрос.

#### **Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### Самостоятельная работа № 8.

#### Тема 8. Основная гимнастика.

**Цель:** Изучить средства основной гимнастики.

**Количество часов:** 20 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика гимнастики как вида соревновательных упражнений.
2. Место и значение гимнастики в российской системе физического воспитания и спорта.
3. Классификация видов гимнастики.

4. Виды гибкости.

**Задание 2.** Развитие гибкости.

1. Развитие активной гибкости.
2. Развитие пассивной гибкости.
3. Развитие динамической гибкости.
4. Развитие статической гибкости.

**Форма контроля:** защита реферата, устный опрос.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### Самостоятельная работа № 9.

**Тема 9.** Атлетическая гимнастика.

**Цель:** Изучить средства атлетической гимнастики.

**Количество часов:** 10 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной гимнастики.
2. Характеристика оздоровительной гимнастики.
3. Характеристика общеразвивающей гимнастики.
4. Средства и методы гибкости.

**Задание 2.** Развитие физических качеств.

1. Развитие силы.
2. Развитие гибкости.
3. Развитие силовой выносливости.
4. Развитие скоростно-силовых способностей.

**Форма контроля:** защита реферата, устный опрос.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.



Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### Самостоятельная работа № 10.

#### Тема 10. Волейбол.

**Цель:** Изучить основы техники и тактики волейбола.

**Количество часов:** 22 часа

**Коды формируемых компетенций:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «волейбол».
2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «волейбол».
3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по волейболу.
4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в волейболе.
5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в волейболе.
6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в волейболе.

**Задание 2.** Основы техники

1. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.
2. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу.
3. Способы подачи мяча через волейбольную сетку и техника их выполнения.
4. Техника нападающего удара в волейболе.
5. Техника блокирования в волейболе.

**Форма контроля:** защита реферата, устный опрос.

#### **Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### Самостоятельная работа № 11.

#### Тема 11. Баскетбол.

**Цель:** Изучить основы техники и тактики баскетбола.

**Количество часов:** 14 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «баскетбол».

2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «баскетбол».
3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.
4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в баскетболе.
5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в баскетболе.
6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в баскетболе.

**Задание 2.** Основы техники

1. Техника приема и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.
2. Техника приема и передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча.
3. Техника ведения баскетбольного мяча.
4. Техника штрафного броска мяча в корзину.
5. Техника броска мяча в корзину в движении.

**Форма контроля:** защита реферата, устный опрос.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), не раскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

## **Самостоятельная работа № 12.**

**Тема 12. Футбол.**

**Цель:** Изучить основы техники и тактики футбола.

**Количество часов:** 6 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «футбол».
2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «футбол».
3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по футболу.
4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в футболе.
5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в футболе.
6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в футболе.

**Задание 2.** Основы техники

1. Техника ведения футбольного мяча.
2. Техника удара по мячу серединой, внешней и внутренней частью подъема.
3. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.
4. Техника удара по мячу серединой лба.
5. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

6. Техника остановка катящегося мяча подошвой.

**Форма контроля:** защита реферата, устный опрос.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### Самостоятельная работа № 13.

#### Раздел 13 Лыжная подготовка

**Тема. Классические способы передвижения на лыжах.**

**Цель:** Изучить основы техники классических способов передвижения на лыжах.

**Количество часов:** 4 часа

**Коды формируемых компетенций:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика лыжного спорта как вида соревновательной деятельности.
2. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение лыжного спорта.
3. Профилактика травматизма и обморожений на занятиях по лыжной подготовке.
4. Выбор лыжного инвентаря.
5. Установка лыжных креплений.
6. Особенности смазки лыж.

**Задание 2.** Основы техники

1. Техника одновременно бесшажного хода.
2. Техника одновременно одношажного хода.
3. Техника одновременно двухшажного хода.
4. Техника попеременно двухшажного хода.
5. Способы перехода с хода на ход в лыжном спорте.

**Форма контроля:** защита реферата, устный опрос.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### Самостоятельная работа № 14.

