

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»

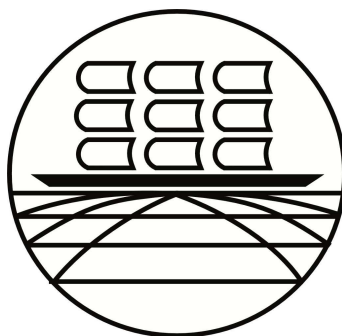
УТВЕРЖДАЮ
Начальник ММРК им. И.И. Месяцева
ФГБОУ ВО «МГТУ»



И.В. Артеменко

(подпись)

«31» августа 2019 г.



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

учебной дисциплины БД.05 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
специальности 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных
машин и установок (по отраслям)
по программе базовой подготовки
форма обучения: очная

Мурманск
2019

Рассмотрено и одобрено на заседании

Методической комиссией преподавателей дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла по специальностям, реализуемым в 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.

.

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

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

Разработано

на основе ФГОС СПО по специальности 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2014г. № 348 и Международной конвенции о подготовке и дипломировании моряков и несения вахты 1978/95 года (ПДНВ-78)

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение..... | 4 |
| Цели и задачи самостоятельной работы..... | 6 |
| Требования к результатам освоения..... | 6 |
| Порядок выполнения самостоятельной работы обучающимся. | 15 |

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 физкультурноспортивного 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 само страховки;

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

| Код компетенции | Содержание компетенции | Требования к знаниям, умениям, практическому опыту |
|--|--|--|
| КК 1. Ценностно-смысловые компетенции. | <ul style="list-style-type: none"> – понимать ценность смысла общечеловеческой культуры, науки, производства, религии; – уметь ориентироваться в окружающем мире и осознавать свою роль и предназначение – уметь доверять преподавателям, мастерам производственного обучения; – уметь проявлять эмоциональную устойчивость; | У1-У6, 31-33 |

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

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

| | | |
|---|---|---------------------|
| | <p>отстаивать свою точку зрения в диалоге и полилоге;</p> <ul style="list-style-type: none"> – уметь сотрудничать с другими людьми; - уметь работать в группе, команде; – владеть социальными ролями в коллективе; - уметь презентовать себя и свой коллектив; | |
| <p>КК 5. Социально-трудовые компетенции.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – - владеть этикой гражданско-правовых, трудовых взаимоотношений: выполнение роли гражданина, наблюдателя, избирателя, члена семьи; – знать экономико-правовые основы; – уметь анализировать социально-экономическую ситуацию, положение рынка труда; – 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; – обладать навыками рациональной самоорганизации рабочего времени; – обладать готовностью к реализации трудовых прав и обязанностей в экономической роли: представителя, потребителя, покупателя, клиента, производителя; – уметь действовать в личной и общественной выгоде; | <p>У1-У6, 31-33</p> |
| <p>КК 6. Компетенции личного совершенствования.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – освоить способы физического, духовного, интеллектуального саморазвития; – освоить способы эмоциональной саморегуляции и саомоподдержки; – уметь планировать и организовывать свою деятельность; – владеть способами | <p>У1-У6, 31-33</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>самоопределения и самопознания;</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть способами развития личностных качеств: гуманность, отзывчивость, организованность, ответственность, откровенность, уверенность в себе, самокритичность, корпоративность, рефлексия, эмоциональная устойчивость, креативность мышления и др.; – уметь включаться в общественную работу: различные кружки, секции, молодежные объединения и т.д.; – 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); – владеть навыками безопасной жизнедеятельности; – знать основы экологии, уметь бережно относиться к окружающей среде | |
|--|--|--|

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 |
| Практическая часть. | | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | 2 |
| Тема 2.1. Техника бега. | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | История развития легкой атлетики. | 2 | |
| Тема 2.2. Кроссы и их подготовка | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Составление комплекса специальных беговых упражнений. | 2 | |
| Тема 2.3. Прыжки. | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | 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. | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы для проведения и их оформления. | 2 | |
| Тема 2.5. Техника бега на средние и длинные дистанции. | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Составление программы и графика соревнований по легкой атлетике. | 1 | |
| | Работа над проектом (индивидуальный проект, тема по выбору, приложение 2) | 2 | |
| Раздел 3. Гимнастика | | | 2 |
| Тема 3.1. Гигиена и техника безопасности на занятиях гимнастикой | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Составление плана комплекса упражнений для утренней гимнастики. | 2 | |
| Тема 3.2. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке. | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Реферат на тему «Подтягивания на турнике, отжимания от пола, упражнения на брусьях». | 2 | |

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

| | | | |
|--|---|---|--|
| тактики лыжных гонок. | Прохождение лыжной дистанции со сменой ходов. | 2 | |
| Тема 6.6. Торможение и повороты на лыжах. | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Отработка техники торможения и поворотов на лыжах. | 2 | |
| Раздел 7. Волейбол | | | |
| Тема 7.1. Физические упражнения. Самоконтроль. | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Составление плана по теме «Совершенствование физических качеств» | 1 | |
| Тема 7.2. Техники передвижений. | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Выполнение физических упражнений: развитие навыков координации движений, развитие ловкости. | 1 | |
| Тема 7.3. Техника передач двумя руками сверху. | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Выполнение физических упражнений. | 1 | |
| Тема 7.5. Техника подачи мяча. | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Выполнение прыжковых упражнений. | | |
| Тема 7.6. Техника нападающего ударом мяча | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Силовые упражнения для мышц рук. | | |
| Тема 7.7. Техника защитных действий. | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Специальные прыжковые упражнения, силовые упражнения. | 2 | |
| Тема 7.8. Судейство. Правила соревнований. | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Выполнение комплекса прыжковых и силовых упражнений | 2 | |
| Раздел 8. Футбол | | | |
| Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры в мини-футбол. | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Конспект по теме «Правила игры в мини-футбол». | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|----------|
| Тема 8.2.Техника передвижений и прыжков, ведение мяча. | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Доклад по теме «Правила игры в большой футбол» | 2 | |
| Тема 8.3.Техника ударов по мячу различными способами. | Самостоятельная работа обучающихся: | | |
| | Выполнение специальных упражнений для мышц ног. | 2 | |
| Всего: | | 50 | 8 |

Порядок выполнения самостоятельной работы обучающимся

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.Льжный 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»