

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**по организации внеаудиторной самостоятельной работы**  
**по учебной дисциплине ОГСЭ. 05. Физическая культура**  
**специальности**  
43.02.12. Технология эстетических услуг

Йошкар-Ола

Методические рекомендации по организации внеаудиторной самостоятельной работы разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 43.02.12. Технология эстетических услуг рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05.Физическая культура.

Разработчик(и):

**ГБПОУ РМЭ «ЙОТСТ»**  
(место работы)

**преподаватель**  
(занимаемая должность)

**Чистяков Н.В.**  
(инициалы, фамилия)

Рецензент: Ишонаева Е.А., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

Рассмотрено:

предметно-цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин и дисциплин направления «Социальная работа», протокол № 10 от 11.05.2021 г.

Утверждаю:

Заместитель директора по УР Житомирова Н.П.  
«25» 05 2021 г.

## **Введение**

Самостоятельная работа студентов в дисциплине «физическая культура» способствует активизации творческого потенциала личности, гармонизации духовных и физических сил, формированию таких общечеловеческих ценностей как: здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

К современному специалисту общество предъявляет широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет умение самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной ситуации и использовать приобретённые умения и навыки в профессиональной деятельности и общественной жизни. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через организацию самостоятельной работы. Самостоятельная работа способствует активизации творческого потенциала личности, развитию мобильности будущего высококвалифицированного специалиста.

Задачи самостоятельной работы:

- целостное развитие личности;
- развитие и совершенствование физических способностей студентов;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений и навыков;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- умение использовать материал, собранный и полученный в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических занятиях, в спортивно-массовых мероприятиях, при написании рефератов и докладов, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется рабочим учебным планом и рабочей программой дисциплины. Время, отводимое на внеаудиторную деятельность студентов, находится в пределах 25-30% от объема времени, отведенного на изучение дисциплины. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

### **Возможные формы контроля:**

- проверка выполненной работы преподавателем;
- отчет-защита студента по выполненной работе перед преподавателем (и/или студентами группы);
- зачетное выполнение контрольных нормативов;
- тестирование;
- опрос;
- участие в соревнованиях.

**Критериями оценки результатов** внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- результат тестирования;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями
- результат участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники выполнения элементов.

Самостоятельная работа предполагает:

- нахождение теоретических знаний по физической культуре;
- написание конспектов и проведение части занятия;
- составление комплексов упражнений различной направленности;
- подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
- подготовку к контрольным нормативам;
- выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;
- составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.

## ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Наименование разделов и тем	Самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Тема 1.1. Общекультурное социальное и профессиональное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Работа с литературой и изучение материала учебника. Выполнение индивидуального задания по написанию реферата по данной теме**	2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Работа с литературой и изучение материала учебника. Выполнение индивидуального задания по написанию реферата по данной теме**	2
Тема 2.2 Легкая атлетика кроссовая подготовка	Написание сообщения по теме: Легкая атлетика** Посещение спортивных секций по легкой атлетике* Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике и кроссу*	4
Тема 2.3. Спортивные игры	Создание презентации и написание сообщения по теме: Баскетбол** Посещение спортивных секций по баскетболу* Подготовка к сдаче контрольных нормативов по баскетболу, Участие студентов в соревнованиях по баскетболу*	4
Тема 2.4. Аэробика, гимнастика (девушки).	Создание презентации и написание сообщения по теме: Гимнастика** Посещение спортивных секций по аэробике и силовой гимнастике** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике. Участие студентов в соревнованиях силовой гимнастике*	4
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Тема 3.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в урегулировании работоспособности	Работа с литературой и изучение материала учебника. Выполнение индивидуального задания по написанию реферата по данной теме**	4
Тема 3.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Работа с литературой и изучение материала учебника.. Выполнение индивидуального задания по написанию реферата по данной теме**	4

Тема 4.2 Волейбол	Создание презентации и написание сообщения по теме: Волейбол** Посещение спортивных секций по волейболу* Подготовка к сдаче контрольных нормативов по волейболу. Участие студентов в соревнованиях по волейболу*	2
Тема 4.3 Гимнастика	Посещение спортивных секций по аэробике и силовой гимнастике* Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике. Участие студентов в соревнованиях силовой гимнастике*	2
Тема 4.4 Легкая атлетика	Посещение спортивных секций по легкой атлетике** Подготовка к сдаче контрольных нормативов по легкой атлетике. Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике*	1

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

**Тема 1.1.** Общекультурное социальное и профессиональное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Цель задания:

- углубление знаний по теме занятия

Текст задания.

• Изучение материала учебника и дополнительных источников. Написание реферата (сообщения) по заданной теме

Рекомендации по выполнению:

- ознакомление с основными понятиями:
- здоровье
- качество и стиль жизни
- здоровый образ жизни
- дееспособность
- трудоспособность

Содержание

1. Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
4. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Формы контроля:

- проверка и защита реферата (сообщения)
- опрос

Критерии оценки:

- оформление реферата (аккуратность, последовательность)
- четкость ответов на вопросы
- умение пользоваться текстом

Рекомендуемая литература:

**Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиеви**

Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования Издательский центр Академия, 2010г

Интернет - источники:

<http://www.profobrazovanie.org/>

**Тема 2.1. Общая физическая подготовка**

Цель задания:

- углубление знаний по теме занятия

Текст задания.

