

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский  
государственный университет им. Н.И. Лобачевского»**

П.В. Великанов

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано учебно-методической комиссией института экономики и  
предпринимательства для студентов ННГУ, обучающихся по  
специальностям среднего профессионального образования

Нижегород  
2017 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Виды самостоятельных работ.....	4
3. Перечень самостоятельных работ по физической культуре.....	5
4. Подготовка докладов.....	8
5. Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов.....	9
6. Заключение.....	10
Литература .....	10
Приложение .....	12

## **Пояснительная записка**

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа студентов является одной из основных форм внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программ. По дисциплине «Физическая культура» практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка информационных сообщений, докладов с компьютерной презентацией, рефератов;
- занятия в секциях по видам спорта.

Самостоятельная работа может проходить в лекционном кабинете, спортивных секциях, дома.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного профессионального уровня

Студент в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Студенту предоставляется возможность работать во время учебы более самостоятельно, чем учащимся в средней школе. Студент должен уметь планировать и выполнять свою работу.

Объем часов самостоятельной работы определен в рабочей программе дисциплины для каждого года набора и формы обучения и указан в таблице раздела 3.

Удельный вес самостоятельной работы составляет по времени 50% (для очной формы обучения) от количества аудиторных часов, отведённых на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом.

При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут.

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:

- готовность студентов к самостоятельному труду;
- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
- консультационная помощь.

Формы самостоятельной работы студентов определяются при разработке рабочих программ учебных дисциплин содержанием учебной дисциплины, учитывая степень подготовленности студентов.

## **2. Виды самостоятельных работ**

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно рабочей программы учебной дисциплины.

*-для овладения знаниями:* чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.

*-для закрепления и систематизации знаний:* повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др), завершение аудиторных практических работ и выполнение практических заданий в спортивных клубах и секциях, подготовка мультимедиа сообщений/докладов, ,

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

### **Виды внеаудиторной самостоятельные работы студентов по физической культуре:**

- подготовка докладов и информационных сообщений на заданные темы
- занятия в секциях по видам спорта.

Чтобы развить положительное отношение студентов к внеаудиторной самостоятельные работы студентов, следует на каждом ее этапе разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

### 3. Перечень самостоятельных работ по дисциплине

#### «Физическая культура»

№ и название темы	Наименование самостоятельной работы	Коммерция (по отраслям) (очная/заочная)	Право и организация социального обеспечения (очная/заочная)	Технология продукции общественного питания	Туризм	Экономика и бухгалтер (по отраслям) (очная/заочная)	Банковское дело (очная/заочная)	Информационные системы	Финансы (очная/заочная)	Формы выполнения
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		2/30	2/11	2	2	2/30	2/30	2	2/30	
Тема 2.1. Легкая атлетика.	<p>Подготовка докладов на темы: Спорт в физическом воспитании студентов.</p> <p>Физическая культура, как часть физического и спортивного совершенствования.</p> <p>Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.</p> <p>Выполнение комплексов утренней гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p> <p>Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетикой. Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное</p>	25/32	38/40	40	22	34/32	25/32	40	25/32	<p>Доклад;</p> <p>Контрольные нормативы по данному виду</p>

	дыхание).  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  Занятия в спортивных секциях									
Тема 2.2. Волейбол	Подготовка докладов на темы:  Волейбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом.  Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий.  Занятия в спортивных секциях	25/32	26/40	38	22	26/32	25/32	38	25/32	Доклад;  Контрольные нормативы по данному виду
Тема 2.3. Баскетбол	Подготовка докладов на темы:  Техника безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом.  Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий.  Занятия в спортивных секциях	25/32	26/40	36	22	26/32	25/32	36	25/32	Доклад  Контрольные нормативы по данному виду
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши). Аэробика (девушки).	Подготовка докладов на темы:  Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой.  Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах.	8/35	8/35	8	10	8/35	8/35	14	8/35	
Тема 2.5. Лыжная подготовка.	Катание на лыжах в свободное время, обучение Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, коньковый ход, спуск и торможение на лыжах	25/35	14/35	30	20	8/32	25/35	30	25/35	Контрольные нормативы по данному виду

