

Министерство образования Иркутской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области  
«Ангарский политехнический техникум»  
(ГБПОУ ИО «АПТ»)

РАССМОТРЕНА  
на заседании предметной (цикловой)  
комиссии общеобразовательного цикла и  
рекомендована к применению.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ Е.В. Бирюкова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 год

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы (СРС)

учебная дисциплина общеобразовательного цикла  
**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальности:  
18.02.09 «Переработка нефти и газа»

Преподаватель Белобородова Татьяна Викторовна, высшая квалификационная категория

Ангарск 2019

«Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы студентов (СРС) по учебной дисциплине общеобразовательного цикла ОУД.06  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по специальности:  
18.02.09 «Переработка нефти и газа»

Автор: Белобородова Т.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Ангарский политехнический техникум», высшая квалификационная категория, магистр управления персоналом

Рецензенты: Тихоньких Н.В., преподаватель естественно-научных дисциплин ГБПОУ ИО «АПТ», высшая квалификационная категория

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Тематический план и содержание самостоятельной работы студентов (СРС) по учебной дисциплине «Физическая культура»
3. Методические указания по выполнению самостоятельных работ по биологии
  - 3.1. Самостоятельная работа студентов №1
  - 3.2. Самостоятельная работа студентов №2
  - 3.3. Самостоятельная работа студентов №3
  - 3.4. Самостоятельная работа студентов №4
  - 3.5. Самостоятельная работа студентов №5
  - 3.6. Самостоятельная работа студентов №6
  - 3.7. Самостоятельная работа студентов №7
4. Приложение № 1
5. Приложение № 2
6. Приложение № 3
7. Приложение № 4

## Пояснительная записка

Методические указания для самостоятельных работ по физической культуре составлены в соответствии с Примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий НПО и специальностей СПО, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26.03.2015г.), «Рекомендаций по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), рабочего учебного плана по специальностям среднего профессионального образования (технического профиля) и рассчитаны на 59 часов.

Целью внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки и будущей профессиональной деятельности.

**Методические указания ориентированы на достижение следующих целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Самостоятельная работа может быть выполнена в трех вариантах по усмотрению обучающегося, в зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности:

### Методические рекомендации к выполнению первого варианта самостоятельной работы

- |  |   |
|--|---|
| 1. Количество часов:                   | 59  |
| 2. Задания для самостоятельной работы: | Занятия в клубах, секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю |

- |  |   |
|--|---|
| 3. Цель самостоятельной работы:                              | Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности   |
| 4.Рекомендации преподавателя:                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посещение занятия в клубах, секциях по видам спорта (в том числе танцев, шахмат, шашек, спортивного туризма, йоги и т.д.), группах ОФП, бассейнов, тренажерных залов не менее 2 часов в неделю</li> <li>2. Предоставление отчета с указанием недельной и общей нагрузки (не менее 59 часов в год), заверенные печатью организации, подписанные тренером, месячных абонементов на посещение клубов, тренажерных залов, бассейнов и т.д. В отчете необходимо указать в каких мероприятиях и соревнованиях обучающийся участвовал в течение года. Приложить копии грамот или протоколов об участии в соревнованиях.</li> </ol> |
| 5.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы: | Проверка отчета по самостоятельной работе. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.  |
| 6.Критерии оценки:   | полнота изложения материала.  |

7. Материалы для организации самостоятельной работы

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.aptangarsk.ru/>  
Сайт Ангарского политехнического техникума - Вкладка Движение ГТО – Спортивная жизнь – Отчет по самостоятельной работе.

#### **Методические рекомендации к выполнению второго варианта самостоятельной работы**

- |  |  |
|--|--|
| 1. Количество часов:   | 59   |
| 2.Задания для самостоятельной работы:                        | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), годных по состоянию здоровья.  |
| 3. Цель самостоятельной работы:                              | Выполнение нормативов ВФСК ГТО   |
| 4.Рекомендации преподавателя:                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями и нормативами ВФСК ГТО по своей ступени</li> <li>2. регистрация на официальном Всероссийском Интернет-портале ГТО, получение персонального ID кода</li> <li>3. Подать заявку и пройти все испытания по своей ступени</li> <li>4. Получить знак отличия ГТО</li> </ol> |
| 5.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы: | Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа сравнительных данных начального и конечного тестирования,   |

демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

6. Критерии оценки:

Получение знака отличия ГТО. Прирост уровня развития физических качеств.

