

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

---

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
Н. Е. Горюшкина  
  
«31» августа 2021 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы**

**по учебной дисциплине ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по профессии 19601 Швея**

г. Дмитров 2021 г.

ОДОБРЕНО  
На заседании ПЦК  
естественно-научных и экономических  
дисциплин

Составлено в соответствии с рабочей  
программой дисциплины ОДБ.05  
«Физическая культура»

Квитченко С.А. Квитченко  
«30» августа 2021 г.

Методические рекомендации содержат задания для внеаудиторной самостоятельной работы, указания по их выполнению, рекомендации по распределению времени и критерии оценки, список источников.

Разработчик Уткина Уткина Т.С., преподаватель физической культуры.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Тематический план и содержание внеаудиторной самостоятельной работы.....	6
3. Характеристика внеаудиторной самостоятельной работы.....	7

## 1. Пояснительная записка

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для студентов позволяют дать чёткие инструкции по выполнению различных видов самостоятельной работы, рекомендации по построению режима работы, возможности консультирования у преподавателя. В них указываются критерии оценивания самостоятельной работы студентов и перспективы использования накопленных материалов.

Самостоятельная работа студентов (далее - СРС) является неотъемлемой частью образовательного процесса и рассматривается как организационная форма обучения.

Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом учебного процесса для каждого студента и определяется учебным планом.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы обучающегося: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Помощь преподавателя осуществляется косвенным путем через специальную организацию всех компонентов системы обучения и условиях самостоятельной подготовки.

Формы самостоятельной работы студентов определяются рабочей программой дисциплины.

Целью самостоятельной работы студентов является формирование профессиональной компетентности будущего специалиста.

Задачи самостоятельной работы по дисциплине студентов:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать справочную и учебную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы.

1. Подготовительный этап включает определение целей, задач, составление программы (плана) с указанием видов работы, её сроков, результатов и форм контроля, подготовку методического обеспечения, согласование самостоятельной работы с преподавателем.

2. Основной этап состоит в реализации программы (плана) самостоятельной работы, использовании приемов поиска информации, усвоении, переработке, применении и передаче знаний, фиксации результатов работы. На основном этапе студент может получить консультации и рекомендации у преподавателя, руководящего его самостоятельной работой.

3. Заключительный этап означает анализ результатов и их систематизацию, оценку продуктивности и эффективности проделанной работы, формулирование выводов о дальнейших направлениях работы.

Объем времени, отведенный на внеаудиторную самостоятельную работу по дисциплине, находит отражение в рабочих программах учебных дисциплин с ориентировочным распределением по разделам или темам.

Основными формами внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся могут быть:

- письменные и устные ответы по заданной преподавателем тематике;
- работа с литературой;
- написание докладов, рефератов, сообщений с презентациями;

- составление графиков, таблиц, схем;
- решение типовых, тематических задач;
- выполнение мини исследований, проектов;
- подготовка и выполнение комплекса упражнений;
- участие в соревнованиях.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультацию с определением цели задания, его содержания, сроков выполнения, ориентировочного объема работы, основных требований к результатам работы, критериев оценки, форм контроля и перечня литературы. В процессе консультации преподаватель предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания.

Преподаватель осуществляет управление самостоятельной работой, регулирует ее объем на одно учебное занятие и осуществляет контроль выполнения всеми обучающимися группы. Для удобства преподаватель может вести ведомость учета выполнения самостоятельной работы, что позволяет отслеживать выполнение минимума заданий, необходимых для допуска к промежуточной аттестации по дисциплине.

При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы обучающийся имеет право обращаться к преподавателю за консультацией с целью уточнения задания, формы контроля выполненного задания. Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проводиться в письменной, устной или смешанной форме с представлением продукта деятельности обучающегося. В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использованы самоотчеты, контрольные работы, защита творческих работ и др.

