

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Марий Эл  
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

**Чистяков Н.В.**

**Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы  
по дисциплине «Физическая культура»**

Йошкар-Ола

2020

## **Введение**

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов рассматривается как управляемая преподавателями система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплин, профессиональных модулей, междисциплинарных курсов по профильным специальностям в соответствии с ФГОС СПО.

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основу в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС.

Период обучения в техникуме характеризуется весьма высокими требованиями, предъявляемыми к умственной работоспособности студентов. Анализ многих исследований показывает, что по причине сильной интеллектуальной загруженности в период обучения, у студентов происходит снижение физической активности, студенты в меньшей степени обращают внимание на состояние своего физического здоровья. В связи с этим, значимость дисциплины «Физическая культура» неизмеримо возросла. В программе «Физическая культура» для средних профессиональных учебных заведений достойное место отведено занятиям баскетболом, волейболом, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, гимнастикой, которые способствуют укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма, опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по видам спорта.

## **Пояснительная записка**

Выполнение домашнего задания – неотъемлемая часть самостоятельной работы, направленная на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

К домашним заданиям по дисциплине «Физическая культура» относится выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также выполнение утренней гимнастики, участие в соревнованиях.

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

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

Составление комплексов физических упражнений осуществляется во втором семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, в третьем и четвертом семестре – самостоятельно.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках техникума, а также в городских, областных и общероссийских соревнованиях по различным видам спорта.

Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия техникума, такие как: Спартакиада, легкоатлетический кросс, турниры по видам спорта, «День здоровья» и другие, способствуют формированию здорового образа жизни студентов, повышению их физической, нравственной и духовной культуры; просвещению в области физической культуры и спорта, подготовке специалистов с активной жизненной позицией.

Подготовка письменных работ по дисциплине «Физическая культура» (рефераты, доклады, творческие работы) – важный аспект самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура».

## 1. Перечень внеаудиторной самостоятельной работы

### 1.1 Внеаудиторная самостоятельная работа кол-во 104 часов ОДб. 08

Наименования темы	Кол-во часов
<b>Теоретическая часть</b>	
1. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.	1
2. Раскройте содержание понятий «физическая культура», «физкультурник», «спортсмен», «физическое развитие», «физическая подготовленность».	1
3. Здоровый образ жизни.	1
4. Особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур.	1
5. Составьте комплекс утренней гимнастики.	1
6. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.	1
7. Разминка общая и специальная.	1
8. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?	1
9. Основные причины травматизма при занятиях физической культурой.	1
10. Первая медицинская помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.	1
11. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу.	1

12. Требования безопасности перед началом занятий по гимнастике.	1
13. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?	1
14. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.	1
15. Признаки различной степени утомления.	1
16. Истории Олимпийских игр.	1
17. Общая выносливость.	1
18. Методы развития силы.	1
19. Профилактика вредных привычек	1
20. Положительное влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек.	1
21. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	1
22. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система и др.	1
23. Производственная гимнастика и ее значение.	1
24. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1
25. Графическое изображение элементов физических упражнений	1
26. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовка студентов.	1
27. Основы здорового образа жизни студентов.	1
28. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1

29. Социально биологические основы физической культуры.	1
30. Основы общей и специальной физической подготовки.	1
31. Спортивная подготовка.	1
32. Педагогический основы физического воспитания.	1
33. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.	1
34. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
35. Военно-прикладная физическая подготовка.	1
36. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1
37. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.	1
38. Физические способности человека и их развитие.	1
39. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физ. упр. и спортом.	1
40. Физическая культура в моей будущей профессии.	1
41. Здоровье человека, его ценность и значимость.	1
42. Влияние экологических факторов на здоровье человека при физических нагрузках.	1
43. Двигательная активность. Режим трудовой учебной деятельности.	1
<b>Итого:</b>	<b>43</b>

