

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Промышленно-технологический колледж»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(для обучающихся по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих:  
09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»)

## Содержание

1 Пояснительная записка	2
2 Организация и формы самостоятельной работы	3
3 Методические рекомендации по выполнению рефератов	4
4 Методические рекомендации по выполнению индивидуальных заданий	16
5 Методические рекомендации по самостоятельной подготовке к текущему и промежуточному контролю	21
6 Перечень источников	26

## 1 Пояснительная записка

Настоящие методические рекомендации разработаны в соответствии с локальным актом № 23 Положением об учебно-методическом комплексе учебной дисциплины в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Промышленно-технологический колледж».

Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, выполняемый обучающимся без непосредственного контакта с преподавателем или управляемый преподавателем опосредовано через специальные учебные материалы; неотъемлемое обязательное звено процесса обучения, предусматривающее, прежде всего, индивидуальную работу обучающихся в соответствии с установкой преподавателя или учебника, программы обучения.

Самостоятельная работа также рассматривается, как средство вовлечения обучающихся в самостоятельную познавательную деятельность, формирования у них методов организации такой деятельности. Эффект от самостоятельной работы можно получить только тогда, когда она организуется и реализуется в учебном процессе в качестве целостной системы, пронизывающей все этапы обучения.

Ведущая дидактическая цель самостоятельной работы - отработка умений и навыков по разделам изучаемой дисциплины, посредством самостоятельного изучения материала, выполнения заданий, а также развитие самостоятельности учащихся, навыков самообразования и самоподготовки.

Самостоятельная работа по дисциплине ФК.01 Физическая культура предполагает изучение теоретических основ физической культуры, практическое развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности

Самостоятельные работы сгруппированы по темам, что с одной стороны, позволяет при регулярной тренировке повысить уровень физической и функциональной подготовленности, а, с другой стороны, акцентировать внимание обучающихся на важных теоретических аспектах физической культуры.

По форме выполнения занятия предполагаются только индивидуальные – самостоятельная тренировка двигательных навыков, сдача нормативов, что позволяет повысить уровень контроля усвоения материала.

## 2 Организация и формы самостоятельной работы

Самостоятельные работы, предусмотренные программой курса, каждый обучающийся обязан сдать за неделю до промежуточной аттестации, поскольку их выполнение является обязательным требованием для допуска к промежуточной аттестации.

На самостоятельную работу по дисциплине ФК.01 Физическая культура предполагается 48 часов, в том числе:

- подготовка реферата – 12 часов;
- выполнение индивидуальных заданий – 30 часов;
- подготовка к промежуточному контролю – 6 часов.

### Планирование этапов самостоятельной работы

№	Тема самостоятельной работы	Количество часов
1	Индивидуальное задание № 3	4
2	Индивидуальное задание № 4	4
3	Индивидуальное задание № 5	4
4	Подготовка реферата	12
5	Индивидуальное задание № 5	4
6	Индивидуальное задание № 4	4
7	Индивидуальное задание № 3	4
8	Индивидуальное задание № 2	3
9	Индивидуальное задание № 1	3
10	Подготовка к промежуточному контролю	6

### **3 Методические рекомендации по выполнению рефератов**

#### **3.1 Методические указания по подготовке реферата**

Написание реферата является одной из важных форм самостоятельной учебной деятельности. В «Толковом словаре русского языка» дается следующее определение: «реферат – краткое изложение содержания книги, статьи, исследования, а также доклад с таким изложением». В нашем понимании реферат – это самостоятельное произведение, свидетельствующее о знании литературы по предложенной теме, ее основной проблематики, отражающее точку зрения автора на данную проблему, умение осмысливать явления жизни на основе теоретических знаний.

Обучающиеся чаще всего испытывают трудности при формулировании цели и задач работы, составлении плана реферата, что приводит к нарушению его структуры.

В процессе работы над рефератом можно выделить 4 этапа:

- вводный – выбор темы, работа над планом и введением;
- основной – работа над содержанием и заключением реферата;
- заключительный – оформление реферата;
- защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и т.д.)

Введение единых требований к форме, структуре рефератов, составленных с учетом пожеланий коллег, должно создать у учащихся четкое представление о реферате как письменном аттестационном испытании и о способах работы над ним.

