

**Методические рекомендации  
по выполнению заданий внеаудиторной  
самостоятельной работы для студентов колледжа**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальностей  
44.02.04 Специальное дошкольное образование**

Методические указания по выполнению практических работ студентами по учебному предмету Физическая культура разработаны с учетом ФГОС среднего профессионального образования специальности: 44.02.04 Специальное дошкольное образование предназначены для студентов и преподавателей колледжа.

Методические указания определяют этапы выполнения практических работ, содержат рекомендации по выполнению индивидуальных и групповых заданий.

Составитель (автор): преподаватель колледжа

Рассмотрены на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 6 от « 30 » июня 2023 г

Председатель предметно-цикловой комиссии

личная подпись

и одобрены решением учебно-методического совета колледжа.

Протокол № 6 от « 30 » июня 2023 г

Председатель учебно-методического совета колледжа

личная подпись

Рекомендованы к практическому применению в образовательном процессе

Рецензенты:

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	4
Рекомендации студентам по содержанию и оформлению самостоятельной работы .....	4
Примерные темы докладов, рефератов, презентаций по физической культуре .....	11
Комплексы упражнений для самостоятельной работы по разделам учебной дисциплины «Физическая культура».....	12
Список литературы.....	15

## Пояснительная записка

Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цель самостоятельной работы студентов состоит в овладении знаниями в области физической культуры и спорта, широким арсеналом физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Задачи самостоятельной работы студентов:

освоение дополнительного теоретического и практического материала по физической культуре и накоплению практического опыта;

внедрение физических упражнений в повседневную жизнь;

формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий, на практических занятиях.

Выполнение домашнего задания по физической культуре является неотъемлемой частью самостоятельной работы, которая направлена на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов, укреплению и сохранению здоровья.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках колледжа («День здоровья», «А ну-ка, парни!», «Первенство колледжа» и др.), в городских и областных соревнованиях.

Подготовка письменных работ по дисциплине «Физическая культура» (доклады, рефераты, презентации, творческие работы) являются важным аспектом самостоятельной работы студентов.

## Рекомендации студентам по содержанию и оформлению самостоятельной работы

### Подготовка доклада.

Доклад - это устное выступление на заданную тему.

В учебных заведениях время доклада, как правило, составляет 5-15 минут.

Цели доклада:

1. Научиться убедительно и кратко излагать свои мысли в устной форме. (Эффективно продавать свой интеллектуальный продукт).
2. Донести информацию до слушателя, установить контакт с аудиторией и получить обратную связь.

*Требования к оформлению.*

Важно при подготовке доклада учитывать три его фазы: мотивацию, убеждение, побуждение. Основное содержание выступления должно отражать суть, главные итоги: новизну и значимость материала. Свое выступление докладчик строит на основе чтения (лучше пересказа) заранее подготовленного текста. Докладчик должен понимать, что за определенное время он должен изложить информацию, способную расширить существующие границы представлений обучающихся по соответствующей теме. Обучающийся должен поставить себе задачу подготовить содержание доклада и аргументировать ответы на вопросы так, чтобы они были поняты слушателям. Все это будет способствовать благоприятному впечатлению и расположению к докладчику со стороны присутствующих.

*Примерный план публичного выступления.*

1. Приветствие.
2. Представление (Ф.И., группа, и т.д.)
3. Цель выступления «Цель моего выступления - дать новую информацию по теме.
4. Название темы
5. Актуальность
6. Кратко о поставленной цели и способах ее достижения «Цель моего выступления - ... основные задачи и способы их решения: 1., 2., 3...» получены новые знания следующего характера: выдвинуты новые гипотезы и идеи: определены новые проблемы (задачи)»
7. Благодарность за внимание
8. Ответы на вопросы
9. Благодарность за интерес и вопросы по теме

*Формы контроля и критерии оценок*

Доклады выполняются на листах формата А4 в соответствии с представленными в методических рекомендациях требованиями.

