

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГБОУ ВО «МГТУ»)

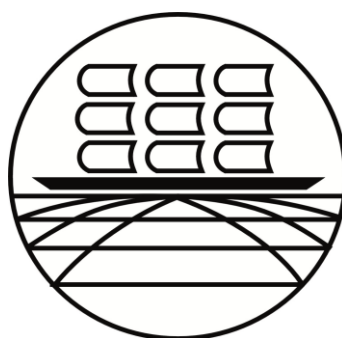
«ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ММРК им. И.И. Месяцева  
ФГБОУ ВО «МГТУ»

И.В. Артеменко

(подпись)

«31» августа 2019 г.



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

учебной дисциплины БД.06 Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания  
по программе базовой подготовки  
форма обучения: очная

Мурманск  
2019

## **Рассмотрено и одобрено на заседании**

методической комиссии преподавателей дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла по специальностям, реализуемым ММРК имени И.И. Месяцева, и дисциплин профессионального цикла специальностей 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 43.02.10 Туризм

Председатель МК

А.А. Имаева

Протокол от 29 мая 2019 г.

## **Разработано**

на основе ФГОС СПО по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 384 от 22 апреля 2014 г.

Автор (составитель): Водопьянов В.А., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

Эксперт (рецензент): Должиков Н.В., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

## Содержание

Введение.....	4
Цели и задачи самостоятельной работы.....	6
Требования к результатам освоения.....	6
Порядок выполнения самостоятельной работы обучающимся. ....	14

## Введение

**1.1. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся по учебной дисциплины «Физическая культура»** предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259)., а также примерной программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования ( Протокол № 3 от 21 июля 2015 г., Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

Методологической основой образовательной программы по дисциплине является системно-деятельностный подход. Рабочая программа устанавливает следующие требования к предметным, метапредметным и личностным результатам обучающихся:

- КК 1. Ценностно-смысловые компетенции.
- КК 2. Общекультурные компетенции.
- КК 3. Учебно-познавательные компетенции.
- КК 4. Информационно-коммуникативные компетенции.
- КК 5. Социально-трудовые компетенции.
- КК 6. Компетенции личного совершенствования.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных,

познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.2. Цели и задачи самостоятельной работы** - требования к результатам освоения учебной дисциплины: обеспечить более высокий уровень подготовки обучающихся технического профиля.

### **1.3. Требования к результатам освоения:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У1 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;

У6 –выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, и лыжам при соответствующей тренировки, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

#### **знать:**

З1 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Процесс изучения дисциплины Физическая культура направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС СПО (табл. 1).

Таблица 1 Компетенции, формируемые дисциплиной Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции</b>	<b>Требования к знаниям, умениям, практическому опыту</b>
КК 1. Ценностно-смысловые компетенции.	– понимать ценность смысла общечеловеческой культуры, науки, производства, религии; – уметь ориентироваться в окружающем мире и осознавать свою роль и предназначение – уметь доверять	У1-У6, З1-З3

	<p>преподавателям, мастерам производственного обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь проявлять эмоциональную устойчивость;</li> <li>– уметь выбирать цели учебной деятельности, повседневной жизни;</li> <li>– уметь выбирать ценностно-смысловые ориентиры для поступков и решений;</li> <li>– уметь нести ответственность за результаты обучения и совершаемые поступки;</li> <li>– уметь принимать решения;</li> </ul>	
<p>КК 2. Общекультурные компетенции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уважать интересы представителей других народов, религий;</li> <li>– проявлять терпимость к другим мнениям и позициям;</li> <li>– владеть эффективными способами организации свободного времени;</li> <li>– знать и владеть бытовыми навыками;</li> <li>– знать основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций;</li> </ul>	У1-У6, 31-33
<p>КК 3. Учебно-познавательные компетенции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть приемами организации продуктивной учебнопознавательной деятельности:</li> <li>– уметь приобретать знания из различных источников;</li> <li>– грамотно формулировать образовательный запрос;</li> <li>– уметь структурировать и расширять полученные знания;</li> <li>– использовать компьютерные технологии для поиска информации и её представления;</li> <li>– уметь контролировать образовательный процесс;</li> <li>– уметь отыскивать причины явлений, событий; уметь аналитически мыслить: - уметь контролировать свою работу;</li> <li>– уметь планировать, анализировать свою работу;</li> <li>– уметь давать самооценку учебной и познавательной деятельности;</li> </ul>	У1-У6, 31-33