**Тема 14. Техника подъема в гору, спуска с горы, поворотов и торможений на лыжах.**

**Цель:** Изучить основы техники подъема в гору, спуска с горы, поворотов и торможений на лыжах.

**Количество часов:** 4 часа

**Коды формируемых компетенций:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Строевые упражнения с лыжами: выполнение команд становись, равняйся, смирно, выполнение поворотов налево, направо, кругом.
2. Строевые упражнения на лыжах: повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом левой (правой) через носок (пятку) лыжи, прыжком с опорой и без опоры на палки.
3. Способы переноски лыж.

**Задание 2.** Основы техники

1. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полуелочкой, ступающими шагами.
2. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке.
3. Техника поворотов на лыжах в движении: упором, переступанием.
4. Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением, комбинированным.

**Форма контроля:** защита реферата, устный опрос.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### Самостоятельная работа № 15.

**Тема 15. Упражнения для освоения с водой.**

**Цель:** Изучить основы техники упражнений для освоения с водой.

**Количество часов:** 4 часа

**Коды формируемых компетенций:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика плавания как вида соревновательных упражнений.
2. Оздоровительное значение плавания.
3. Прикладное и оборонное значение плавания.

**Задание 2.** Упражнения для освоения с водой

1. Техника выполнения упражнения «поплавок».
2. Техника выполнения упражнения «звездочка».
3. Техника выполнения упражнения «стрела».

**Форма контроля:** защита реферата, устный опрос.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена самостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### Самостоятельная работа № 16.

#### Тема 16. Спортивные способы плавания.

**Цель:** Изучить основы техники различных способов плавания.

**Количество часов:** 12 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Основные способы плавания: кроль, брасс, баттерфляй, дельфин, на боку.
2. Техника и тактика спасения утопающего.
3. Прикладные способы плавания.

**Задание 2.** Упражнения для освоения с водой

1. Техника плавания способом «кроль на груди».
2. Техника плавания способом «кроль на спине».
3. Техника плавания способом «брасс».
4. Техника плавания способом «баттерфляй».

**Форма контроля:** защита реферата, устный опрос.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена самостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Нормативно – правовые источники*

<b>№</b>	<b>Наименование</b>
1.	Об образовании в Российской Федерации : федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 303-ФЗ. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: <a href="http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1/highlight/об%20образовании:2">http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1/highlight/об образовании:2</a>
2.	О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 274-ФЗ. – Текст : электронный // КонсультантПлюс: надежная правовая поддержка : официальный сайт. – URL: <a href="http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038">http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038</a>
3.	О физической культуре и спорте : закон Чувашской Республики от 27 июня 2008 года № 31 : в редакции от 11 сентября 2019 года № 66. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: <a href="http://base.garant.ru/17625571/">http://base.garant.ru/17625571/</a>
4.	Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : федеральный закон от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 303-ФЗ. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: <a href="http://ivo.garant.ru/#/document/12191967/">http://ivo.garant.ru/#/document/12191967/</a>

### *Рекомендуемая основная литература*

<b>№</b>	<b>Наименование</b>
1.	Муллер, Дядичкина, Богащенко, Близневский, Рябинина Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/431985">https://www.biblio-online.ru/bcode/431985</a>

### *Рекомендуемая дополнительная литература*

<b>№</b>	<b>Наименование</b>
1.	Пьянзина Н. Н., Орлов А. И., Ермолаев А. Х., Петрова Т. Н. Физическая культура: учебное пособие. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2018. - 101 с.
2.	Аллянов, Письменский Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/437146">https://www.biblio-online.ru/bcode/437146</a>

<b>№</b>	<b>Наименование</b>
1.	Пакет офисных программ Microsoft Office
2.	Справочная правовая система «Консультант Плюс»
3.	Справочная правовая система «Гарант»
4.	Операционная система Windows
1.	Электронная библиотечная система «Юрайт»: электронная библиотека для вузов и ссузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>
1.	Периодическое издание «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
2.	Периодическое издание «Теория и практика физической культуры»