«Отлично» выставляется в случае, когда объем доклада составляет 5-6 страниц, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, доклад написан грамотно, без ошибок. При защите доклада студент продемонстрировал отличное знание материала работы, приводил

соответствующие доводы, давал полные развернутые ответы на вопросы и аргументировал их.

«Хорошо» выставляется в случае, когда объем доклада составляет 4-5 страниц, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, встречаются небольшие опечатки, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно. При защите доклада студент продемонстрировал хорошее знание материала работы, приводил соответствующие доводы, но не смог дать полные развернутые ответы на вопросы и привести соответствующие аргументы.

«Удовлетворительно» - в случае, когда объем доклада составляет менее 4 страниц, текст напечатан неаккуратно, много опечаток, тема доклада раскрыта не полностью, информация взята из одного источника, реферат написан с ошибками. При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог привести соответствующие доводы и аргументировать свои ответы.

«Неудовлетворительно» - в случае, когда объем доклада составляет менее 4 страниц, текст напечатан неаккуратно, много опечаток, тема доклада не раскрыта, информация взята из 1 источника, много ошибок в построении предложений. При защите доклада обучающийся продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог раскрыть тему, не отвечал на вопросы.

### **Создание презентации.**

Презентация представляет собой последовательность слайдов, содержащих текст, рисунки, фотографии, анимацию, видео и звук.

Цель презентации — донести до целевой аудитории полноценную информацию об объекте презентации в удобной форме.

*Требования к оформлению.*

1. Не перегружать слайды текстом. Дизайн должен быть простым, а текст - коротким.

2. Наиболее важный материал лучше выделить курсивом, подчеркиванием, жирным шрифтом, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста

3. Не следует использовать много мультимедийных эффектов анимации.

4. Чтобы обеспечить хорошую читаемость презентации необходимо подобрать светлый цвет фона и темный цвет шрифта. Размер шрифта: 24-54 пункта (заголовки), 18-36 пунктов (обычный текст); тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial, TimesNewRoman, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем.

5. Иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом.

6. Если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.

7. Оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части.

8. Все слайды презентации должны быть выдержаны в одном стиле.

9. Текст презентации должен быть написан без орфографических и пунктуационных ошибок.

После подготовки презентации полезно проконтролировать себя вопросами: удалось ли достичь конечной цели презентации (что удалось определить, объяснить, предложить или продемонстрировать с помощью нее?); к каким особенностям объекта презентации удалось привлечь внимание аудитории?; не отвлекает ли созданная презентация от устного выступления? После подготовки презентации необходима репетиция выступления.

#### *Образец оформления презентации:*

1. Первый слайд: Тема информационного сообщения (или иного вида задания): Подготовил: Ф.И.О. студента, группа. Руководитель: Ф.И.О. преподавателя.

2. Второй слайд: План: 1. \_ . 2. \_ . 3. \_ .

3. Третий слайд: Литература.

4. Четвертый слайд: Лаконично раскрывает содержание информации, можно включать рисунки, автофигуры, графики, диаграммы и другие способы наглядного отображения информации.

#### *Критерии оценки:*

«Отлично» выставляется, если студент создал презентацию самостоятельно; презентация содержит не менее 5-10 слайдов информации; эстетически оформлена; имеет иллюстрации; содержание соответствует теме; правильная структурированность информации; в презентации прослеживается наличие логической связи изложенной информации; студент представляет свою презентацию.

«Хорошо» выставляется, если студент создал презентацию самостоятельно; презентация содержит не менее 5 слайдов информации; эстетически оформлена; не имеет иллюстрации; содержание соответствует теме; правильная структурированность информации; в презентации не прослеживается наличие логической связи изложенной информации; студент представляет свою презентацию в срок.

«Удовлетворительно» выставляется, если студент не сам создал презентацию; презентация содержит менее 5 слайдов; оформлена не эстетически, не имеет иллюстрации; содержание не в полной мере соответствует теме; в презентации не прослеживается наличие логической связи изложенной информации; студент не представляет свою презентацию в срок.