7. Материалы для организации самостоятельной работы

#### Интернет-ресурсы:

1. <https://gto.ru/>

### Методические рекомендации к выполнению третьего варианта самостоятельной работы

Данный вариант разработан с учётом формирования у обучающихся не только устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, но и развития физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма. Что является одним из показателей компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

А так же расширяет и углубляет содержание учебного материала, что даёт возможность не только повышать качество знаний студентов и их интерес к изучению физической культуры, но и развивать индивидуальные способности студентов, и, следовательно, позволяет применять дифференцированный подход.

### Тематический план и содержание третьего варианта самостоятельной работы студентов (СРС) по учебной дисциплине «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание самостоятельной работы	Объём часов	Уровень усвоения
Раздел 1. Теоретический		2	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1, 2
Раздел 2. Учебно-тренировочный		57	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика.	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	10	2, 3
Тема 2.2 Спортивные игры	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. Применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	24	2, 3
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	6	2, 3
Тема 2.4 Гимнастика	Составление и проведение комплексов утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	6	2, 3



3. Заполнить таблицу «Антропометрические показатели»

№	Показатели	1 курс	
		семестры	
		1	2
1	Рост стоя		
2	Рост сидя		
3	Масса тела		
4	Экскурсия грудной клетки		
5	Окружность талии		
6	Динамометрия кисти		
	Левая		
	правая		

4. Внести свои данные в таблицу

Виды упражнений	семестр	показатели
Подтягивание на перекладине	1	
	2	
Челночный бег 10*10	1	
	2	
Прыжок в длину с места	1	
	2	
Прыжок в длину с места	1	
	2	
В висе поднимание ног до касания перекладины (поднимание туловища)	1	
	2	
Отжимание	1	
	2	
Бег 100 м	1	
	2	
Бег 2000 (3000) м	1	
	2	
Прыжок в длину с разбега	1	
	2	

6. Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:

7. Критерии оценки:

8. Материалы для организации самостоятельной работы

проверка таблиц, дать ответы устно или письменно/ на выбор студента:

-Критерии распределения на медицинские группы, о  
-Оценка физического состояния по результату контрольной проверки

-Как определить состояние (уровень) физической работоспособности?

полнота изложения материала.

**Основные источники:**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура – Ростов н/Д., 2008

**Дополнительные источники:**

2. Лечебная физическая культура: Справочник – М.: Медицина, 1988
3. Физическая культура студентов. – М.: Гардарики, 1999



## Методические рекомендации (указания) к выполнению самостоятельной работы № 2

1. Тема самостоятельной работы:	«Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении»
2. Количество часов:	10
3. Задания для самостоятельной работы:	Защита темы устно или письменно/ на выбор студента
4. Цель самостоятельной работы:	Научить приемам массажа и освоить принципы методики самомассажа
5. Рекомендации преподавателя:	Защита темы в приложении № 1
6. Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:	проверка практического воспроизведения тематического задания по рабочей тетради
7. Критерии оценки:	полнота изложения материала.
8. Материалы для организации самостоятельной работы	<p style="text-align: center;"><b>Основные источники:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. - М.: Изд-во РУДН, 1999.</li><li>3. Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. - М.: Фи С, 1988.</li><li>4. Лаптев А.П. Гигиена физкультурника: Физкультура и спорт. – М. Знание. 1989, №1 с.173-175.</li><li>5. Синяков А.Ф. Прочь, усталость!: Физкультура и спорт. – М. Знание, 1989, №3, с. 146-151</li></ol>

## Методические рекомендации (указания) к выполнению самостоятельной работы № 3

1. Тема самостоятельной работы:	«Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. Применение средств физической культуры для их направленной коррекции»
2. Количество часов:	24
3. Задания для самостоятельной работы:	Ответить на вопросы, выполнить клиноортостатическую пробу, шестимоментную функциональную пробу, записать результат
4. Цель самостоятельной работы:	Оценить состояние своей физической работоспособности и подготовленности, используя шестимоментную функциональную пробу сердечно-сосудистой системы
5. Рекомендации преподавателя:	Защита темы в приложении № 2
6. Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:	проверка таблиц, дать ответы устно или письменно/ на выбор студента
7. Критерии оценки:	полнота изложения материала.
8. Материалы для организации самостоятельной работы	<p style="text-align: center;"><b>Основные источники:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Анищенко В.С. Физическая культура - М.: изд. Российский университет Дружбы народов, 1999</li><li>2. Решетников Н.В., Ю. Л. Кислицын Физическая культура /Учебное пособие. - М: Ака-демия, 1998</li></ol>