**Тематический план и содержание  
внеаудиторной самостоятельной работы**

Наименование разделов, тем	Трудоемкость, часы	Содержание работы	Реализация
<b>Теоретическая часть</b>	<b>1</b>		
Ведение .Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	конспект
<b>Практическая часть</b>	<b>58</b>		
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств по формированию правильной осанки.	Составление комплекса физических упражнений
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	6	Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Составление комплекса физических упражнений
Гимнастика	6	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств по формированию правильной осанки.	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	6	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств по формированию правильной осанки.	Написание реферата
Спортивные игры (волейбол)	6	Изучение правил игры по волейболу. Техника безопасности игры	написание реферата презентация

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	6	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств по формированию правильной осанки.	Составление комплекса физических упражнений
Лыжная подготовка	5	Организация походов	Участие в соревнованиях
Спортивные игры (баскетбол)	6	Изучение правил по баскетболу. Судейство соревнований. Техника безопасности игры	написание реферата
ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)	6	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения и количества повторений	Составление комплекса физических упражнений
Легкая атлетика.	6	Участие студента в соревнованиях по легкой атлетике	Написание доклада
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>59</b>		

### Характеристика внеаудиторной самостоятельной работы

#### Самостоятельная работа № 1

**Тема:** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

**Цель работы:** углубления и расширения теоретических знаний;  
формирования умений использовать справочную литературу.

**Задание:** работа конспектом (1 час)

**Порядок выполнения работы:**

1. Определить основную мысль конспекта
2. Дайте основные требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Требования к работе:** работу выполните в тетради для ВСР

**Форма и метод контроля:** краткий конспект и ответы на вопросы запишите в тетради для внеаудиторной самостоятельной работы

**Критерии оценки:** обоснованность и четкость изложения ответа.

Оформление материала в соответствии с требованиями.

#### Самостоятельная работа № 2

**Тема:** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Цель работы:** формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации

**Задание:** составление кроссворда (6 час).

**Порядок выполнения работы:**

1. Составьте кроссворд Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
2. Определите как влияют экологические факторы на здоровье.

2.1 Перечислите факторы.

3. Разработка комплекса упражнений и их выполнение

**Требования к работе:** Выполнение кроссворда по теме

**Форма и метод контроля:** проверка кроссворда и упражнений

**Критерии оценки:** уровень освоения студентом учебного материала.

### **Самостоятельная работа № 3**

**Тема:** Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

**Цель работы:** повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничной и всесторонней развитии личности, воспитание патриотизма и обеспечения преемственности в осуществлении физического воспитания

**Задание:** написание доклада, выполнение упражнений (6 час).

**Порядок выполнения работ**

1. дать структуру и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО)
2. определить структуру управления и информационное обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) организация работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО)
3. Выполнять Комплексы упражнений для развития двигательных качеств по формированию правильной осанки.

**Требования к работе:** написать доклад по заданной теме

**Форма и метод контроля:** краткий доклад и ответы на вопросы, проверка упражнений

**Критерии оценки:** уровень освоения студентом учебного материала; обоснованность и четкость изложения материала

### **Самостоятельная работа № 4**

**Тема:** Гимнастика

**Цель работы:** формирование и укрепление здоровья человека, повышение и поддержание высокой работоспособности

**Задание:** Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. (6 час).

**Порядок выполнения работ:**

1. разработать комплекс упражнений производственной гимнастик
2. рационально подбирать физические упражнения, которые давали бы тонизирующую нагрузку, способствующую ускорению восстановительных процессов в соответствующих нервных центрах
3. перечислить формы производственной гимнастики
4. составить комплекс упражнений гигиенической гимнастики

**Требования к работе:** разработать комплекс упражнений, согласно теме, раздела

**Форма и метод контроля:** краткий доклад и ответы на вопросы, проверка упражнений

**Критерии оценки:** уровень освоения студентом учебного материала; обоснованность и четкость изложения материала

### **Самостоятельная работа № 5**

**Тема:** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

**Цель работы:** формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации

**Задание:** презентация (6 час).



*Порядок выполнения работы:*

1. Актуальность самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов.
2. Основные направления самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения на протяжении дня, самостоятельная спортивная тренировка.
3. Профилактика травматизма.

**Требования к работе:** Выполнение кроссворда по заданной теме, выполнение упражнений

**Форма и метод контроля:** демонстрация презентации, проверка упражнений

**Критерии оценки:** уровень освоения студентом учебного материала; обоснованность и четкость изложения материала

### **Самостоятельная работа № 6**

**Тема:** Спортивные игры (волейбол)

**Цель работы:** углублённое изучение спортивной игры волейбол

**Задание:** написание реферата, презентация. (6 час).

**Порядок выполнения работ:**

1. ознакомление с техникой игры
2. указать виды упражнений и методы, применяемые при обучении.
3. применить технических средств при обучении технике
4. перечислить последовательность методических приемов при обучении и совершенствовании техники игры
5. Подобрать комплекс упражнений по физической подготовке

**Форма и метод контроля:** демонстрация приемов игры, демонстрация презентации

**Критерии оценки:** уровень освоения студентом учебного материала; обоснованность и четкость изложения материала

### **Самостоятельная работа № 7**

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

**Цель работы:** регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

**Задание:** разработать комплекс упражнений(6 час).

**Порядок выполнения работы:**

1. Особенности самоконтроля при выполнении различных упражнений.
2. Дать общий анализ методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Перечислить организации тренировочного процесса

**Требования к работе:** разработать комплекс упражнений

**Форма и метод контроля:** предоставить разработанный комплекс упражнений

**Критерии оценки** методы, показатели, критерии оценки самоконтроля, ведение дневника. Физиологические аспекты самоконтроля, классификация функциональных проб.