«Неудовлетворительно» выставляется, если студент не сам создал презентацию; презентация содержит менее 5 слайдов; оформлена с нарушением требований, не имеет иллюстрации; содержание не соответствует теме; выстроена не логично; студент не представил свою презентацию в срок

#### **Написание реферата.**

Реферат- это краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других

первоисточников.

Целью реферата является - сбор и систематизация знаний по конкретной теме или проблеме. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

*Реферат должен иметь следующую структуру:* план, введение, основная часть, заключение, список используемой литературы.

*План реферата.* Изложение материала в тексте должно подчиняться определенному плану - мыслительной схеме, позволяющей контролировать порядок расположения частей текста. Универсальный план научного текста, помимо формулировки темы, предполагает изложение вводного материала, основного текста и заключения.

*Введение*- начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении.

Во введении аргументируется актуальность исследования, - т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения - в среднем около 10% от общего объема реферата.

*Основная часть реферата* раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.

Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога. Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать и оценивать позиции различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Установка на диалог позволит избежать некритического заимствования материала из чужих трудов - компиляции. Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала: классификации (эмпирические исследования), типологии (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования). Если в теме реферата требуется составить комплексы упражнений, то необходимо разработать шесть комплексов упражнений. Каждый комплекс состоит из 12-14 упражнений.

*Заключение* — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части - пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.



*Приложение* - это материал, дополняющий текст реферата. Это могут быть таблицы, описания аппаратуры и приборов, копии документов, графики, расчеты и т.д. Приложения оформляют как продолжение работы. Они имеют общую с остальной частью реферата сквозную нумерацию страниц, но в его общий объем не включается. Каждое приложение начинается с новой страницы. Сверху посередине страницы располагается слово «Приложение». Если приложений несколько, каждое имеет свой порядковый номер.

*Список используемой литературы.* Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

*Требования, предъявляемые к оформлению реферата.*

- > Текст печатается на одной стороне белой бумаги формата А4.
- > Цвет шрифта - черный.
- > Размер шрифта - 12 или 14.
- > Рекомендуемый межстрочный интервал - 1,5.
- > Типшрифта - Times New Roman.
- > Абзац требует отступления на 5 знаков.
- > Размеры полей: правое - 10 мм, левое - 30, верхнее и нижнее - 20 мм.
- > Объем реферата не менее 14-18 страниц, но не более 25-30 страниц (все приложения к работе входят в ее объем).

- > Введение и заключение составляют 20% от общего объема реферата.

- > Страницы работы нумеруются арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляется в центре нижней части страницы. Отсчет страниц начинают с первого (титульного) листа, но нумерация страниц проставляется, начиная с 3 страницы работы (после титульного листа и содержания).

- > В тексте реферата и на титульном листе не должны использоваться цветные вставки текста, не относящиеся к работе рисунки, различные рамки, украшения и т.д.

- > Каждая часть начинается с новой страницы. Заголовки глав, а также слова «Введение», «Заключение», «Список использованной литературы» следует располагать в середине строки без точки в конце, печатать с прописной буквы, выделять жирным шрифтом, переносы слов в заголовках не допускаются. Между заголовком и последующим текстом должна быть пустая строка. Главы реферата могут делиться на параграфы. Главы и параграфы нумеруются. Точка после номера не ставится. Номер параграфа реферата включает номер соответствующей главы, отделяемый от собственного номера точкой, например: «1.3». Заголовок параграфа пишется строчными буквами с заглавной, размещается «по ширине страницы» и с отступом красной строки. Пропуска строки между заголовком параграфа и последующим текстом не делается.