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь самостоятельно выявлять совершенные ошибки, пробелы в знаниях, умениях и навыках;</li> <li>– уметь работать самостоятельно; проявлять готовность к самообразованию; владеть функциональной грамотностью:</li> <li>– владеть измерительными навыками;</li> <li>– уметь использовать вероятностные, статистические методы познания;</li> <li>– уметь отличать факты от домыслов;</li> </ul>	
<p>КК 4. Информационно-коммуникативные компетенции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь осуществлять поиск, отбор, систематизацию, анализ, обработку и сохранение информации;</li> <li>– уметь оценить полезность и целенаправленность полученной информации;</li> <li>– уметь представлять информацию в различных формах (на рисунках, графиках, таблицах, чертежах, диаграммах и пр.);</li> <li>– владеть современными информационными технологиями стандартного программного обеспечения;</li> <li>– владеть техническими средствами информации: телевизор, магнитофон, компьютер, принтер, модем, факс, копир и т.п.;</li> <li>– владеть информационными технологиями: аудиовидеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет;</li> <li>– владеть навыками устной и письменной речи;</li> <li>– знать языки, способы взаимодействия с окружающими и удаленными событиями и людьми;</li> <li>– владеть навыками работы с документами;</li> <li>– уметь написать (заполнить) заявление, объяснительную,</li> </ul>	<p>У1-У6, 31-33</p>



	<p>анкету, опросный лист, тест, письмо и пр.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь задавать вопросы;</li> <li>– уметь представлять и отстаивать свою точку зрения в диалоге и полилоге;</li> <li>– уметь сотрудничать с другими людьми; - уметь работать в группе, команде;</li> <li>– владеть социальными ролями в коллективе; - уметь презентовать себя и свой коллектив;</li> </ul>	
<p>КК 5. Социально-трудовые компетенции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– - владеть этикой гражданско-правовых, трудовых взаимоотношений: выполнение роли гражданина, наблюдателя, избирателя, члена семьи;</li> <li>– знать экономико-правовые основы;</li> <li>– уметь анализировать социально-экономическую ситуацию, положение рынка труда;</li> <li>– знать права и обязанности в области профессионального самоопределения: осознание своей роли в профессиональном пространстве; оценка своих профессиональных потребностей и задатков; выбор будущей профессии; построение собственной профессиональной карьеры;</li> <li>– обладать навыками рациональной самоорганизации рабочего времени;</li> <li>– обладать готовностью к реализации трудовых прав и обязанностей в экономической роли: представителя, потребителя, покупателя, клиента, производителя;</li> <li>– уметь действовать в личной и общественной выгоду;</li> </ul>	<p>У1-У6, 31-33</p>
<p>КК 6. Компетенции личного совершенствования.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– освоить способы физического, духовного, интеллектуального саморазвития;</li> <li>– освоить способы эмоциональной саморегуляции и саомподдержки;</li> </ul>	<p>У1-У6, 31-33</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь планировать и организовывать свою деятельность;</li> <li>– владеть способами самоопределения и самопознания;</li> <li>– владеть способами развития личностных качеств: гуманность, отзывчивость, организованность, ответственность, откровенность, уверенность в себе, самокритичность, корпоративность, рефлексия, эмоциональная устойчивость, креативность мышления и др.;</li> <li>– уметь включаться в общественную работу: различные кружки, секции, молодежные объединения и т.д.;</li> <li>– владеть медицинскими и санитарными знаниями и навыками (знание и соблюдение норм здорового образа жизни, правил личной гигиены; половой и сексуальной грамотности, умение оказывать первую медицинскую помощь);</li> <li>– владеть навыками безопасной жизнедеятельности;</li> <li>– знать основы экологии, уметь бережно относиться к окружающей среде</li> </ul>	
--	---	--

