



Профессиональное образовательное частное учреждение  
«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАТИКИ И ДИЗАЙНА»  
(ПОЧУ «КИД»)

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
Педагогического Совета  
ПОЧУ «КИД»

от 23 декабря 2021 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ПОЧУ «КИД»

  
О.В. Пенько  
2021 г.

Подписано цифровой подписью: ПОЧУ  
"КИД"  
DN: E=uc@nalog.ru, ОГРН=1047707030513,  
ИНН=007707329152, С=RU, S=77 Москва, L=г. Москва,  
STREET=ул. Неглинная, д. 23\*, OU=УЦ ЮЛ,  
O=Федеральная налоговая служба, CN=Федеральная  
налоговая служба  
Причина: Я являюсь автором этого документа  
Дата: 24 Январь 2022 г. 13:08:04

## Методические рекомендации

по организации выполнению самостоятельной работы по  
физической культуре

Москва, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ПЕРЕЧЕНЬ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	4
УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	7
ПРИЛОЖЕНИЕ	10

## **Пояснительная записка**

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов рассматривается в ПОЧУ КИД как управляемая преподавателями система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплин, профессиональных модулей, междисциплинарных курсов.

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основу в формировании профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС.

Период обучения в колледже 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. Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений.

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 колледжа, а также в городских, областных и общероссийских соревнованиях по различным видам спорта.

Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия колледжа 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».

**Перечень внеаудиторной самостоятельной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды самостоятельных работ.</b>	<b>2 курс обучения (часов)</b>	<b>3 курс обучения (часов)</b>	<b>Всего часов</b>
1.	<b>Теоретическая часть:</b> Изучение теоретических основ физической культуры.	<b>4</b> 4	<b>4</b> 4	<b>8</b> 8
2.	<b>Практическая часть:</b> <b>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b> • Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему. • Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. • Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. • Составление комплексов упражнений. • Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий. • Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. • Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.	<b>7</b> 1 2 1 1 1	<b>6</b>  1 2 1 1	<b>13</b> 1 3 3 2 2 1 1
3	<b>Лыжная подготовка.</b> • Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. • Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. • Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы). • Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. • Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.	<b>7</b> 1 2 2 1	<b>7</b> 2 1 1 2	<b>14</b> 3 3 3 3 2
	<b>Гимнастика.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>35</b>

4.	• Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.		1	1
	• Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	1	1	2
	• Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.	1	2	3
	• Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий.	2	1	3
	• Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.	1	1	2
	• Подготовка бесед-лекций по актуальным темам предмета.		1	1
	• Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.	1		1
	<b>Ритмическая гимнастика.</b>			
	• Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.		1	1
	• Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	1	1	2
	• Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.	1	1	2
	• Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы).	1	1	2
	• Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.	1	1	2
	• Оформление мультимедийных презентаций.			
• Подготовка бесед-лекций по актуальным темам предмета.	1	1	1	
• Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.	1		1	
<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	<b>26</b>
5.	• Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	1	1	2
	• Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.	1	1	2
	• Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы).	1	1	2
	• Составление комплексов упражнений.	1	1	2
	• Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий.	1	1	2
	• Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.	1	1	2
	• Разучивание и выполнение комплексов упражнений	1	1	2

	утренней зарядки.	1		1
	<b>Баскетбол.</b>			
	• Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	1	1	2
	• Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.	1	2	3
	• Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы).	1	1	2
	• Составление комплексов упражнений.	1		
	• Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.		1	2
	• Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.	1	1	2
		1	1	2

	<b>Виды спорта по выбору Дыхательная гимнастика.</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>
	• Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.	1		1
	• Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	1	1	2
	• Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы).			3
	• Оформление мультимедийных презентаций.	2	1	
	• Подготовка бесед-лекций по актуальным темам предмета.	1	1	2
	• Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.	1	1	1
				1
	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
6.	• Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.	1		1
	• Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	1	1	2
	• Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.		2	2
	• Составление комплексов упражнений.	1	2	3
	• Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.	2	1	3
	• Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.	1	1	2
	• Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.		1	1

## **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.

### **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 этомдопущены 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.

### **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.

#### ***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.

Приложение 1

**Форма дневника самоконтроля.**

№ п/п	Показатели	Дата				
1	Самочувствие					
2	Сон, ч					
3	Аппетит					
4	Пульс уд/мин., лежа стоя разница до тренировки после тренировки					
5	Вес, кг					
6	Тренировочные нагрузки					
7	Нарушения режима					
8	Болевые ощущения					