- > Таблицы применяют для лучшей наглядности и удобства сравнения показателей. Название таблицы, при его наличии, должно отражать ее

содержание, быть точным, кратким. Каждая таблица должна иметь общий заголовок, номер, четкие обозначения строк и столбцов. Для таблиц рекомендуется шрифт на два размера меньше основного текста, межстрочный интервал - одинарный. В названии граф (столбцов) и строк таблицы можно применять шрифты различного размера. Высота строк таблицы должна быть не менее 8 мм.

> Использование в реферате рисунков, графиков, схем значительно повышает наглядность информации. Количество иллюстраций должно быть достаточным для пояснения излагаемого текста. Иллюстрации могут быть расположены как по тексту реферата (возможно ближе к соответствующим частям текста), так и в конце его. Любой иллюстративный материал должен обозначаться как «рисунок».

> Все листы реферата должны быть пронумерованы и помещены в отдельные файлы, файлы подшиваются в папку.

> На титульном листе указывается название учебного заведения, тема реферата, ФИО и группа студента.

> При написании и оформлении реферата следует избегать типичных ошибок, например, таких:

> поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие второстепенными;

> в не которых случаях проблемы, рассматриваемые в разделах, не раскрывают основных аспектов выбранной для реферата темы;

> дословное переписывание книг, статей, заимствования рефератов из интернет и т.д.

> Реферат сдаётся преподавателю в печатном и электронном виде.

*Критерии оценки реферата.*

Предъявленный реферат оценивается в соответствии с критериями:

> соответствие реферата теме;

> глубина и полнота раскрытия темы;

« правильность и полнота использования источников;

« логичность, связность;

« структурная упорядоченность (наличие введения ,актуальность темы, сформулированные цели и задачи работы), основной части (структурирование материала по разделам, параграфам, наличие заголовков к частям текста, наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения), заключения (наличие выводов, выражающих собственное мнение автора), их оптимальное соотношение);

∟ оформление (наличие плана, списка информационных источников, культура цитирования и т.д.);

∟ языковая правильность.

### **Примерные темы докладов по физической культуре.**

- Оздоровительные системы физического воспитания. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
- Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
- История развития лёгкой атлетики.
- Правила соревнований по лёгкой атлетике.
- Техника выполнения и назначение легкоатлетических упражнений.
- Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
- Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
- Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.
- Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

### **Примерные темы рефератов по физической культуре.**

- Роль и место российских и советских спортсменов в Олимпийских играх и международном Олимпийском движении.
- Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
- Круговой метод тренировки.
- Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
- Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.
- Основные признаки утомления. Факторы регуляции на грузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

### **Примерные темы презентаций по физической культуре.**

- Правила соревнований по баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике.
- Техника выполнения и назначение игровых упражнений в баскетболе.
- Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
- Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.
- Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

## Комплексы упражнений для самостоятельной работы по разделам учебной дисциплины «Физическая культура»

### Лёгкая атлетика и Лыжная подготовка.

#### Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на расстояние 10-15 м с высоким подниманием бедра с последующим переходом на свободный бег.
2. Бег прыжками с ноги на ногу с постепенным увеличением темпа и переходом на свободный бег (20-30 м).
3. Сменяющий бег мелкими, но быстрыми и свободными шагами.
4. То же (10-20 м) с переходом на свободный бег.
5. Бег с ускорением до максимальной скорости и последующим переходом в свободный бег (по инерции).
6. Переменный бег с несколькими переходами от максимального темпа к бегу по инерции.
7. Бег с ходу на 10-20 м с заданиями:
  - а) выполнять беговые шаги как можно чаще;
  - б) выполнять бег с наименьшим количеством шагов (на длину шага).
8. Бег с высокого, низкого старта по команде с переходом на бег по дистанции (20-30 м).

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Бег в гору.
2. Бег по лестнице через 1-2 ступеньки.
3. Серийные многоскоки.
4. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе.
5. Прыжки в длину с места и с разбега.
6. Выпрыгивание вверх из низкого приседа.

#### Упражнения для развития выносливости:

1. Бег в сочетании с ходьбой.
2. Гладкий бег 1000 - 3000м.
3. Кроссовый бег по пересечённой местности 1000 - 5000м.

