

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГБПОУ СО ТУРИНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ

Согласовано  
Заместитель директора по УМР  
\_\_\_\_\_ М.Ю.Старгородцева  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

Утверждаю  
директор ГБПОУ СО «ТМТ»  
\_\_\_\_\_ Барабанова С.П.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

Согласовано  
Председатель МО  
\_\_\_\_\_ И.В.Бусыгина  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

**Методические рекомендации по выполнению самостоятельной  
внеаудиторной работы  
по физической культуре ОУД 05**

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	стр. 3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПЕРЕЧЕНЬ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	5
2. УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	7
3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ: ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ	9
ПРИЛОЖЕНИЕ	11

## Введение

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов рассматривается в ГБПОУ СО «ГМТ» 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 Внеаудиторная самостоятельная работа ОУД 05

<b>Наименования темы</b>
<b>Теоретическая часть</b>
1. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
2. Раскройте содержание понятий «физическая культура», «физкультурник», «спортсмен», «физическое развитие», «физическая подготовленность».
3. Здоровый образ жизни.
4. Особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур.
5. Составьте комплекс утренней гимнастики.
6. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
7. Разминка общая и специальная.
8. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
9. Основные причины травматизма при занятиях физической культурой.
10. Первая медицинская помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.
11. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу.
12. Требования безопасности перед началом занятий по гимнастике.
13. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?
14. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
15. Признаки различной степени утомления.
16. Истории Олимпийских игр.
17. Общая выносливость.
18. Методы развития силы.
19. Профилактика вредных привычек
20. Положительное влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек.
21. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
22. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система и др.
23. Производственная гимнастика и ее значение.
24. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
25. Графическое изображение элементов физических упражнений
26. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
27. Основы здорового образа жизни студентов.
28. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
29. Социально биологические основы физической культуры.
30. Основы общей и специальной физической подготовки.
31. Спортивная подготовка.

32. Педагогический основы физического воспитания.
33. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.
34. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
35. Военно-прикладная физическая подготовка.
36. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
37. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
38. Физические способности человека и их развитие.
39. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физ. упр. и спортом.
40. Физическая культура в моей будущей профессии.
41. Здоровье человека, его ценность и значимость.
42. Влияние экологических факторов на здоровье человека при физических нагрузках.

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

## **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., Палтиеви́ч 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 наука 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 наука 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 подач. 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.