В рамках дисциплины физическая культура предполагается поэтапное выполнение реферата в следующей последовательности:

1 этап – подбор темы, написание плана реферата, подбор материала для первого раздела;

2 этап – подбор материала и написание второго раздела;

3 этап – подбор материала и написание третьего раздела;

4 этап – написание заключения, оформление и защита реферата.

#### **1. Выбор темы реферата**

Работа над рефератом начинается с выбора темы исследования. Заинтересованность автора в проблеме определяет качество проводимого исследования и соответственно успешность его защиты. Выбирая круг вопросов своей работы, не стоит спешить воспользоваться списком тем, предложенным преподавателем. Надо попытаться сформулировать проблему своего исследования самостоятельно.

При определении темы реферата нужно учитывать и его информационную обеспеченность. С этой целью, во-первых, можно обратиться к библиотечным каталогам, а во-вторых, проконсультироваться с преподавателем и библиотекарем.

Если возникнет необходимость ознакомиться не только с литературой, имеющейся в библиотеке, но и вообще с научными публикациями по определенному вопросу, можно воспользоваться библиографическими

указателями. С согласия библиотеки нужные книги и журналы можно выписать по специальному межбиблиотечному абонементу из любой другой библиотеки. Полезно также знать, что ежегодно в последнем номере научного журнала публикуется указатель статей, помещенных в этом журнале за год. Отобрав последние номера журнала за несколько лет, можно разыскать по указателям, а затем найти в соответствующих номерах все статьи по той или иной теме, опубликованные в журнале за эти годы.

Структура реферата включает в себя следующие элементы:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- содержание (главы и параграфы);
- заключение;
- приложение;
- список литературы и источников.

## 2. Формулирование цели и задач реферата.

Выбрав тему реферата и изучив литературу, необходимо сформулировать цель работы и составить план реферата.

Цель – это осознаваемый образ предвосхищаемого результата. Целеполагание характерно только для человеческой деятельности. Возможно, формулировка цели в ходе работы будет меняться, но изначально следует ее обозначить, чтобы ориентироваться на нее в ходе исследования. Определяясь с целью дальнейшей работы, параллельно надо думать над составлением плана: необходимо четко соотносить цель и план работы.

Можно предложить два варианта формулирования цели:

1) Формулирование цели при помощи глаголов: исследовать, изучить, проанализировать, систематизировать, осветить, изложить (представления, сведения), создать, рассмотреть, обобщить и т.д.

<i>Обобщить</i> – сделав вывод, выразить основные результаты в общем положении, придать общее значение чему-нибудь.
<i>Изучить</i> – <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постичь учением, усвоить в процессе обучения</li> <li>2. Научно исследовать, познать</li> <li>3. Внимательно наблюдая, ознакомиться, понять</li> </ol>
<i>Изложить</i> – <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Описать, передать устно или письменно</li> <li>2. Кратко пересказать содержание чего-нибудь</li> </ol>
<i>Систематизировать</i> - привести в систему. Система – определенный порядок в расположении и связи действий.

## 2) Формулирование цели с помощью вопросов.

Цель разбивается на задачи – ступеньки в достижении цели.

<i>Задача</i> – то, что требует исполнения, разрешения. Поставить задачу.
---

## 3. Работа над планом.

Работу над планом реферата необходимо начать еще на этапе изучения литературы. План – это точный и краткий перечень положений в том порядке, как они будут расположены в реферате, этапы раскрытия темы. Черновой набросок плана будет в ходе работы дополняться и изменяться. Существует два основных типа плана: простой и сложный (развернутый). В простом плане содержание реферата делится на параграфы, а в сложном на главы и параграфы. Но как построить грамотно план реферата? Конкретного рецепта здесь не существует, большую роль играет то, как предполагается расставить акценты, как сформулирована тема и цель работы. При описании, например, исторического события можно остановиться на стандартной схеме: причины события, этапы и ход события, итоги и значения исторического события.

При работе над планом реферата необходимо помнить, что формулировка пунктов плана не должна повторять формулировку темы (часть не может равняться целому).