## 2. Тематический план видов самостоятельной работы обучающихся

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Самостоятельная работа обучающегося, час	Консультации, час
1	2	3	4
<b>Практическая часть.</b>			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
Тема 2.1. Техника бега.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	История развития легкой атлетики.	1	
Тема 2.2. Кроссы и их подготовка	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Составление комплекса специальных беговых упражнений.	1	
Тема 2.3. Прыжки.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Состав судей и их обязанности на старте, финише легкоатлетического кросса.	1	
	Работа над проектом (индивидуальный проект, тема по выбору, приложение 2)	2	
Тема 2.4. Метание гранаты. Толкание ядра.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы для проведения и их оформления.	2	
Тема 2.5. Техника бега на средние и длинные дистанции.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Составление программы и графика соревнований по легкой атлетике.	1	
	Работа над проектом (индивидуальный проект, тема по выбору, приложение 2)	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			
Тема 3.1. Гигиена и техника безопасности на занятиях гимнастикой	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Составление плана комплекса упражнений для утренней гимнастики.	1	
Тема 3.2. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Реферат на тему «Подтягивания на турнике, отжимания от пола, упражнения на брусьях».	2	

Тема 3.3. Упражнения на турнике	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Подтягивания на турнике, отжимания от пола, упражнения на брусьях, занятия общей физической подготовкой.	2	
Тема 3.4. Прыжки и препятствия.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Выполнение комплекса прыжковых упражнений.	1	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			<b>2</b>
Тема 4.1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	История развития баскетбола.	2	
Тема 4.2. Техника передвижений. Правила игры.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Работа над проектом (индивидуальный проект, тема по выбору, приложение 2)	2	
Тема 4.3. Техника владения мячом.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Выполнение упражнений для развития мышц туловища.	2	
Тема 4.4. Техника броска мяча	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Выполнение упражнений для мышц рук.	2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Работа над проектом (индивидуальный проект, тема по выбору, приложение 2)	2	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			<b>2</b>
Тема 6.3. Лыжные ходы и условия дистанции.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Работа над проектом (индивидуальный проект, тема по выбору, приложение 2)	2	
Тема 6.4. Техника передвижения на лыжах коньковым ходом.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Прохождение дистанции коньковым ходом 3 км.	2	
Тема 6.5. Элементы тактики лыжных гонок.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Прохождение лыжной дистанции со сменой ходов.	2	
Тема 6.6. Торможение и повороты на лыжах.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Отработка техники торможения и поворотов на лыжах.	2	

<b>Раздел 7. Волейбол</b>			
Тема 7.1. Физические упражнения. Самоконтроль.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Составление плана по теме «Совершенствование физических качеств»	2	
Тема 7.2. Техники передвижений.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Выполнение физических упражнений: развитие навыков координации движений, развитие ловкости.	2	
Тема 7.3. Техника передач двумя руками сверху.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Выполнение физических упражнений.	1	
Тема 7.5. Техника подачи мяча.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Выполнение прыжковых упражнений.	1	
Тема 7.6. Техника нападающего ударом мяча	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Силовые упражнения для мышц рук.	1	
Тема 7.7. Техника защитных действий.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Специальные прыжковые упражнения, силовые упражнения.	1	
Тема 7.8. Судейство. Правила соревнований.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Выполнение комплекса прыжковых и силовых упражнений	2	
<b>Раздел 8. Футбол</b>			
Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры в мини-футбол.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Конспект по теме «Правила игры в мини-футбол».	3	
Тема 8.2. Техника передвижений и прыжков, ведение мяча.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Доклад по теме «Правила игры в большой футбол»	4	
Тема 8.3. Техника ударов по мячу различными способами.	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	Выполнение специальных упражнений для мышц ног.	2	
<b>Всего:</b>		<b>55</b>	<b>4</b>

## **Порядок выполнения самостоятельной работы обучающимися**

### **Раздел 2. Легкая атлетика**

#### **Тема 2.1. Техника бега.**

История развития легкой атлетики.

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по истории развития легкой атлетики.

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «История развития легкой атлетики»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие разделы включает в себя легкая атлетика.
2. Охарактеризовать этапы развития легкой атлетики
3. Легкая атлетика на современном этапе.

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 2.2. Кроссы и их подготовка**

Составление комплекса специальных беговых упражнений.