3. Тамбиан Н.Б. Самоконтроль спортсмена. - М: ФИС, 1958

#### **Методические рекомендации (указания) к выполнению самостоятельной работы № 4**

1. Тема самостоятельной работы:	«Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»
2. Количество часов:	6
3. Задания для самостоятельной работы:	Подготовить краткий конспект, сообщение, презентацию или реферат / на выбор студента
4. Цель самостоятельной работы:	овладение, закрепление и систематизация знаний; формирование компетенций, ОК2, ОК8
5. Рекомендации преподавателя:	1. Написать краткий конспект/реферат/составить презентацию «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»
6. Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:	проверка сообщения, краткого конспекта, презентации или реферата.
7. Критерии оценки:	полнота изложения материала.
8. Материалы для организации самостоятельной работы	

##### **Основные источники:**

1. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: Справ. изд. - 2-е изд. стер. - М.: Химия, 1999 - 400 с.
2. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
3. Соковня-Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 144с.
4. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 208 с.
5. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пособие. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2000 - 407 с.

#### **Методические рекомендации (указания) к выполнению самостоятельной работы № 5**

1. Тема самостоятельной работы:	«Составление и проведение комплексов утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся»
2. Количество часов:	6
3. Задания для самостоятельной работы:	Защита темы устно или письменно/ на выбор студента
4. Цель самостоятельной работы:	Овладеть методикой производственной гимнастики с учетом условий и характера труда
5. Рекомендации преподавателя:	1. Ознакомиться с 5 видами упражнений включаемых в производственную гимнастику: упражнения,

препятствующие утомлению зрения; выполняемые при ощущении «тяжести головы»; при «усталости спины»; для профилактики отечности нижних конечностей; для профилактики общей усталости.

2. Защита темы в приложении № 3

6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы: Проверка практического воспроизведения тематического задания по рабочей тетради

7.Критерии оценки:

полнота изложения материала.

8.Материалы для

организации

самостоятельной работы

#### **Основные источники:**

1. Анищенко В.С. Физическая культура М; изд. Российский университет Дружбы народов, 1999
2. Кабачков В.А.. Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ-М.: Высшая школа. 1991.
3. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа. 1985.

### **Методические рекомендации (указания) к выполнению самостоятельной работы № 6**

1. Тема самостоятельной работы: «Катание на лыжах или коньках в свободное время»

2. Количество часов: 5

3.Задания для самостоятельной работы: Прохождение дистанции до 5 км

4. Цель самостоятельной работы: овладение, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта

5.Рекомендации преподавателя: 1. Ознакомиться с обучающим видео по технике исполнения ходов

2. Снять себя на видео/фото с техникой исполнения: попеременного двухшажного; одновременный бесшажный; одновременный одношажный; коньковый ход.

6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы: проверка презентации со своим фото и видео лыжных ходов

7.Критерии оценки:

полнота изложения материала.

8.Материалы для

организации

самостоятельной работы

#### **Интернет-ресурсы**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=kavRcGv5gcY>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=lhDuUrsSouw>
3. <https://protvoysport.ru/video-tehnika-klassicheskogo-hoda-na-lyzhah/>
4. <http://zakachkaz.ru/9-lyzhi-obuchenie-konkovomu-hodu.html>

### **Методические рекомендации (указания) к выполнению самостоятельной работы № 7**

1. Тема самостоятельной работы: «Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки»

2. Количество часов: 6

3.Задания для самостоятельной работы: Защита темы устно или письменно/ на выбор студента

самостоятельной работы:

4. Цель самостоятельной работы: Научиться самостоятельно оценивать состояние здоровья и физическое развитие с помощью простых тестов

5.Рекомендации преподавателя:

1.Ознакомиться с основными методами антропометрических стандартов, корреляции и индексов.

2. Защита темы в приложении № 4

6.Формы и методы контроля выполнения самостоятельной работы:

Проверка практического воспроизведения тематического задания по рабочей тетради

7.Критерии оценки:

полнота изложения материала.

8.Материалы для организации самостоятельной работы

**Основные источники:**

1. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии - М.: ФиС, 1979.
2. Тамбиан Н.Б. Самоконтроль спортсмена. - М.: ФиС. 1958.
3. Физическая культура студентов. - М.: Гардарики, 1999.

Основы методики самомассажа

Защита темы:

1. Массаж -

---

---

---

2. самомассаж -

---

---

---

3. Виды массажа

---

---

---

4. Гигиенические требования для массажиста и массируемого: \_\_\_\_\_

---

---

5. В каком направлении выполняются движения при массаже: \_\_\_\_\_

---

6. Что нельзя массировать?

---

7. Противопоказания к применению массажа:

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1) _____ | 8) _____  |
| 2) _____ | 9) _____  |
| 3) _____ | 10) _____ |
| 4) _____ | 11) _____ |
| 5) _____ | 12) _____ |
| 6) _____ | 13) _____ |
| 7) _____ | 14) _____ |

8. В каком порядке выполняются приемы спортивного массажа? \_\_\_\_\_выжимание; \_\_\_\_\_разминание; \_\_\_\_\_растирание; \_\_\_\_\_поглаживание; \_\_\_\_\_потряхивание; \_\_\_\_\_поглаживание; \_\_\_\_\_встряхивание; \_\_\_\_\_ударные приемы.