## 4. Работа над разделами реферата.

Введение – одна из составных и важных частей реферата. При работе над введением необходимо опираться на навыки, приобретенные при написании изложений и сочинений. В объеме реферата введение, как правило, составляет 1-2 машинописные страницы. Введение обычно содержит вступление, обоснование актуальности выбранной темы, формулировку цели и задач реферата, краткий обзор литературы и источников по проблеме, историю вопроса и вывод.

Вступление – это 1-2 абзаца, необходимые для начала. Желательно, чтобы вступление было ярким, интригующим, проблемным, а, возможно, тема реферата потребует того, чтобы начать, например, с изложения какого-то определения, типа «политические отношения – это...».

Обоснование актуальности выбранной темы - это, прежде всего, ответ на вопрос: «почему я выбрал(а) эту тему реферата, чем она меня заинтересовала?». Можно и нужно связать тему реферата с современностью.

Краткий обзор литературы и источников по проблеме – в этой части работы над введением необходимо охарактеризовать основные источники и литературу, с которой автор работал, оценить ее полезность, доступность, высказать отношение к этим книгам.

История вопроса – это краткое освещение того круга представлений, которые сложились в науке по данной проблеме и стали автору известны.

Вывод – это обобщение, которое необходимо делать при завершении работы над введением.

## 5. Требования к содержанию реферата.

Содержание реферата должно соответствовать теме, полно ее раскрывать. Все рассуждения нужно аргументировать. Реферат показывает личное отношение автора к излагаемому. Следует стремиться к тому, чтобы изложение было ясным, простым, точным и при этом выразительным. При изложении материала необходимо соблюдать общепринятые правила:

- не рекомендуется вести повествование от первого лица единственного числа (такие утверждения лучше выражать в безличной форме);
- при упоминании в тексте фамилий обязательно ставить инициалы перед фамилией;
- каждая глава (параграф) начинается с новой строки;
- при изложении различных точек зрения и научных положений, цитат, выдержек из литературы, необходимо указывать источники, т.е. приводить ссылки.

## 6. Правила оформления ссылок.

В реферате сведения об использованной литературе приводятся чаще всего в скобках после слов, к которым относятся. В скобках сначала указывается номер книги в списке литературы, а затем через запятую страница. Если ссылка оформляется на цитату из многотомного сочинения, то после номера книги римской цифрой указывается номер тома, а потом номер страницы.

Примеры: (1,145); (4,II,38).

## 7. Работа над заключением.

Заключение – самостоятельная часть реферата. Оно не должно быть переложением содержания работы. Заключение должно содержать:

- основные выводы в сжатой форме;
- оценку полноты и глубины решения тех вопросов, которые вставали в процессе изучения темы.

Объем 1-2 машинописных или компьютерных листа формата А4.

## 8. Оформление приложения.

Приложение помещается после заключения и включает материалы, дополняющие основной текст реферата. Это могут быть таблицы, схемы, фрагменты источников, иллюстрации, фотоматериалы, словарь терминов, афоризмы, изречения, рисунки и т.д.

Примеры оформления:

Приложение 1. Терминологический словарь “Госслужба”.

Приложение 2. Структура деятельности. Схема.

Приложение 3. Реестр государственных должностей

В тексте реферата необходимо делать примечания. Пример: (см. приложение 1, С.21).

Приложение является желательным, но не обязательным элементом реферата.



## 9. Правила оформления библиографических списков.

Список литературы помещается в конце реферата и пронумеровывается. Сведения о книгах в списке литературы излагаются в алфавитном порядке. Сведения о книге даются в следующем порядке:

- автор (фамилия, инициалы);
- название, подзаголовок;
- выходные данные (место издания, издательство и год издания).

Пример: Левандовский А.А., Щетинов Ю.А. Россия в XX веке. Учебник. М.: Просвещение, 1997.

Если речь идет о статье, напечатанной в сборнике, журнале или газете, то после автора и названия публикации указываются:

- название сборника, журнала, газеты;
- место издания и год издания (если сборник);
- год, номер журнала или дата выхода газеты, страница.

Пример: Пленков О.Ю. Феномен фашизма: некоторые аспекты интерпретации // Обществознание в школе. – 1999. - №1. – С.10-16.

В библиографическом описании не разрешается сокращать фамилии авторов, а также заглавия книг и статей. Сокращаются только названия городов: Москва (М.), Санкт-Петербург (СПб.). Названия остальных городов пишутся без сокращений.