<p>Тема 3.1. Военно-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.</p> <p>Подготовка докладов на темы:</p> <p>Военно-прикладная физическая подготовка. Цели и задачи военно-прикладной физической подготовки. Методика составления и самостоятельного проведения комплексов на развитие общей выносливости» на развитие скоростных способностей и силу. Виды спорта, развивающие ВПФП. Основные задачи и принципы физ.подготовки допризывников Российской армии. Специальные прикладные качества. Составление комплексов упражнений на устойчивость к гипоксии, укачиванию, перегрузкам, вестибулярная устойчивость.</p> <p>Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>	8/32	8/35	8	8	4	8/30	8	8/30	Доклад, презентация
Итого		118/228	122/236	162	106	118/228	118/226	168	118/226	

#### 4. Подготовка доклада

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

##### ***Деятельность преподавателя:***

- выдаёт темы докладов:

1. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека.
2. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями (режим дня, закаливание, зубы, баня).
3. Рациональное питание; вредные привычки и их влияние на человека
4. Профилактика заболеваний средствами физических упражнений
5. Обязанности участников похода: меры безопасности, оказание медицинской помощи.
6. Лечебное голодание: вход и выход, физиологическое значение.
7. Утренняя гимнастика, физкультурная пауза, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика. Виды гимнастики.
8. Баня, как средство активного отдыха.
9. Массаж. Значение и влияние на человека. Виды массажа. Основные приемы массажа.
10. Физическая культура и спорт.
11. Кровь, состав и функции.
12. Основы здорового образа жизни.
13. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Физическая культура и спорт.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
16. Лечебная физическая культура.
17. Физическое воспитание в специальных группах.
18. . Цели и задачи ППФП.
19. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков.
20. Средства, методы и методика направленного формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств.
21. Организации и проведения туристического отдыха.
22. Основы методики самомассажа.
23. Основы методики судейства по избранному виду спорта.
24. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
25. Методы контроля за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья.
26. Составление индивидуальных программ физического воспитания.
27. Составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью

- определяет место и сроки подготовки доклада: домашняя работа

-оказывает консультативную помощь студенту: по графику проведения консультаций;

-определяет объём доклада: 5-6 листов формата А4, включая титульный лист и содержание;

- указывает основную литературу:



-оценивает доклад в контексте занятия.

### ***Деятельность студента:***

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно и иллюстрирует компьютерной презентацией;
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.

### ***Инструкция докладчикам и содокладчикам***

Докладчики и содокладчики - основные действующие лица. Они во многом определяют содержание, стиль, активность данного занятия. Сложность в том, что докладчики и содокладчики должны *знать и уметь*:

- сообщать новую информацию
- использовать технические средства
- знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации
- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы
- четко выполнять установленный регламент: докладчик - 10 мин.; содокладчик - 5 мин.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

***Вступление*** помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название доклада
- сообщение основной идеи
- современную оценку предмета изложения
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов
- живую интересную форму изложения
- акцентирование оригинальности подхода

***Основная часть***, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока должны сопровождаться иллюстрациями разработанной компьютерной презентации.

***Заключение*** - это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

## **5. Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов**

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических занятиях и во время консультаций преподавателя.

Максимальное количество баллов «отлично» студент получает, если:

- \* обстоятельно с достаточной полнотой выполнит контрольные нормативы по видам спорта

Оценку «хорошо» студент получает, если:

- \* не уложился в определенное время и количество в выполняемом нормативе.
- \* при выполнении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;

Оценку «удовлетворительно» студент получает, если:

- \* неполно, но правильно выполнил норматив.
- \* при выполнении была допущена 1 существенная ошибка;

Оценка «неудовлетворительно» студент получает, если:

- вообще не выполнялся норматив.

## 6. Заключение

Самостоятельная работа всегда завершается какими-либо результатами. Это выполненные задания, упражнения, сдача контрольных нормативов.

Таким образом, широкое использование методов самостоятельной работы, побуждающих к мыслительной и практической деятельности, развивает столь важные интеллектуальные качества человека, обеспечивающие в дальнейшем его стремление к постоянному овладению знаниями и применению их на практике.

## Литература

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>
2. [Бароненко В. А.](#) Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

Дополнительные источники:

1. [Полиевский С. А.](#) Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online). <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9>

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611>
5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>
6. [Шубин Д. А.](#), Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ НИЖЕГОРОДСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Н.И. ЛОБАЧЕВСКОГО»**  
**ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА**

Дисциплина « »

Доклад на тему

« \_\_\_\_\_ »

Выполнил:

студент курса

группы \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия

Подпись \_\_\_\_\_

Проверил:

\_\_\_\_\_ чёная степень, ученое звание (должность)  
преподавателя И.О. Фамилия

Подпись \_\_\_\_\_

Н. Новгород, 2017