<b>Наименования темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Практическая часть</b>	
1. Специальные упражнения бегуна	2
2. Специальные упражнения прыгуна	2
3. Специальные упражнения при метании	2
4. ОРУ на месте	2
5. ОРУ в движении	2
6. Поднимание туловища из положения лежа	2
7. Прыжки на месте с отягощением	2
8. Приседания с отягощением	2
9. Специальные беговые упражнения	2
10. Специальные прыжковые упражнения	2
11. ОРУ с предметами	2
12. Специальные упражнения баскетболиста	2
13. Специальные упражнения волейболиста	2
14. Упражнения для мышц рук	2
15. Упражнения для мышц ног	2
16. Упражнения для мышц спины	2
17. Упражнения для брюшного пресса	2
18. Прыжки через скакалку	2
19. Медленный бег	2
20. Ходьба на лыжах	2
21. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	2
22. Поднимание ног из положения лежа на спине	1
<b>Итого:</b>	<b>61</b>

Теоретическая часть самостоятельной работы выполняется в виде рефератов, сообщений, докладов, контрольных работ, презентаций.

## **2. Указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы**

### **Указание по выполнению реферата, контрольной работы**

Технические требования по оформлению реферата: компьютерный текст не менее 15 страниц;

1. 14 кегель в редакторе WORD;
  2. интервал – полуторный;
  3. шрифт – Times New Roman;
  4. выравнивание – по ширине;
  5. абзацный отступ – 1,25 см;
  6. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.
- принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
  - при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

### **Указания по подготовке сообщения**

Технические требования по оформлению сообщения:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

### **Указания по подготовке доклада**

Технические требования по оформлению доклада:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

## **Указания по подготовке творческих работ (презентаций):**

Технические требования по оформлению презентации:

1. компьютерный текст не менее 10 слайдов;
  2. 14 кегель в редакторе WORD;
  3. интервал – полуторный;
  4. шрифт – Times New Roman;
- принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
  - при написании доклада так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

## **Критерии оценок**

**Оценка «5»** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка «4»** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Оценка «3»** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены

фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

**Оценка «2»** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Оценка «1»** – реферат студентом не представлен.

### **3. Информационное обеспечение обучения: перечень учебных изданий, дополнительной литературы, интернет-ресурсов**

#### **Для студентов**

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

#### **Для преподавателей**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего

(полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

11. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

### **Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

**Темы рефератов, контрольных работ по дисциплине «Физическая культура»**

**Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

- 1.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
- 2.Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
- 3.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
- 4.Здоровый образ жизни и его составляющие.
- 5.Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
- 6.Основные требования к организации здорового образа жизни.
- 7.Критерии эффективности здорового образа жизни.
- 8.Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
- 9.Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

**Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

- 1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
- 2.Формы и содержание самостоятельных занятий.
- 3.Составление программ для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.
- 4.Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
- 5.Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).

6. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.

7. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.

9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

### **Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.

2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

3. Врачебный контроль, его содержание.

4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

5. Определение физического развития.

6. Методы оценки физической работоспособности.

7. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.

8. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.

4. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

5. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

### **Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

4. Влияние индивидуальных особенностей и условий труда на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

5. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### **Тема 6. Виды спорта**

#### **Легкая атлетика**

1. История развития легкой атлетики.

2. Легкая атлетика в системе физической культуры.

3. Техника низкого и высокого старта.

4. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.

5. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.

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

## **Лыжная подготовка**

- 1.История развития лыжного спорта.
- 2.Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
- 3.Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
- 4.Классификация лыжных ходов.
- 5.Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
- 6.Способы поворотов на лыжах (на месте и в движении).
- 7.Способы преодоления спусков, подъемов, торможения.
- 8.Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
- 9.Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
- 10.Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
- 11.Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

## **Волейбол**

- 1.История развития волейбола в России.
- 2.Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
- 3.Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
- 4.Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
- 5.Техника выполнения нижней прямой и боковой подачи. Верхняя прямая подача.

## **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

- 1.Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
- 2.Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
- 3.Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.

4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

5. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

6. Организация, формы и средства ППФП студентов в техникуме.

7. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.