Если книга издавалась параллельно в двух городах, названия их приводятся через точку с запятой.

## 10. Требования к оформлению реферата.

Текст работы пишется разборчиво на одной стороне листа (формата А4) с широкими полями слева, страницы пронумеровываются. При изложении материала нужно четко выделять отдельные части (абзацы), главы и параграфы начинать с новой страницы, следует избегать сокращения слов.

Если работа набирается на компьютере, следует придерживаться следующих правил (в дополнение к вышеуказанным):

- набор текста реферата необходимо осуществлять стандартным 12 шрифтом;
- заголовки следует набирать 14 шрифтом ( выделять полужирным) ;
- межстрочный интервал полуторный;
- разрешается интервал между абзацами;
- отступ в абзацах 1-2 см.;
- поле левое 2,5 см., остальные 2 см.;
- нумерация страницы снизу или сверху посередине листа;
- объем реферата 20-24 страницы.

## 11. Подготовка к защите и порядок защиты реферата.

Необходимо заранее подготовить тезисы выступления (план-конспект).

Порядок защиты реферата:

1. Краткое сообщение, характеризующее задачи работы, ее актуальность, полученные результаты, вывод и предложения.
2. Ответы на вопросы преподавателя.
3. Отзыв руководителя-консультанта о ходе выполнения работы.

*Советы обучающемуся:*

На весь ответ на экзамене отводится чаще всего около 15-20 минут. При ответе постарайтесь соблюсти приведенные ниже рекомендации.

- Готовясь к ответу, Вы должны вспомнить материал максимально подробно, и это должно найти отражение в схеме Вашего ответа. Но тут же необходимо выделить главное, что наиболее важно для понимания материала в целом, иначе Вы сможете проговорить все 15-20 минут и не раскрыть существа вопроса. Особенно строго следует отбирать примеры и иллюстрации.

- Вступление должно быть очень кратким – 1-2 фразы (если Вы хотите подчеркнуть при этом важность и сложность данного вопроса, то не говорите, что он сложен и важен, а покажите его сложность и важность).

- Полезно вначале показать свою схему раскрытия вопроса, а уж потом ее детализировать.

- Рассказывать будет легче, если Вы представите себе, что объясняете материал очень способному и хорошо подготовленному человеку, который не знает именно этого раздела, и что при этом Вам обязательно нужно доказать важность данного раздела и заинтересовать в его освоении.

- Строго следите за точностью своих выражений и правильностью употребления терминов.

- Не пытайтесь рассказать побольше за счет ускорения темпа, но и не мямлите.

- Не демонстрируйте излишнего волнения и не напрашивайтесь на сочувствие.

- Будьте особенно внимательны ко всем вопросам преподавателя, к малейшим его замечаниям. Он поможет Вам припомнить новый, дополнительный материал. Воспользуйтесь его поддержкой. И уж ни в коем случае его не перебивайте!

- Не бойтесь дополнительных вопросов – чаще всего преподаватель использует их как один из способов помочь Вам или сэкономить время. Если Вас прервали, а при оценке ставят в вину пропуск важной части материала, не возмущайтесь, а покажите план своего ответа, где эта часть стоит несколько позже того, на чем Вы были прерваны.

- Прежде чем отвечать на дополнительный вопрос, необходимо сначала правильно его понять. Для этого нужно хотя бы немного подумать, иногда переспросить, уточнить: правильно ли Вы поняли поставленный

вопрос. И при ответе следует соблюдать тот же принцип экономности мышления, а не высказывать без разбора все, что Вы можете сказать.

- Будьте доброжелательны и тактичны, даже если к ответу Вы не готовы (это вина не преподавателя, а Ваша, и пересдавать реферат Вы будете тому же преподавателю).

