**ГБПОУ «Трубчевский политехнический техникум»**

**Темы для самостоятельной работе обучающихся группы: 1217**

**по дисциплине «Физическая культура».**

**Уважаемые обучающиеся, после выполнения заданий отправляйте фото таблицы контроля выполнения самостоятельной работы в конце каждой недели на электронную почту:** **martynov2791@mail.ru**

**Преподаватель: Мартынов А.И**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Задания** |
| 1 | Общая физическая подготовка.  Круговая тренировка. | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Содержание** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** | | 1.Прыжком переход из упора присев в упор лежа (для развития общей выносливости, укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса). | д 10  ю 25 | д 15  ю 30 | д 20  ю 35 | | 2**.** Прыжки со скакалкой (для развития координации движений, силы ног, прыгучести, общей и силовой выносливости). Общее для всех положение: вращение скакалки вперед, ноги вместе. Учитывается количество прыжков за 30сек | д 30  ю 20 | д 35  ю25 | д 40  ю 35 | | 3.Поднимание туловища, ноги закреплены, руки за головой(для развития мышц брюшного пресса, силовой и общей выносливости.) | д 20  ю 25 | д 30  ю 30 | д 35  ю 40 | | 4.Приседания, руки за головой (для развития силы ног, общей и силовой выносливости). | д 20  ю 20 | д 20  ю 25 | д 25  ю 30 | | **5.**Подтягивание: мальчики — из виса, девочки из виса лежа (для развития силы рук, укрепления брюшного пресса, мышц груди и спины). | д 8  ю 7 | д 10  ю 10 | д 15  ю 14 | | 6.Наклоны из исходного положения стоя(для развития гибкости, равновесия, общей выносливости).за 30 сек. | д 15  ю 12 | д 17  ю 15 | д 18  ю18 | | 7.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для развития силы рук, укрепления мышц брюшного пресса, спины, ног, развития силовой и общей выносливости). | д 5  ю 20 | д 7  ю 30 | д 10  ю 40 | |

Упражнения выполнять 3-4раза в неделю после соответствующей разминки, составленной самим обучающимся.

Источники (в т.ч. интернет-ресурсы):

Информационное обеспечение обучения

Основные источники (ОИ):

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | | Автор | | | Издательство, год издания |
| ОИ1 | Физическая культура: учеб. Для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений/ под ред. В.И. Ляха и др.-4-е изд | | Лях В.И, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон | | | М.: Просвещение, 2016.-155с. |
| ОИ2 | Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. Учеб. Заведений / Н.В Решетников, Ю.Л Кислицын. – 4-е изд.,стер. | | Решетников Н.В | | | М.: Издательский центр «Академия»,2015. -152с. |
| ОИ3 | . Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреж­дений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2010 | | Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. | | | под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2017 |
| **ОИ4** | | Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. | | Барчуков И. С. | М., 2016. | |
| **ОИ5** | | Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо­вания. | | Бишаева А.А. | М., 2016. | |
| **ОИ6** | | Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. | | Гамидова С. К | Смоленск, 2015. | |
| ОИ7 | | . Физическая куль­тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. | | Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И | М., 2016. | |
| ОИ8 | | Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. посо­бие. | | Сайганова Е.Г, Дудов В.А. | М., 2016 | |

**Печатные издания**

1**.**Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2016

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2016

3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука,2015.

4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2016.

5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо­вания. М., 2016.

Интернет-ресурсы (И-Р):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| И-Р 1 | www. minstm. gov. ru | Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. |
| И-Р 2 | www. edu. ru | Федеральный портал «Российское образование» |
| И-Р 3 | www. olympic. ru | Официальный сайт Олимпийского комитета России |
| И-Р 4 | www. goup32441 narod. ru | сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации |

**Таблица контроля выполнения самостоятельной работы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Описание упражнения** | **дата** | **балл** | **дата** | **балл** | **дата** | **балл** | **дата** | **балл** |
| 1.Прыжком переход из упора присев в упор лежа (для развития общей выносливости, укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса). |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2**.** Прыжки со скакалкой (для развития координации движений, силы ног, прыгучести, общей и силовой выносливости). Общее для всех положение: вращение скакалки вперед, ноги вместе. Учитывается количество прыжков за 30сек |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Поднимание туловища, ноги закреплены, руки за головой(для развития мышц брюшного пресса, силовой и общей выносливости.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Приседания, руки за головой (для развития силы ног, общей и силовой выносливости) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.**Подтягивание: мальчики — из виса, девочки из виса лежа (для развития силы рук, укрепления брюшного пресса, мышц груди и спины). |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Наклоны из исходного положения стоя(для развития гибкости, равновесия, общей выносливости).за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для развития силы рук, укрепления мышц брюшного пресса, спины, ног, развития силовой и общей выносливости). |  |  |  |  |  |  |  |  |