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. Подготовить комплекс специальных беговых упражнений.

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите виды беговых упражнений
2. Охарактеризовать виды беговых упражнений
3. Этапы формирования комплекса беговых упражнений

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

### **Тема 2.3.Прыжки.**

Состав судей и их обязанности на старте, финише легкоатлетического кросса.

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. Подготовить конспект по теме «Состав судей и их обязанности на старте, финише легкоатлетического кросса»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите состав судей
2. Охарактеризовать обязанности судей на старте
3. Охарактеризовать обязанности судей на финише легкоатлетического кросса

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

#### **Выбор темы для индивидуального проекта.**

Примерные темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов.

1. Плавание в жизни человека.
2. Плавание эффективный способ укрепления здоровья и развития двигательной активности подростков в условиях Севера.
3. Плавание: история, современность, влияние на здоровье человека.
4. Развитие лыжного спорта в России.
5. Лыжный спорт как прогрессивное течение активного образа жизни.
6. Моё увлечение - легкая атлетика.
7. Что должен знать спортсмен о допинге?
8. Физкультура и спорт в нашей жизни.
9. Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам
10. Выдающиеся волейболисты.
11. Волейбол-игра на все времена.



12. Влияние занятий волейболом на здоровье.
13. География волейбола.
14. История возникновения футбола в России.
15. История происхождения и развития футбола.
16. Славные странички футбола.
17. Спортивная игра – футбол. Влияние времени на её популярность.
18. Моё увлечение – гимнастика.
19. Спортивная аэробика как вид спорта.
20. Гимнастика – спорт для всех.
21. Лечебная гимнастика при нарушении опорно-двигательной системы.
22. Акробатика: спорт или искусство?
23. Состояние и развитие баскетбола в России.
24. Звезды профессионального баскетбола России.
25. Возникновение и развитие баскетбола.
26. Баскетбол в нашей жизни.
27. Баскетбол – стимулятор в жизни.
28. Физическая активность - путь к здоровью.
29. Влияние здорового образа жизни на физическое развитие человека.
30. Правила соревнований и ведение протоколов (игра по выбору).
31. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.
32. Физкультура и спорт: общее и различие. Их влияние на здоровье человека.
33. Спорт - это здоровье и успех.
34. Правила соревнований и ведение протоколов (игра по выбору).
35. Гиподинамия и её влияние на организм человека.

## **Тема 2.4. Метание гранаты. Толкание ядра**

Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы для проведения и их оформления.

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. Подготовить конспект по теме «Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы для проведения и их оформления»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите критерии готовности дистанции для проведения легкоатлетического кросса
2. Каким образом ведутся протоколы для проведения легкоатлетического кросса
3. Каким образом оформляются протоколы для проведения легкоатлетического кросса

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 2.5. Техника бега на средние и длинные дистанции.**

Составление программы и графика соревнований по легкой атлетике.

Работа над проектом (*индивидуальный проект, тема по выбору*)

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по теме
- работа над индивидуальным проектом

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. Подготовить конспект по теме «Составление программы и графика соревнований по легкой атлетике»
2. Подготовка материала по индивидуальному проекту

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Из каких этапов состоит программа соревнований по легкой атлетике
2. Каким образом составляется программа соревнований
3. Каким образом составляется график соревнований и из каких элементов он состоит.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

### **Раздел 3. Гимнастика**

#### **Тема 3.1. Гигиена и техника безопасности на занятиях гимнастикой**

Составление плана комплекса упражнений для утренней гимнастики.

##### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по теме

##### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

##### **Задание:**

1. Подготовить план комплекса упражнений для утренней гимнастики.

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

##### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие упражнения должны входить в комплекс утренней гимнастики
2. Назовите их и опишите последовательность выполнения
3. Охарактеризуйте полный комплекс упражнений для утренней гимнастики

##### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

### **Тема 3.2. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.**

Реферат на тему «Подтягивания на турнике, отжимания от пола, упражнения на брусьях».

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. Подготовить реферат на тему «Подтягивания на турнике, отжимания от пола, упражнения на брусьях».