9. Назовите способы выполнения приемов массажа: \_\_\_\_\_

---

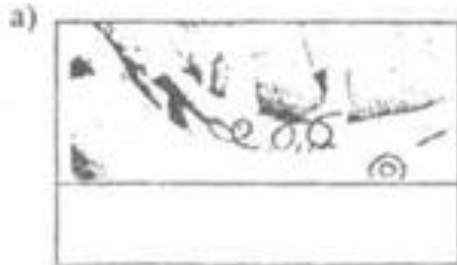
---

10. Виды разминания:

11. 1) \_\_\_\_\_(предполагает приподнять мышцу над костным ложем):

12. 2) \_\_\_\_\_ (придавить мышцу к костному ложу).

13. Какими способами выполняется: а) \_\_\_\_\_ ;  
б) \_\_\_\_\_ ; в) \_\_\_\_\_ ; г) \_\_\_\_\_ ;  
д) \_\_\_\_\_ ;



14. Напиши порядок выполнения самомассажа:

---

---

---

---

«Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.  
Применение средств физической культуры для их направленной коррекции»

Защита темы:

1. Работоспособность - это способность (качественно, добросовестно, длительно) выполнять работу с (высокой, средней, низкой) эффективностью.
2. Назовите три подгруппы факторов, которыми определяется общая работоспособность, человека:
  - a) \_\_\_\_\_
  - b) \_\_\_\_\_
  - c) \_\_\_\_\_
3. Чем определяется уровень физической и умственной работоспособности?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Снижение эффективности работы и её продуктивности является итогом:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. О чем свидетельствует раннее наступление утомления:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Назовите признаки незначительного утомления?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Назовите признаки скрытого утомления?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Назовите признаки явного утомления?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Опишите порядок проведения клиноортостатической пробы и выполните. Запишите результат: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Ваш вывод: \_\_\_\_\_
10. Опишите порядок выполнения (методики) шестимоментной функциональной пробы сердечно-сосудистой системы и, выполнив, запишите результат: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Ваш вывод: \_\_\_\_\_
11. Что способствует поддержанию работоспособности? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

12. Основа физической работоспособности - это: \_\_\_\_\_

---

1. Наилучшие средства развития выносливости - это: \_\_\_\_\_

2. Сколько времени рекомендуется заниматься этими физическими упражнениями (из 13 пункта) \_\_\_\_\_

сколько раз в неделю \_\_\_\_\_

ЧСС \_\_\_\_\_

3. Назовите виды отдыха, которые необходимо применять после физических нагрузок?

4. Напишите комплекс физических упражнений для снятия утомления и восстановления работоспособности:

---

---

---

---

---

---

---

---





«Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и  
общефизической подготовки»

Защита темы:

1. Как может быть оценено физическое развитие? \_\_\_\_\_

2. Метод антропометрических стандартов - это использование (высоких, средних, низких) величин, признаков (психического, физического) развития, полученных путем статистической обработки (небольшого, среднего, большой) числа измерений однородного контингента людей.

3. Что позволяет оценивать физическое развитие на основе результатов антропометрических измерений и простейших математических выражений? \_\_\_\_\_

4. На основании своих антропометрических показателей оцените свое физическое развитие:

а) Ростовой индекс: L - рост;

$$M=50+(L-150) \cdot 0.75+(\text{возраст}-21)/4 \quad (\text{для мужчин})$$

$$M=50+(L-150) \cdot 0.32+(\text{возраст}-21)/5 \quad (\text{для женщин})$$

Вывод: \_\_\_\_\_

б) Индекс Кетле или \_\_\_\_\_

$$Jk = \frac{M}{L}$$

M-масса тела (гр); L - длина тела (см).

Вывод: \_\_\_\_\_

в) Показатель относительной силы:

$$\text{Отн. сила} = \frac{\text{Показат. силы} \cdot 100\%}{M}$$

Вывод: \_\_\_\_\_

г). Индекс Эрисмана или \_\_\_\_\_

$$Jэ = \text{Окр. гр. клетки} - \frac{L}{2}$$

Вывод: \_\_\_\_\_

д) Индекс Пинье или \_\_\_\_\_

$$Jn = L - (O \text{ гр. кл.} + M)$$

L- рост, см;  
O гр.кл. - окружность грудной клетки;  
M - масса тела, кг.

Вывод: \_\_\_\_\_