- **Сдачи рефератов, как и на спортивных состязаниях, нужна выдержка и воля к победе! Не падайте духом при неудачах! Стремитесь к победе!**

## 12. Образец оформления содержания.

Содержание	
Введение .....	3
Глава 1.	
1.1. ....	5
1.2. ....	7
1.3. ....	9
Глава 2.	
2.1. ....	11
2.2. ....	13
Глава 3.	
3.1. ....	15
3.2. ....	18
3.3. ....	21
Заключение .....	22
Список используемых источников .....	23
Приложение .....	24

### 13. План-график работы над рефератом.

<b>Этапы работы</b>	<b>Содержание работы студента</b>	<b>Форма отчетности студента</b>	<b>Срок исполнения</b>	<b>Содержание работы преподавателя</b>
1. Вводный	Выбор темы реферата, поиск и ознакомление с литературой, формулирование цели и задачи работы, составление плана	Вариант плана, цель и задачи работы, список литературы		Консультация, коррекция деятельности, проверка плана реферата и списка литературы
2. Основной	Работа над основным содержанием и заключением реферата	Краткие тезисы, подробный план работы, черновые записи		Устное собеседование, индивидуальная консультация, коррекция
3. Заключительный	Оформление реферата	Завершенный реферат		Проверка, рецензирование работы, возврат реферата
4. Защита реферата	Подготовка к защите	Защита реферата		Принятие защиты реферата

14. Образец оформления титульного листа к реферату.

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Промышленно-технологический колледж»**

«Здоровый образ жизни»

Реферат по предмету “Физическая культура”

Выполнил:  
студент группы 12  
Иванов И.И.

Проверил:  
Преподаватель  
Варзугина Т.Л.

Санкт-Петербург  
2012

### 3.2 Темы для рефератов по физической культуре

1. Понятия «Физическая культура», «Физическое воспитание», «Физическое развитие» и «Физическая подготовленность». Их различие и взаимосвязь.
2. Понятия «Физическая и функциональная подготовленность» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
3. Организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, двигательная активность, гиподинамия.
4. Основы здорового образа жизни. Понятия: здоровье, уровень здоровья, качество и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, самооценка уровня здоровья.
5. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.
6. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.
7. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.
8. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.
9. Компоненты здорового образа жизни.
10. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.
11. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.
12. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.
13. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.
14. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.
15. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.
16. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.
17. Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности.
18. Значение физической культуры в подготовке к трудовой деятельности определенной направленности.
19. Значение мышечной релаксации.
20. Аутотренинг и его значение для повышения работоспособности.
21. Физические способности человека и их развитие. Коррекция телосложения и функциональной подготовленности.
22. Комплексное развитие двигательных качеств.
23. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами.

24. Возрастные особенности развития двигательных качеств.
25. Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости.
26. Возможные условия акцентированного развития отдельных двигательных качеств.
27. Основы физической и спортивной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.
28. Спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки. Учебно-тренировочные занятия. Объем и интенсивность занятий. Разминка и вращивание.
29. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.
30. Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки. Контроль за эффективностью тренировочного процесса.
31. Спорт в физическом воспитании. Массовый спорт, спорт высших достижений. Спорт и нравственность.
32. Спортивная классификация. Система спортивных соревнований. Международное спортивное движение.
33. Спорт, как фактор профилактики вредных привычек и асоциального поведения.
34. Личная и социально-экономическая необходимость подготовки себя к трудовой деятельности путем занятий физической культурой.
35. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и методы релаксации.
36. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.
37. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.
38. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.
39. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
40. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.
41. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.
42. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Прикладные функции и специальные знания.
43. Прикладные умения и навыки для различных профессий (соответствие профессии учащегося). Прикладные виды спорта.
44. Средства направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков; устойчивости к профессиональным заболеваниям; профессионально важных физических и психических качеств.

45. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.

46. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

47. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.

48. Выполнение физических упражнений – средство повышения работоспособности. Взаимосвязь умственной и физической деятельности.

49. Корректирующие занятия физическими упражнениями для людей с отклонениями в здоровье и физическом развитии.

50. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.



#### **4 Методические рекомендации по выполнению индивидуальных заданий**

Индивидуальными заданиями по дисциплине физическая культура является самостоятельное выполнение и разработка комплексов по развитию физической выносливости, ловкости в рамках подготовки к сдаче нормативов. Всего на выполнение индивидуальных заданий отводится 30 часов самостоятельной работы, в течение которых выполняются 5 индивидуальных заданий:

Задание № 1. Комплекс упражнений для развития специальной выносливости – легкая атлетика.

