

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«БУГУЛЬМИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Методические указания**  
**для выполнения самостоятельной работы**  
**по дисциплине «Физическая культура»**  
**для студентов специальности**  
**46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**

Бугульма 2019 г.

Методические указания составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Автор

преподаватель Шажид Шакирова Р.И.

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании предметно - цикловой комиссии общеобразовательных, гуманитарных дисциплин протокол от «09» июня 2020г. № 10

Председатель ПЦК

  
(подпись)

Галимова Р.А.  
(Ф.И.О.)

## Содержание

1	Общие сведения	4
2	Краткий тематический план видов самостоятельной работы	5
3	Карта самостоятельной работы студентов	7
4	Порядок выполнения самостоятельной работы студентами	8
5	Приложения	9
	Список рекомендуемой литературы	11

Учебная дисциплина «Физическая культура» является общепрофессиональной дисциплиной.

Методические указания для самостоятельной работы студентов, разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура», соответствуют требованиям Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

В соответствии с государственными требованиями по специальности.

в результате изучения дисциплины «Физическая культура» студент:

*должен знать/понимать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

*должен уметь:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Целью методических указаний для самостоятельной работы студентов является организация и управление самостоятельной работой студентов в процессе изучения данной дисциплины.

Методические указания для самостоятельной работы студентов содержат следующую информацию:

- количество часов на самостоятельную работу в соответствии с учебным планом специальности;
- наименования тем самостоятельных работ;
- основную и дополнительную литературу;
- вопросы для самопроверки;

Форма осуществления самостоятельной работы студента (реферат, сообщение, конспект и др.) отражается в рабочей программе дисциплины. К каждой теме предложен план, вопросы проверки и самопроверки. Это должно помочь студенту сориентироваться в изучаемой теме, верно расставить акценты.

Выполнение самостоятельной работы позволит приобрести не только знания, но и умения, навыки, а также поможет выработать методику подготовки, что очень важно в дальнейшем процессе обучения. Если потребуется консультация, то ее можно получить у преподавателя по графику его работы.

Сроки выполнения и виды отчетности самостоятельной работы определяются преподавателем и доводятся до сведения студентов.

## 2. Краткий тематический план видов самостоятельной работы

№ п/п.	Наименование и краткая характеристика	Количество часов	Вид работы
1	Легкая атлетика	15	Освоение бега и прыжка
2	Лыжная подготовка	20	Изучение техники ходов.
3	Гимнастика	10	Упражнения на гибкость
4	Спортивные игры	18	Изучение ведения с броском и приемы мяча.
	Всего	63	

## 3. Методические рекомендации

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентами по дисциплине «Физическая культура» состоят из карты самостоятельной работы студента и порядка выполнения самостоятельной работы студентом, списка рекомендуемой литературы. Они разработаны таким образом, чтобы студенты могли самостоятельно выполнить предложенные задания.

Карта самостоятельной работы поможет студентам организовать свою работу и мобилизовать себя на достижение поставленных задач. Из данной карты студенты узнают наименования тем, которые вынесены на самостоятельное изучение, обязательные и предоставленные по выбору формы самостоятельной работы, основную литературу.

В карте самостоятельной работы предложены названия тем (разделов), наименования вопросов, количество часов для выполнения, форма осуществления работы, вопросы для самопроверки и проверки преподавателем, а также основная литература, необходимая для выполнения предложенных

заданий. Для выполнения самостоятельной работы разрешается пользоваться учебной литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы или другими источниками по усмотрению студентов. Данная информация представлена в таблице 1.

Таблица 1

## Карта самостоятельной работы студента

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов на выполнение работы	Вопросы, рассматриваемые в теме	Форма осуществления самостоятельной работы	Форма контроля выполнения самостоятельной работы	Основная и дополнительная литература
1	Легкая атлетика	15	Определение	Освоение бега и прыжка	Проверка, оценивание и реферат	
2	Лыжная подготовка	20	Определение	Изучение техники ходов.	Проверка, оценивание и реферат	
3	Гимнастика	10	Определение	Упражнения на гибкость	Проверка, оценивание и реферат	
4	Спортивные игры	18	Определение	Изучение ведения с броском и приемы мяча.	Проверка, оценивание и реферат	

# ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОМ

## 1 Легкая атлетика

*Цель:* освоить техники бега на дистанции и прыжка с места, с разбега.

*Оснащение:* спортзал колледжа и стадион.

*Задание:* совершенствование техники бега и прыжка.

## 2 Лыжная подготовка

*Цель:* освоить техники ходов.

*Оснащение:* стадион, лыжная база.

*Задание:* совершенствование техники ходов.

## 3 Гимнастика

*Цель:* изучение упражнений на ловкость, гибкость и координации.

*Оснащение:* спортзал колледжа.

*Задание:* совершенствование упражнений на ловкость, гибкость и координации.

## 4 Спортивные игры

*Цель:* освоение упражнений для спортивных игр с мячом.

*Оснащение:* спортзал колледжа, стадион.

*Задание:* совершенствование навыков владения мячом во время игр.

**Образец оформления титульного листа реферата**

Министерство образования и науки РТ  
ГБПОУ Бугульминский профессионально-педагогический колледж

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине \_\_\_\_\_  
на тему \_\_\_\_\_

наименование темы

Разработал:  
студент (ка) гр. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Фамилия, инициалы

Проверил: преподаватель

\_\_\_\_\_  
Фамилия, инициалы

Бугульма, 20\_\_

**Образец оформления содержания реферата**

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение .....	3
Основная часть .....	4
Заключение .....	9
Список литературы .....	10

### **Список рекомендуемой литературы.**

1. Бишаева А. А. Физическая культура. Издательство: Академия .Серия: Начальное и среднее профессиональное образование; 2012 г.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Издательство: КноРус. 2011 г.
3. Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов. Издательство: Феникс. Серия: Высшее образование. 2008 г.
4. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11 классы. Издательство: Просвещение 2011 г.
5. Погадаев Г. И., Палтиевич Р. Л., Щербаков В. Г. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. Издательство: Дрофа. 2009 г.