### Примерные зачётные требования по лёгкой атлетике

Характеристика упражнений	пол	I курс		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
	Ю	14,0	14,8	15,2
2. Бег 2000 м (мин) Д 3000 м (мин) Ю	Д	11,00	13,00	14,00
	Ю	13,00	14,30	15,30
3. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	340
4. Прыжок в длину с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205

5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27

Примерные зачётные требования по лыжной подготовке

**Прохождение дистанции:**

**юноши - 5 км, девушки - 3 км.**

«5» - 26,30 мин.      20,00 мин.  
«4» - 27,00 мин.      20,30 мин.  
«3» - 27,30 мин.      21,00 мин.

**Гимнастика**

*Упражнения для развития силы:*

1. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки, от пола.
2. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.
3. Поднимание ног в висе до касания перекладины.
4. Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой.
5. Упражнения с гирями, гантелями, штангой.
6. Приседание на одной ноге с опорой о стену.
7. Подъём переворотом.

*Упражнений для развития ловкости:*

1. Кувырки вперёд, назад.
2. Гимнастическое колесо влево, вправо.
3. Стойка на голове и руках.
4. Стойка на руках.
5. Прыжки с поворотом на 180 - 360°

*Упражнения для развития гибкости:*

6. Наклоны.
7. Выпады.
8. Махи.
9. Вращения.
10. Скручивание.

Примерные зачётные требования по гимнастике

Характеристика упражнений	пол	I курс		
		5	4	3
1. Подтягивание на перекладине	Д	18	17	12
	Ю	12	10	7
2. Поднимание корпуса из положения лёжа за 1 минуту	Д	40	35	30
	Ю	50	45	40
	Д	20	16	7

3. Наклон из положения стоя	Ю	15	10	5
4. Сгибание рук в упоре лёжа	Д	20	15	10
	Ю	32	27	22
5. Подъём переворотом в упор на высокой перекладине.	Ю	3	2	1

## Спортивные игры

### *Упражнений для развития ловкости:*

1. Перебрасывание и жонглирование мяча из руки в руку, из - за спины, через плечо.

2. Подбрасывание и ловля мяча с поворотами, приседаниями, прыжками, хлопками, рывками в сторону.

3. Вращение мяча вокруг разных частей тела с продвижением вперёд и назад, в беге, прыжках.

4. Броски и ловля отскочившего мяча с перекатом на спину из различных исходных положений.

5. Прыжки через скакалку с поворотами, двойные на одной и двух ногах и т.д.

6. Челночный бег 3x10.

### Примерные зачётные требования по спортивным играм

#### *БАСКЕТБОЛ:*

1) Атака кольца с использованием 2-шажной техники (3 атаки кольца) - юноши:

«5» - точное выполнение техники + 3 забитых мяча;

«4» - точное выполнение техники + 2 забитых мяча;

«3» - точное выполнение техники + 1 забитый мяч

девушки:

«5» - точное выполнение техники + 2 забитых мяча;

«4» - точное выполнение техники + 1 забитый мяч;

«3» - точное выполнение техники

2) Штрафной бросок (5 бросков) -

юноши:                      девушки:

«5» - 3                      «5» - 3

«4» - 2                      «4» - 2

«3» - 1                      «3» - 1

#### *ВОЛЕЙБОЛ:*

1) Передача мяча в парах через сетку

юноши:                      девушки:

«5» - 12                      «5» - 10

«4» - 10                      «4» - 8

«3» - 8                      «3» - 6

## 2) Верхняя прямая подача (6 подач)

юноши:	девушки:
«5» - 4	«5» - 3
«4» - 3	«4» - 2
«3» - 2	«3» - 1

### **Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Каждому обучающемуся обеспечен доступ к следующим электронным библиотечным системам и профессиональным базам данных:

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

Электронная библиотека ежегодно обновляется и пополняется.