

Министерство образования Белгородской области  
Областное государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение  
**«ШЕБЕКИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТРАНСПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
\_\_\_\_\_ В.Н. Долженкова  
« 31 » августа 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ДЛЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ СТУДЕНТОВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

Составил преподаватель

Г.П. Терехов

Рассмотрена на заседании ЦК ОГСЭ и ВПФВ  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.  
Председатель ЦК \_\_\_\_\_ В.И. Войтенко  
подпись

Шебекино, 2023

## Содержание:

1. Введение
2. Задания для самостоятельной работы
3. Методические рекомендации по выполнению различных видов самостоятельной работы
4. Критерии оценки результатов самостоятельной работы.
5. Заключение
6. Список литературы

## 1. Введение.

Физическая культура в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) представлена как учебный предмет и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура является обязательным разделом в обще-гуманитарном и социально-экономическом цикле основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих задач:

- способствовать освоению знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
- формировать осознанную потребность в физической культуре, здоровом и нравственном образе жизни;
- формировать умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- развивать умение самостоятельно осваивать прикладные двигательные умения и навыки, необходимые в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;
- всесторонне развивать физические качества и обеспечивать на этой основе крепкое здоровье и высокую работоспособность студентов;
- совершенствовать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта.

Цель методических рекомендаций: оказание помощи студентам в выполнении самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура».

Настоящие методические рекомендации содержат виды работ, которые позволят студентам:

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основы здорового образа жизни.

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

По дисциплине «Физическая культура» практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка информационных сообщений, докладов с компьютерной презентацией, рефератов;

- занятия в секциях по видам спорта.

Самостоятельная работа может проходить в лекционном кабинете, спортивных секциях, дома.

Удельный вес самостоятельной работы составляет по времени 50% от количества аудиторных часов, отведённых на изучение дисциплины. Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом.

### **Формы самостоятельной работы**

1. Поиск информации в различных источниках и ее практическая обработка.
2. Исследовательская работа.
3. Составление информационных моделей объектов и их анализ.

### **Контроль выполнения самостоятельной работы**

Результаты самостоятельной работы студента контролируются преподавателем. Эти результаты учитываются в ходе текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине «Физическая культура». Наиболее целесообразной формой оценки результатов работы является балльная система. При оценке результатов самостоятельной работы студента учитывается уровень сложности задания.

### **Критерии оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов**

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

Контроль выполненной самостоятельной работы осуществляется индивидуально, на уроке, при тестировании, на семинаре, при защите рефератов и проектов.

### **Виды самостоятельных работ**

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

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

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно примерной и рабочей программ учебной дисциплины.

Виды самостоятельной работы студентов:

- подготовка докладов и информационных сообщений на заданные темы;
- занятия в секциях по видам спорта.

Чтобы развить положительное отношение студентов к внеаудиторной самостоятельной работе студентов, следует на каждом ее этапе разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

## 2. Задания для самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура»

№ п/п	Раздел	Тема	Самостоятельная работа студентов	Вид контроля
1.	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Составление комплекса ОРУ для занятий легкой атлетикой.	Контрольные нормативы; Демонстрация комплекса ОРУ
		Бег на средние дистанции	Бег на средние дистанции 500 м, 1000 м. Подготовка докладов на тему «Техника безопасности на уроках легкой атлетикой».	Контрольные нормативы; Доклад
		Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м. Составление комплекса ОРУ для занятий легкой атлетикой.	Контрольные нормативы; Демонстрация комплекса ОРУ
		Метание гранаты	Метание гранаты. Составление комплекса ОРУ для занятий легкой атлетикой.	Контрольные нормативы; Демонстрация комплекса ОРУ
2.	Спортивные игры	Волейбол	Изучение Правил игры.	Тест; Судейская практика; Заполнение протоколов, таблиц; Занятия в секции
		Баскетбол	Изучение Правил игры.	Тест; Судейская практика; Заполнение протоколов, таблиц; Занятия в секции
		Футбол	Изучение Правил игры.	Тест; Судейская практика; Заполнение протоколов, таблиц; Занятия в секции

3.	Комбинированные уроки	Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. Составление комплекса ОРУ для занятий легкой атлетикой.	Реферат; Демонстрация комплекса ОРУ
		Упражнения на гимнастических снарядах	Самоконтроль: Значение самоконтроля, частота сердечных сокращений, динамометрия, вес тела, спирометрия, кровяное давление. Составление комплекса ОРУ для занятий легкой атлетикой.	Реферат; Демонстрация комплекса ОРУ

### **3. Методические рекомендации по выполнению различных видов самостоятельной работы**

#### **3.1 Методические рекомендации по написанию реферата**

Реферат – письменная работа объёмом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Реферат отвечает на вопрос – что содержится в данной публикации (публикациях).

Однако реферат – не механический пересказ работы, а изложение ее сущности.

##### **Функции реферата**

Информативная (ознакомительная); поисковая; справочная; сигнальная; индикативная; адресная коммуникативная.

Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата, а также от того, кто и для каких целей их использует.

Требования к языку реферата: он должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.

##### **Структура реферата**

Титульный лист. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.

Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

Приложение может включать графики, таблицы, расчёты.

Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

#### **3.2. Методические рекомендации по разработке и выполнения комплекса упражнений**

Для разработки комплекса упражнений студенту необходимо использовать учебник по физической культуре или найти информацию в сети интернет. Выписать задачи, которые необходимо решить (на развитие каких физических качеств направлен комплекс). Выписать принципы составления комплекса упражнений, составить комплекс упражнений.

Приступая к выполнению физического упражнения, необходимо внимательно и несколько раз прочитать методику выполнения данного упражнения. Далее, следуя методике, выполнить пошагово упражнение в необходимом количестве. Не стоит стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Это может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Составляя план тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств.

### **Физиологические принципы самостоятельных занятий:**

1. Доступность и индивидуализация занятий, основанная на правильном чередовании нагрузок и отдыха с учётом тренированности и переносимости нагрузки;
2. Постепенное повышение требований (динамичность);
3. Последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Существуют три общепринятые формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневные физические упражнения в режиме рабочего дня.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, 3 раз в неделю).

Ориентировочное время занятий – 1 час

### **3.3. Методические рекомендации по разработке и выполнения доклада**

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

#### **Деятельность преподавателя:**

- выдаёт темы докладов;
- определяет место и сроки подготовки доклада: домашняя работа;
- оказывает консультативную помощь студенту: по графику проведения консультаций;
- определяет объём доклада: 5-6 листов формата А4, включая титульный лист и содержание;
- указывает основную литературу;
- оценивает доклад в контексте занятия.

#### **Деятельность студента:**

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно и иллюстрирует компьютерной презентацией;
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.

#### **Инструкция докладчикам и содокладчикам**

Докладчики и содокладчики - основные действующие лица. Они во многом определяют содержание, стиль, активность данного занятия. Сложность в том, что докладчики и содокладчики должны знать и уметь:

- сообщать новую информацию
- использовать технические средства
- знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации
- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы
- четко выполнять установленный регламент: докладчик - 10 мин.; содокладчик - 5 мин.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

**Вступление** помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;



- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

**Основная часть**, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока должны сопровождаться иллюстрациями разработанной компьютерной презентации.

**Заключение** - это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

## **4. Критерии оценки результатов самостоятельной работы.**

### **4.1. Критерии оценивания реферата.**

При оценивании реферата учитывается:

- письменная грамотность;
- актуальность темы исследования, ее научность, логическая последовательность изложения;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала, грамотность раскрытия темы;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата стандартам;
- практическое применение (использование);
- культура выступления;
- соблюдение временного регламента;
- ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится, если выполнены 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 «удовлетворительно» ставится, если тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание изучаемой темы.

### **4.2. Критерии оценивания по разработке и выполнения комплекса упражнений**

При разработке комплекса упражнений учитывается:

Исходный показатель соответствующему уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовке и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической подготовленности за определенный период времени.

Физическое упражнение выполнено с соблюдением методики и необходимое количество раз – «отлично».

Физическое упражнение выполнено с соблюдением методики, в неполном количестве – «хорошо».

Физическое упражнение выполнено с нарушением методики и в неполном количестве – «удовлетворительно».

Физическое упражнение не выполнено – «неудовлетворительно».

## **5. Заключение**

Самостоятельная работа всегда завершается какими-либо результатами. Это выполненные задания, упражнения, сдача контрольных нормативов.

Таким образом, широкое использование методов самостоятельной работы, побуждающих к мыслительной и практической деятельности, развивает столь важные интеллектуальные качества человека, обеспечивающие в дальнейшем его стремление к постоянному овладению знаниями и применению их на практике.

## **6. Список литературы**

### **Электронные учебники:**

1. Физическая культура. Учебно-методическая литература, спо/ Филиппова Ю.С.- ИНФРА-М, 2020. ЭБС

### **Основная литература:**

1.Филиппова Ю.С.Физическая культура:учебно-методическое пособие /Ю.С. Филиппова.- Москва: ИНФПА-М, 2023-17с.

### **Дополнительная литература:**

1.Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020

2. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия, 2006

3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия, 2005