- Изучение материала учебника и дополнительных источников.
- Написание реферата (сообщения) по заданной теме
- функциональные системы организма человека
- саморегуляция

Рекомендации по выполнению:

- ознакомление с основными понятиями:
- гиподинамия
- гипокинезия

- максимальное потребление кислорода
- содержание
- Краткая характеристика функциональных систем организма человека.
- Возрастные особенности развития.
- Методические принципы, средства и методы развития основных двигательных качеств человека.
- Основные показатели самоконтроля.
- Контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Формы контроля:

- проверка и защита реферата(сообщения)
- опрос

Критерии оценки:

- оформление реферата (аккуратность, последовательность)
- четкость ответов на вопросы
- умение пользоваться текстом

Рекомендуемая литература:

**- Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиеви**

Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования Издательский центр Академия, 20 Юг

Интернет - источники: <http://www.profobrazovanie.org/>

**Тема 2.2 Легкая атлетика , кроссовая подготовка**

Цель задания:

- тренировка выносливости
- развитие прыгучести
- развитие скоростно- силовых качеств

Задание. №1

Пробегание дистанции 1-3км.

Задание. №2

Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке. Тренировка контрольных нормативов.

Задание. №3

Посещение спортивных секций по легкой атлетике\*

Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике и кроссу\*

Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Бег выполняется в медленном или среднем темпе.

На начальном этапе тренировок можно переходить на шаг.

Дистанцию увеличивать постепенно, начиная с 1км. девушкам и с 2км. юношам. Тренировка в беге на короткие дистанции проводится интервальным методом с периодическим изменением скорости бега.

Для тренировки в прыжках выполнять прыжки через скакалку по 3 повтора.

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

Формы контроля

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских и внутриколледжных соревнованиях

### Критерии оценки:

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий
- результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники

### Рекомендуемая литература

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

Интернет - источники

nsportal.ru

## **Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол**

### Цель задания:

- развитие ловкости и координации движений
- совершенствование технических элементов в баскетболе
- разучивание правил соревнований

### Задания

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по баскетболу:

Задание. №1 Выполнение штрафного броска в кольцо со штрафной линии

Задание. №2 Передачи от груди с перемещением на время

Задание. №3 Ведение мяча одной рукой и бросок в кольцо с разбега с двух шагов Задание. №4

Посещение спортивных секций по баскетболу\*

Участие студентов в соревнованиях по баскетболу \*

### Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Ловить мяч в ладони, вытягивая руки вперед.

Не упускать мяч из зрительного контроля.

Ведение выполнять только одной рукой.

Отскок мяча от пола должен быть на высоту бедра.

Траектория полета мяча при бросках в кольцо должна быть высокая.

При выполнении разбега под кольцо выполнять только один шаг, а со второго - прыжок

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

### Формы контроля:

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

### Критерии оценки:

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий
- результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники

### Рекомендуемая литература

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

Интернет - источники

Insportal.ru

## **Тема 2.4 Аэробика, гимнастика(девушки).**

### Цель задания:

- развитие ловкости и координации движений
- развитие силы и гибкости

### Задания.

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике:

### Задание. №1

Подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами (руки за головой) 25раз 2 серии Задание. №2

Подтягивание из виса на перекладине 10 раз 2 серии (юн)

### Задание. №3

Отжимание от пола 25 раз (юн.) и 10 раз (дев.) по 2 серии Задание. №4

Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием положения 30 сек.

### Задание. №5

Посещение спортивных секций по гимнастике\*

Участие студентов в соревнованиях по силовой гимнастике и аэробике \*

## 2. Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

При выполнении:

- задания №1

Следить за тем, чтобы работали мышцы брюшного пресса, руки и затылок касались пола, а при подъеме на выдохе осуществлялось касание бедер грудью.

- задания №2

Обязательно выполнять полный провис, выпрямляя руки в локтях и касаться подбородком перекладины при подтягивании.

- задания №3

Удерживать туловище прямо, руки сгибать до 90 градусов и на выдохе выпрямлять руки в локтях до исходного положения.

- задания №4

Ноги в коленях не сгибать, выполнять наклоны с полной амплитудой на выдохе.