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие упражнения должны входить в комплекс утренней гимнастики
2. Назовите их и опишите последовательность выполнения
3. Охарактеризуйте полный комплекс упражнений для утренней гимнастики

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

### **Тема 3.3. Упражнения на турнике**

Подтягивания на турнике, отжимания от пола, упражнения на брусьях, занятия общей физической подготовкой.

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы (2 часа) выполнять упражнения: подтягивания на турнике, отжимания от пола, упражнения на брусьях, занятия общей физической подготовкой

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Как правильно выполнять подтягивание
2. Как правильно выполнять отжимания от пола
3. Как правильно выполнять упражнения на брусьях

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

### **Тема 3.4. Прыжки и препятствия.**

Выполнение комплекса прыжковых упражнений.

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы (2 часа) выполнять комплекс прыжковых упражнений

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите известные прыжковые упражнения
2. Назовите последовательность выполнения упражнений
3. Как правильно выполнять прыжковые упражнения

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Раздел 4. Баскетбол**

### **Тема 4.1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.**

История развития баскетбола.

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по истории развития легкой атлетики.

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

2. Подготовить конспект на тему: «История развития баскетбола»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите этапы развития баскетбола
2. Охарактеризовать правила игры в баскетбол

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»



## **Тема 4.2. Техника передвижений. Правила игры.**

Работа над проектом (*индивидуальный проект, тема по выбору*)

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по теме
- работа над индивидуальным проектом

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. Подготовка материала по индивидуальному проекту

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие бывают техники передвижения в баскетболе
2. Назовите техники передвижения в баскетболе
3. Охарактеризуйте их

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

### **Тема 4.3. Техника владения мячом.**

Выполнение упражнений для развития мышц туловища.

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы (2 часа) выполнять упражнения для развития мышц туловища

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите известные упражнения для развития мышц туловища
2. Назовите последовательность выполнения упражнений
3. Как правильно выполнять данные упражнения

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

#### **Тема 4.4. Техника броска мяча**

Выполнение упражнений для мышц рук.

##### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

##### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

##### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы (2 часа) выполнять упражнения для развития для мышц рук.

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

##### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите известные упражнения для развития для мышц рук.
2. Назовите последовательность выполнения упражнений
3. Как правильно выполнять данные упражнения

##### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении.**

Работа над проектом (*индивидуальный проект, тема по выбору*)

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по теме
- работа над индивидуальным проектом

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. Подготовка материала по индивидуальному проекту

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие бывают тактики игры в защите и нападении
2. Охарактеризуйте их

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Раздел 6. Лыжная подготовка**

### **Тема 6.3. Лыжные ходы и условия дистанции.**

Работа над проектом (*индивидуальный проект, тема по выбору*)

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по теме
- работа над индивидуальным проектом

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. Подготовка материала по индивидуальному проекту

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие бывают лыжные ходы
2. Охарактеризуйте их
3. Каким образом правильно выполнять лыжные ходы.

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 6.4. Техника передвижения на лыжах коньковым ходом.**

Прохождение дистанции коньковым ходом 3 км.

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы (2 часа) выполнять прохождение дистанции коньковым ходом 3 км.

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Что представляет собой коньковый ход
2. Охарактеризуйте коньковый ход
3. Как правильно выполнять коньковый ход

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 6.5. Элементы тактики лыжных гонок.**

Прохождение лыжной дистанции со сменой ходов.

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы (2 часа) выполнять прохождение лыжной дистанции со сменой ходов.

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие виды лыжных ходов бывают?
2. Охарактеризуйте виды лыжных ходов
3. Как правильно выполнять каждый вид лыжных ходов

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 6.6. Торможение и повороты на лыжах.**

Отработка техники торможения и поворотов на лыжах.

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы (2 часа) выполнять отработку техники торможения и поворотов на лыжах.

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие виды торможения бывают?
2. Какие виды поворотов бывают?
3. Охарактеризуйте виды торможения и поворотов
4. Как правильно выполнять торможения и повороты на лыжах.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»



## **Раздел 7. Волейбол**

### **Тема 7.1. Физические упражнения. Самоконтроль.**

Составление плана по теме «Совершенствование физических качеств»

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по истории развития легкой атлетики.