Задание № 2. Комплекс упражнений для коррекции телосложения и развития двигательных качеств.

Задание № 3. Комплекс упражнений для восстановления после тренировочной нагрузки, напряженной умственной или производственной деятельности.

Задание № 4. Комплекс упражнений лечебной физкультуры и элементов самомассажа.

Задание № 5. Комплекс упражнений для развития глазомера и концентрации внимания.

Комплексы выполняются по заданию преподавателя, согласно тем изучаемых на практических занятиях.

#### 4.1 Комплексы упражнений для самостоятельной работы.

##### **Задание № 1.**

Тема: Комплекс упражнений для развития специальной выносливости – легкая атлетика.

Цель: тренировать общую и специальную выносливость.

Оборудование: беговые дорожки, секундомер, шагомер.

Ход работы:

Выполнить:

1. ОРУ для развития дыхания – 3 – 4 упражнения.
2. ОРУ для развития силы мышц спины и брюшного пресса.
3. Специальные беговые и прыжковые упражнения в движении – 5 – 8 упражнений.
4. Бег на короткие дистанции 60, 100 и 200 м – 3 – 4 раза
5. Бег на средние дистанции 200 м, 400 м, 800 м и 1000 м – в среднем темпе 2 – 3 раза
6. Бег на длинные дистанции 1000 м, 1500 м, 3000 м в медленном темпе – 1 – 2 раза
7. Контрольный бег 100 м, 800 м, 1000 м и 3000 м – выполнение нормативов на данных дистанциях.
8. Прыжки со скакалкой – 2 минуты, 4 минуты, 5 минут – 2 – 3 раза с различными паузами отдыха.
9. Упражнения на тренажерах – беговая дорожка, «велосипед» - по 3 – 5 минут – 3 – 4 раза.
10. Упражнения с отягощением (гантели, бодибары) – 4 – 6 упражнений.

Рекомендованная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура 4-е изд., стер. Бишаева А.А. Издательство: ACADEMIA, 2012г.

##### **Задание № 2.**

Тема: Комплекс упражнений для коррекции телосложения и развития двигательных качеств.

Цель: выполнить упражнения для коррекции телосложения и развитие двигательных качеств – силы, ловкости, координации движений, гибкости и подвижности суставов.

Оборудование: тренажеры, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, степы.

Ход работы:

Выполнить:

1. ОРУ для развития гибкости и подвижности суставов у гимнастической стенки – 6 – 8 упражнений.
2. ОРУ в положении лежа на матах для развития силы мышц спины и брюшного пресса – 10 – 12 упражнений.

3. ОРУ на гимнастической скамейке (на месте и в движении) для развития ловкости и координации движений.

4. Упражнения на тренажерах для различных групп мышц (коррекция телосложения) – 8 -10 упражнений – 3 – 4 подхода.

5. Упражнения на ступах для развития координации, чувства ритма, выносливости и чувства пространства – 6 – 10 упражнений.

Рекомендованная литература:

1. Бишаева А.А Физическая культура 4-е изд., стер. Бишаева А.А. Издательство: ACADEMIA, 2012г.

### **Задание № 3.**

Тема: Комплекс упражнений для восстановления после тренировочной нагрузки, напряженной умственной или производственной деятельности.

Цель: выполнить упражнения по восстановлению организма после нагрузки и умственной деятельности.

Оборудование: маты, мягкая дорожка или коврики.

Ход работы:

Выполнить:

1. ОРУ – комплекс дыхательной гимнастики – 5 – 6 упражнений.

2. Упражнения в положении лежа на матах для развития гибкости и подвижности суставов – 6 – 8 упражнений.

3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и спины в положении лежа на матах – 6 – 8 упражнений.

4. Упражнения у гимнастической стенки (махи прямыми и согнутыми ногами) стоя спиной к стене, боком или лицом – 8 – 10 упражнений.

5. Упражнения со статической нагрузкой (стрейчинг) в положении лежа или сидя на матах – 6 – 8 упражнений.

6. Упражнения на внимание и координацию по звуковому или световому сигналу – 4 – 6 упражнений.

Рекомендованная литература:

1. Бишаева А.А Физическая культура 4-е изд., стер. Бишаева А.А. Издательство: ACADEMIA, 2012г.