- задания №5

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

### Формы контроля:

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

### Критерии оценки:

-результаты выполнения контрольно-тестовых заданий -результаты участия в соревнованиях

- визуальная оценка техники

### Рекомендуемая литература

И.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевиц Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

### Интернет - источники

Insportal.ru

## **Тема 3.1 Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в урегулирования работоспособности**

Цель задания:

- углубление знаний по теме занятия

Количество часов на выполнение: 2 часа

### Текст задания

- Изучение материала учебника и дополнительных источников

- Написание реферата (сообщения) по заданной теме

Рекомендации по выполнению:

ознакомление с основными понятиями:

- работоспособность
- профессионально-прикладная физическая подготовка ППФП
- физическая подготовка и подготовленность
- адаптация

содержание

- Основные принципы построения самостоятельных занятий
- Основные признаки утомления
- Коррекция фигуры
- Факторы регуляции нагрузки

Формы контроля:

- проверка и защита реферата (сообщения)
- опрос

Критерии оценки:

- оформление реферата (аккуратность, последовательность)
- четкость ответов на вопросы
- умение пользоваться текстом

Рекомендуемая литература:

- **Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич**

Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования Издательский центр Академия, 20 Юг

Интернет - источники:

<http://www.pmlbbrazovanie.org/>

**Тема 3.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Цель задания:

- углубление знаний по теме занятия

Текст задания.

- Изучение материала учебника и дополнительных источников . Написание реферата (сообщения) по заданной теме

Рекомендации по выполнению:

ознакомление с основными понятиями:

- профессиограмма специалиста
- средства ППФП
- физическая и функциональная подготовленность

содержание

- Личная и социально- экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
- Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания.
- Прикладная значимость некоторых видов спорта и специальных комплексов упражнений для ППФП

Формы контроля:

- проверка и защита реферата (сообщения)
- опрос

Критерии оценки:

- оформление реферата (аккуратность, последовательность)
- четкость ответов на вопросы
- умение пользоваться текстом

Рекомендуемая литература:

**Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиеви**

Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования Издательский центр Академия, 20 Юг

Интернет - источники:

hp: // w w w. profobrazovanie. org/

### **Тема 4.2 Волейбол**

#### Цель задания:

- развитие ловкости и координации движений
- совершенствование технических элементов в волейболе
- разучивание правил соревнований

#### Задания

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по волейболу:

##### Задание. №1

Передача сверху и снизу двумя руками над собой.

##### Задание. №2

Верхняя и нижняя прямая подача.

##### Задание. №3

Передачи в парах сверху и снизу.

##### Задание. №4

Посещение спортивных секций по волейболу\*

Участие студентов в соревнованиях по волейболу \*

#### Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Удерживать стойку волейболиста.

Не упускать мяч из зрительного контроля.

Играть только двумя руками при выполнении приема и передачи мяча.

Подбегать под мяч , удерживая руки наготове.

Траектория полета мяча при передачах должна быть высокая.

При выполнении подач следить за правильностью подброса мяча.

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

#### Формы контроля:

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

#### Критерии оценки:

-результаты выполнения контрольно-тестовых заданий -результаты участия в соревнованиях

- визуальная оценка техники

#### Рекомендуемая литература

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиеви Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

### **Тема 4.3 Гимнастика**

#### Цель задания:

- развитие ловкости и координации движений
- развитие силы и гибкости

#### Задания.

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике:

### Задание. №1

Подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами (руки за головой) 25раз 2 серии Задание. №2

Подтягивание из виса на перекладине 10 раз 2 серии(юн)

### Задание. №3

Отжимание от пола 25 раз (юн.) и 10 раз(дев.) по 2 серии Задание. №4

Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием положения 30 сек.

### Задание. №5

Посещение спортивных секций по гимнастике\*

Участие студентов в соревнованиях по силовой гимнастике и аэробике \*

### Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку , в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе. **При выполнении:**

- задания №1 Следить за тем, чтобы работали мышцы брюшного пресса, руки и затылок касались пола, а при подъеме на выдохе осуществлялось касание бедер грудью.

- задания №2 обязательно выполнять полный провис, выпрямляя руки в локтях и касаться подбородком перекладины при подтягивании.

- задания №3 Удерживать туловище прямо, руки сгибать до 90 градусов и на выдохе выпрямлять руки в локтях до исходного положения.

- задания №4 Ноги в коленях не сгибать, выполнять наклоны с полной амплитудой на выдохе.

- задания №5 Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

### Формы контроля:

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

### Критерии оценки:

-результаты выполнения контрольно-тестовых заданий -результаты участия в соревнованиях

- визуальная оценка техники

### Рекомендуемая литература

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

### Интернет - источники

Insportal.ru

## **Тема 4.4 Легкая атлетика**

### 1 Цель задания:

- тренировка выносливости
- развитие прыгучести
- развитие скоростно- силовых качеств

### Задания

#### Задание. №1

Пробегание дистанции 1-3км.

#### Задание. №2

Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке. Тренировка контрольных нормативов.

#### Задание. №3

Посещение спортивных секций по легкой атлетике\*

Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике и кроссу\*

### Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Бег выполняется в медленном или среднем темпе.

На начальном этапе тренировок можно переходить на шаг.

Дистанцию увеличивать постепенно, начиная с 1км. девушкам и с 2км. юношам. Тренировка в беге на короткие дистанции проводится интервальным методом с периодичным изменением скорости бега.

Для тренировки в прыжках выполнять прыжки через скакалку по 100 раз 3 повтора. Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

#### Формы контроля

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

#### Критерии оценки:

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий
- результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники