

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ АГРАРНО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ»



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

по специальности **36.02.01 Ветеринария**

Форма обучения  
очная форма обучения

Вологда

2020

<p>РАССМОТРЕНА</p> <p>На методической комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин и рекомендована для внутреннего использования</p> <p>Протокол № <u>1</u> от <u>31.08.2020</u> г.</p> <p>Председатель  И.В. Вязанкина</p>	<p>Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО</p> <p>38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»</p> <p>№ <u>1</u> Утвержденного <u>10.09.2020</u>г</p> <p>Заместитель директора</p> <p>по УПР  Е.В. Вихарева</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Автор: Казаков А.В. – преподаватель физической культуры высшей  
квалификационной категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
Перечень внеаудиторной самостоятельной работы .....	6
Указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы .....	8
Форма контроля.....	10
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	11
Литература .....	14

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самостоятельная работа является важной составляющей в изучении учебной дисциплины «Физическая культура».

Объем самостоятельной работы составляет 100% от аудиторных занятий.

Целью методических рекомендаций по самостоятельной работе является повышение эффективности учебного процесса, в том числе благодаря самостоятельной работе, в которой студент становится активным субъектом обучения.

Самостоятельные внеурочные занятия по физическому воспитанию студентов проводятся в домашних условиях, а также на собственных и городских спортивных сооружениях.

Самостоятельная работа студентов колледжа проводится в следующих формах:

- официальные и неофициальные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;
- занятия физической культурой и спортом в спортивных секциях, физкультурно-оздоровительных группах, организованные по расписанию работы спортивных секций колледжа;
- самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом и туризмом по заданию преподавателя;
- подготовка рефератов, докладов по проблемам физического воспитания и оздоровления студенческой молодежи.

**Занятия в группах физической подготовки.** Основными задачами занятий, которые организуются коллективом физкультуры колледжа являются, рациональное использование свободного времени, укрепление здоровья и профилактика заболеваний, разностороннее физическое развитие, улучшение двигательных функций и повышения общей работоспособности. Содержание и тематика этих занятий такая же, как и на уроках физической культуры. Занятия в группах ОФП проводятся с целью дополнительного и углубленного изучения и тренировки физических упражнений по проходимой тематике.

### **Занятия в спортивных секциях.**

Спортивные секции создаются для обучающихся, желающих заниматься каким-либо видом спорта. Общее руководство работой секций возлагается на руководителя физического воспитания. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1-2 часа. Спортивные секции в колледже организуются по видам спорта: волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, ОФП, занятия в тренажерном зале.

**Соревнования по видам спорта на первенство учебных групп, курсов и колледжа:** легкоатлетический кросс, баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, прикладная физическая подготовка.

**Соревнования на первенство города среди колледжей:** легкая атлетика, л/а кросс, мини-футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, лыжи.

**Утренняя зарядка** проводится 20-40 минут в сочетании с физическими упражнениями процедуры закаливания организма: водными процедурами (обливание, душ, полоскание горла прохладной водой), растиранием тела и самомассажем.

**Самостоятельные занятия физической культурой** являются, дополнением к урокам физической культуры и способствуют воспитанию самодисциплины, служат внедрению физических упражнений в повседневную жизнь учащихся.

**Выполнение домашних заданий** – одно из важнейших условий повышения объема двигательной активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и укрепления здоровья. Домашнее задание – это логическое продолжение учебной работы. С помощью домашних заданий во многом может быть решена проблема воспитания привычки и потребности систематически заниматься физическими упражнениями.

Методические рекомендации предназначены для самостоятельной работы над закреплением полученных знаний и умений во внеаудиторное время.

В методических рекомендациях приведен алгоритм выполнения различных видов самостоятельной работы, предусмотренной рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

Результаты выполнения студентами самостоятельной работы оцениваются преподавателем.

## Перечень внеаудиторной самостоятельной работы

для студентов 2,3 и 4 курса обучения

№п/п	Виды самостоятельных работ.	Объем часов
1.	<p><b>Теоритический раздел:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях, изучение основы здорового образа жизни, методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.</li> <li>изучение средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры</li> <li>ознакомление с современно физкультурно-оздоровительными технологиями</li> <li>прохождение диспансеризации</li> <li>разработка комплексов общеразвивающих упражнений и подготовка к проведению занятий на группе</li> <li>выполнение упражнений на отдельную группу мышц</li> <li>изучение техники выполнения физических упражнений из оздоровительных систем</li> <li>выполнения физических упражнений из оздоровительных систем</li> <li>определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания</li> </ul>	<p><b>56</b> 6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>12</p> <p>10</p>
2.	<p><b>Практическая часть:</b></p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>изучение правил соревнований по легкой атлетике, установки стартовых колодок.</li> <li>упражнения ОФП</li> <li>Развитие скоростно-силовых качеств (Ускорения 30, 60м).</li> <li>прыжковые упражнения, выполнение техники «согнув ноги».</li> <li>упражнения ОФП, имитация техники метания</li> <li>выполнение комплексов легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p>
3.	<p><b>Подвижные игры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>упражнения ОФП, изучение виды подвижных игр.</li> </ul> <p><b>Волейбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>упражнения ОФП, изучение правил игры в волейбол.</li> <li>упражнения ОФП, имитация техники приема мяча сверху.</li> <li>развитие двигательных качеств средствами ОФП, СФП</li> <li>изучение техники верхней прямой и верхней боковой подач.</li> <li>прыжковые упражнение.</li> <li>повторение правил игры</li> <li>имитация приема мяча, реферат техника приемов мяча.</li> </ul> <p><b>Баскетбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>упражнения ОФП, правила игры в баскетбол</li> <li>повторение техники стоек и перемещений без мяча.</li> <li>имитация техники ловли и передачи мяча.</li> </ul>	<p><b>12</b> 12</p> <p><b>18</b></p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p><b>18</b></p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>ОФП, техника 2-шага бросок, правила судейства соревнований по баскетболу.</li> <li>ОФП, повторение техники 2-шага</li> <li>техничко-тактические действия игроков</li> </ul>	2 2 4
4.	<b>Лыжная подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>правила соревнований и судейства по лыжным гонкам.</li> <li>имитация строевых упражнений на месте и в движении.</li> <li>повторение техники ППДХ</li> <li>имитация техники бесшажного хода и одношажного ходов.</li> <li>имитация техники одновременно двухшажного хода.</li> <li>совершенствование техники классических лыжных ходов.</li> <li>ОФП, развитие выносливости.</li> <li>Изучить технику подъема</li> </ul>	<b>18</b> 4 2 2 2 2 2 2 2
5.	<b>Терренкур:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ОФП, основы терренкура.</li> </ul>	<b>3</b> 3
	Выполнение заданий для определения уровня физической, технической и теоретической подготовки.	<b>1</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>146 часов</b>

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

### **Указание по выполнению реферата**

Технические требования по оформлению реферата:

1. компьютерный текст не менее 15 страниц;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. 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.

## Форма контроля

### Критерии оценок

#### Теоретическая подготовка

**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.

#### Практическая подготовка

Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке согласно программы студентами специальной медицинской группы.

## **Темы рефератов 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.

### **Бадминтон**

1. История развития бадминтона в России.
2. Размеры бадминтон площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
4. Техника приема и передачи вала наверху, 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 колледже.
7. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

### **Литература:**

1. Электронный учебник и практикум для СПО Физическая культура Виленский М.Я., Горшков А.Г., КноРус, 2020. Рекомендовано ФГАУ ФИРО.
2. Электронный учебник и практикум для СПО Физическая культура Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А., КноРус, 2020. Рекомендовано ФГАУ ФИРО.