### **Задание № 4.**

Тема: Комплекс упражнений лечебной физкультуры и элементов самомассажа.

Цель: выполнить ранее изученные элементы лечебной физкультуры и самомассажа.

Оборудование: маты, коврики.

Ход работы:

Выполнить:

1. ОРУ для профилактики нарушения осанки – 10 – 12 упражнений.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия (выполнение босиком) – 10 – 12 упражнений.

3. Упражнения дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний ОРЗ – 8 – 10 упражнений.

4. Выполнение элементов самомассажа области шеи и плеч – 3 – 4 вида.

5. Выполнение элементов самомассажа области ног – голени, бедра, икроножных мышц – 3 – 4 вида.

6. Упражнения для расслабления мышц рук и ног – встряхивание в положении стоя и лежа – 4 – 6 упражнений.

Рекомендованная литература:

1. Бишаева А.А Физическая культура 4-е изд., стер. Бишаева А.А. Издательство: АСADEMIA, 2012г.

### **Задание № 5.**

Тема: Комплекс упражнений для развития глазомера и концентрации внимания.

Цель: выполнить упражнения по развитию и совершенствованию глазомера и концентрации внимания.

Оборудование: мячи разного размера и веса, обручи, скакалки, бодибары.

Ход работы:

Выполнить:

1. ОРУ для развития мышц плечевого пояса и туловища – 3 – 4 упражнения.

2. ОРУ для развития мышц ног – 5 – 6 упражнений.

3. Подводящие упражнения для прыжков со скакалкой – 2 – 3 упражнения.

4. Прыжки со скакалкой для развития координации:

- вращая скакалку вперед с ноги на ногу (на месте) – 30 сек.;

- вращая скакалку назад на двух ногах (на месте) – 30 сек.;

- вращая скакалку вперед в движении по кругу – 1,5 – 2 минуты;

- вращая скакалку 2 раза на один прыжок (вперед и назад) – 1 – 2 минуты.

5. Упражнения с малым теннисным мячом и наливным мячом (1 кг)

- подбросить на высоту 5 – 6 м одной и поймать двумя – 10 – 15 раз;

- то же с поворотом на 90, 180 и 360 градусов 8 – 10 раз;

- то же с хлопком в ладони – 8 – 10 раз;

- броски в пол с отскоком на 3 – 4 метра – 5 – 6 раз;

- броски в стену (в вертикальную цель) на точность попадания – 8 – 10 раз;

- броски в стену на дальность отскока – 8 – 10 раз;

- броски вверх с несколькими мячами (2 – 3 ) – «жонглирование» - 6 – 8 раз.

6. Упражнения с бодибарами разного веса (3 – 5 кг)

- для развития мышц плечевого пояса;
- для развития мышц туловища;
- для развития ловкости и точности движений.

7. Упражнения с обручами разного веса:

- вращение обруча на руке;
- вращение обруча на шее;
- вращение обруча на поясе.

Рекомендованная литература:

1. Бишаева А.А Физическая культура 4-е изд., стер. Бишаева А.А. Издательство: АСADEMIA, 2012г.

## **5 Методические рекомендации по самостоятельной подготовке к промежуточному контролю**

Подготовка к промежуточному контролю способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к контролю знаний и навыков, обучающийся ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На дифференцированном зачете студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

Требования к организации подготовки к дифференцированному зачету те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. Оптимальное время занятий - утренние и дневные часы. В перерывах между занятиями рекомендуются прогулки на свежем воздухе, неумотительные занятия спортом. Во-вторых, наличие хороших собственных конспектов лекций. Даже в том случае, если была пропущена какая-либо лекция, необходимо во время ее восстановить (переписать ее на кафедре), обдумать, снять возникшие вопросы для того, чтобы запоминание материала было осознанным. В-третьих, при подготовке должен быть хороший учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию преподавателя в течение семестра. Здесь можно эффективно использовать листы опорных сигналов.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время для систематизации знаний.

### **Правила подготовки к зачетам и дифференцированному зачету:**

- Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно вопросам, эта работа может занять много времени, но все остальное – это уже технические детали (главное – это ориентировка в материале!).

- Сама подготовка связана не только с «запоминанием». Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей.

- Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» – это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету, что само по себе прекрасно – это очень сложная и важная для студента работа, более сложная и важная, чем простое поглощение массы учебной информации. Если обучающийся самостоятельно подготовил такие «шпаргалки», то, скорее всего, он и зачет сдавать будет более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале.

- Как это ни парадоксально, но использование «шпаргалок» часто позволяет отвечающему обучающемуся лучше продемонстрировать свои познания (точнее – ориентировку в знаниях, что намного важнее знания «запомненного» и «тут же забытого» после сдачи зачета).

- Сначала обучающийся должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого он вправе высказать иные, желательно аргументированные точки зрения.

## 5.1 Вопросы для самоподготовки к дифференцированному зачету

### **Раздел 1. Теоретические основы физического воспитания**

#### **Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни.**

1. Понятия «Физическая культура», «Физическое воспитание», «Физическое развитие» и «Физическая подготовленность». Их различие и взаимосвязь.
2. Понятия «Физическая и функциональная подготовленность» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
3. Организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, двигательная активность, гиподинамия.
4. Основы здорового образа жизни. Понятия: здоровье, уровень здоровья, качество и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, самооценка уровня здоровья.
5. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.
6. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.
7. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.
8. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.
9. Компоненты здорового образа жизни.
10. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.
11. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.
12. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия.
13. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.
14. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.
15. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.
16. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.



## **Тема 1.2 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**

17. Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности.
18. Значение физической культуры в подготовке к трудовой деятельности определенной направленности.
19. Значение мышечной релаксации.
20. Аутотренинг и его значение для повышения работоспособности.
21. Физические способности человека и их развитие. Коррекция телосложения и функциональной подготовленности.
22. Комплексное развитие двигательных качеств.
23. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами.
24. Возрастные особенности развития двигательных качеств.
25. Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости.
26. Возможные условия акцентированного развития отдельных двигательных качеств.
27. Основы физической и спортивной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.
28. Спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки. Учебно-тренировочные занятия. Объем и интенсивность занятий. Разминка и вработка.
29. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.
30. Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки. Контроль за эффективностью тренировочного процесса.
31. Спорт в физическом воспитании. Массовый спорт, спорт высших достижений. Спорт и нравственность.
32. Спортивная классификация. Система спортивных соревнований. Международное спортивное движение.
33. Спорт, как фактор профилактики вредных привычек и асоциального поведения.

## **Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.**

34. Личная и социально-экономическая необходимость подготовки себя к трудовой деятельности путем занятий физической культурой.
35. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и методы релаксации.
36. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.

37. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.

38. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.

39. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

40. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

41. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

42. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Прикладные функции и специальные знания.

43. Прикладные умения и навыки для различных профессий (соответствие профессии учащегося). Прикладные виды спорта.

44. Средства направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков; устойчивости к профессиональным заболеваниям; профессионально важных физических и психических качеств.

45. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.

46. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

47. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний.

48. Выполнение физических упражнений – средство повышения работоспособности. Взаимосвязь умственной и физической деятельности.

49. Корректирующие занятия физическими упражнениями для людей с отклонениями в здоровье и физическом развитии.

50. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.

## **Раздел 2. Практические основы физической культуры и спорта**

51. Комплекс упражнений для развития специальной выносливости – легкая атлетика.

52. Комплекс упражнений для коррекции телосложения и развития двигательных качеств.

53. Комплекс упражнений для восстановления после тренировочной нагрузки, напряженной умственной или производственной деятельности.

54. Комплекс упражнений лечебной физкультуры и элементов самомассажа.

55. Комплекс упражнений для развития глазомера и концентрации внимания.

## **6 Перечень источников:**

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для СПО/ А.А. Бишаева.- 8-е изд., стер. - М: ИЦ Академия , 2014.-304с.

Дополнительные источники:

2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для СПО/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевиич-15-е изд., стер. –М :ИЦ Академия,-2015.-176с.:ил.

ЭБС «Лань»

3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70303> — Загл. с экрана Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» [Электрон. ресурс], Режим доступа: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>

Электронные ресурсы:

4. Олимпийский комитет России [Электрон. ресурс], Режим доступа: <http://www.olympic.r>

5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электрон. ресурс], Режим доступа: [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)