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. Подготовить план-конспект на тему: «Совершенствование физических качеств»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите этапы совершенствования физических качеств
2. Какие упражнения входят в комплекс упражнений по совершенствованию физических качеств
3. Охарактеризовать их

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 7.2. Техники передвижений**

Выполнение физических упражнений: развитие навыков координации движений, развитие ловкости.

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

в часы самостоятельной работы (2 часа) выполнять физические упражнения: развитие навыков координации движений, развитие ловкости.

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие виды упражнений входят в комплекс развития координации движений, развития ловкости?
2. Охарактеризуйте данные упражнения
3. Как правильно выполнять данные упражнения.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

### **Тема 7.3. Техника передач двумя руками сверху.**

Выполнение физических упражнений

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

в часы самостоятельной работы (2 часа) выполнять физические упражнения по отработке техники передач двумя руками сверху

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие виды передач двумя руками сверху бывают?
2. Охарактеризуйте данные упражнения
3. Как правильно выполнять данные упражнения.

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 7.5. Техника подачи мяча.**

Выполнение прыжковых упражнений.

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы (2 часа) выполнять прыжковые упражнения

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие виды прыжковых упражнений бывают?
2. Охарактеризуйте данные упражнения
3. Как правильно выполнять данные упражнения.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 7.6. Техника нападающего ударом мяча**

Силовые упражнения для мышц рук.

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы (2 часа) выполнять силовые упражнения для мышц рук.

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие виды силовых упражнений бывают?
2. Охарактеризуйте данные упражнения
3. Как правильно выполнять данные упражнения.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 7.7. Техника защитных действий.**

Специальные прыжковые упражнения, силовые упражнения.

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

2. в часы самостоятельной работы (2 часа) выполнять специальные прыжковые упражнения и силовые упражнения.

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие виды силовых упражнений бывают?
2. Какие виды специальных прыжковых упражнений бывают?
3. Охарактеризуйте данные упражнения
4. Как правильно выполнять данные упражнения.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Тема 7.8. Судейство. Правила соревнований.**

Выполнение комплекса прыжковых и силовых упражнений

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

1. в часы самостоятельной работы (2 часа) выполнять специальные прыжковые упражнения и силовые упражнения.

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие виды силовых упражнений бывают?
2. Какие виды специальных прыжковых упражнений бывают?
3. Охарактеризуйте данные упражнения
4. Как правильно выполнять данные упражнения.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

## **Раздел 8. Футбол**

### **Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры в мини-футбол.**

Конспект по теме «Правила игры в мини-футбол».

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по истории развития легкой атлетики.

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

1. Подготовить конспект на тему: «Правила игры в мини-футбол»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите правила игры в мини-футбол
2. Охарактеризовать этапы игры в мини-футбол

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»



## **Тема 8.2. Техника передвижений и прыжков, ведение мяча.**

Доклад по теме «Правила игры в большой футбол»

### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебником;
- закрепить знания и умения по истории развития легкой атлетики.

### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

### **Задание:**

2. Подготовить доклад на тему: «Правила игры в большой футбол»

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Назовите правила игры в большой футбол
2. Охарактеризовать этапы игры в большой футбол

### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»

### **Тема 8.3. Техника ударов по мячу различными способами.**

Выполнение специальных упражнений для мышц ног.

#### **Цель:**

- систематизировать знания по теме;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы по поддержанию спортивной формы;
- закрепить знания и умения по теме

#### **Оснащение:**

- рекомендуемая литература; данные методические указания.

#### **Задание:**

2. в часы самостоятельной работы (2 часа) выполнять специальные упражнения для мышц ног

3.

Курсанты (студенты) должны владеть учебной информацией в объеме, указанном в рабочей программе дисциплины, и быть готовыми отвечать по всем вопросам, приведенным ниже.

#### **Вопросы для самопроверки и контроля.**

1. Какие виды упражнений для мышц ног бывают?
2. Охарактеризуйте данные упражнения
3. Как правильно выполнять данные упражнения.

#### **Рекомендуемая литература.**

1. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.

2. Шелков, М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.

3. Виленский М. Я. Горшков А. Г. Физическая культура. – КноРус, 2015 ЭБС «Университ. биб-ка»