### **Самостоятельная работа № 8**

**Тема:** Лыжная подготовка

**Цель работы:** формирование профессионально важных свойств и качеств личности студента в процессе лыжной подготовки

**Задание:** принять участие в соревнованиях(5 час).

**Порядок выполнения работы:**

1. сформировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, дать установку на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания,

2. овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое и психологическое благополучие, развитие и совершенствование психологических способностей, самоопределение в физической культуре

**Форма и метод контроля:** оценка успешности участия в соревнованиях

**Критерии оценки:** уровень освоения студентом учебного материала;

### **Самостоятельная работа № 9**

**Тема:** Спортивные игры (баскетбол)

**Цель работы:** углублённое изучение спортивной игры баскетбол

**Задание:** написание реферата, презентация. (6 час).

**Порядок выполнения работ:**

1. ознакомление с техникой игры
2. указать виды упражнений и методы, применяемые при обучении.
3. применить технических средств при обучении технике
4. перечислить последовательность методических приемов при обучении и совершенствовании техники игры
5. Подобрать комплекс упражнений по физической подготовке

**Требования к работе:** проводить самооценку своих знаний и умений

**Форма и метод контроля:** демонстрация презентации

**Критерии оценки:** уровень освоения студентом учебного материала; обоснованность и четкость изложения материала

### **Самостоятельная работа № 10**

**Тема:** ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)

**Цель работы:** сохранить здоровья трудящихся, адаптации к условиям труда и наилучшему освоению трудовых специальностей.

**Задание:** написание конспекта (6 час).

**Порядок выполнения работы:**

1. Определить основную мысль конспекта
2. Дайте основные требования к профилактике профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

**Форма и метод контроля:** краткий конспект и ответы на вопросы запишите в тетради для внеаудиторной самостоятельной работы

**Критерии оценки:** уровень освоения студентом учебного материала; обоснованность и четкость изложения материала

### **Самостоятельная работа № 11**

**Тема:** . Легкая атлетика

**Цель работы:** пропаганда легкой атлетики, привлечения их к систематическим занятиям легкой атлетикой

**Задание:** Написание доклада (6 час).

**Порядок выполнения работ:**

1. ознакомиться с содержанием учебной программы,
2. ознакомиться рекомендованной литературой по данному предмету
3. принять участие в организации и судействе соревнований.
4. охарактеризовать особенности планирования тренировочных нагрузок
5. дать характеристику о влиянии занятий легкой атлетикой на организм

**Форма и метод контроля:** краткий доклад и ответы на вопросы

**Критерии оценки:** уровень освоения студентом учебного материала; обоснованность и четкость изложения материала

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный зал:

### **Оборудование**

- стенка гимнастическая;
  - перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
  - гимнастические скамейки;
  - гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),
  - маты гимнастические,
  - канат, шест для лазания,
  - канат для перетягивания,
  - стойки для прыжков в высоту,
  - перекладина для прыжков в высоту,
  - мячи набивные,
  - мячи для метания,
  - гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг,
  - секундомеры,
  - весы напольные,
  - ростомер,
  - динамометры,
  - приборы для измерения давления и др.;
  
  - кольца баскетбольные,
  - щиты баскетбольные,
  - рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные,
  - защита для баскетбольного щита и стоек,
  - сетки баскетбольные,
  - мячи баскетбольные,
  - стойки волейбольные,
  - защита для волейбольных стоек,
  - сетка волейбольная,
  - антенны волейбольные с карманами,
  - волейбольные мячи,
  - ворота для мини-футбола,
  - сетки для ворот мини-футбольных,
  - гасители для ворот мини-футбольных,
  - мячи для мини-футбола и др.
- Электронный стрелковый тир
- столы ученические
  - стулья ученические
  - стол учителя
  - стул учителя
  - электронный тир
  - игровое оборудование и инвентарь

### **Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы.

Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>