

**Приложение ППСЗ специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование 2023-2024 уч.г.:  
Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине  
ОГСЭ. 05 Физическая культура**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Методические рекомендации  
по организации самостоятельной работы студентов**

**по учебной дисциплине**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**для специальности  
44.02.04 Специальное дошкольное образование**

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1354 от 27 октября 2014 года, с учетом профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544н.

Составитель:

Голубова Н.И., преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	6
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	23
3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	30

## ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование определяют содержание самостоятельной работы обучающихся, ее назначение, формы организации и виды контроля.

Контролируемая самостоятельная работа направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины.

Самостоятельная работа обучающихся, рассматривается в как управляемая преподавателями (без их прямого участия) система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках предметов, дисциплин, междисциплинарных курсов по специальностям и профессиям в соответствии с ФГОС СПО.

Для обучающегося самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного освоения, без непосредственного участия преподавателя, новых знаний, умений и опыта, личностных результатов, закладывающих основания в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС СПО по специальности.

В рамках выполнения самостоятельной работы обучающийся должен владеть способами предметной деятельности: уметь понимать предложенные преподавателем цели, формулировать их самому; моделировать собственную деятельность и программировать ее; уметь оценивать конечные и промежуточные результаты своих действий; корректировать деятельность, иметь личностную готовность (высокий уровень самосознания, адекватность самооценки, рефлексивность мышления, самостоятельность, организованность, целенаправленность личности, сформированность волевых качеств) саморегуляции.

Целью самостоятельной работы обучающихся является:

- 1) формирование личностных результатов, общих и профессиональных компетенций;
- 2) формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- 3) формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;
- 4) углубление и расширение теоретических знаний;
- 5) систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- 6) развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

Основными формами самостоятельной работы обучающихся являются

- подготовка информационных сообщений, презентацией;
- развитие физических качеств;
- общеразвивающие упражнения;

- ритмическая гимнастика;
- кросс;
- ходьба на лыжах;
- дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой;
- отработка техники упражнений

В соответствии с рабочей программой на самостоятельную учебную работу обучающегося отводится 158 часов.

# 1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

для 2 курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид заданий	Формы отчётности
	<b>Раздел 1. Теоретический</b>			
	<b>Тема. 1.1 Здоровый образ жизни</b>	<b>4</b>		Сообщение
1.		1	Подготовить сообщение «Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ.	Сообщение
2.		1	Подготовить сообщение «Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация.»	
3.		1	Подготовить сообщение «Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося»	Сообщение
4.		1	С помощью использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб провести исследование своего организма. Формировать валеологической компетенции в оценке	Сообщение
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
	Тема. 2.1. Бег	<b>6</b>		Проведение ОРУ с

				группой
5.		1	Подготовить конспект «Общеразвивающие упражнения» без предметов	Конспект
6.		1	Подобрать упражнения для развития силы рук	Конспект
7.		1	Подобрать упражнения для развития быстроты	Конспект
8.		1	Пробежать кросс 800 м	Подготовка к сдаче нормативов
9.		1	Пробежать кросс 1200 м	Подготовка к сдаче нормативов
10.		1	Составить комплекс ритмической гимнастики из 20- 25 упражнений	Конспект
	Тема 2.2 Кроссовая подготовка	<b>5</b>		
11.		1	Подобрать упражнения для развития гибкости	Тест на гибкость
12.		1	Подобрать упражнения для развития выносливости	Сдача учебного норматива
13.		1	Отработать технику высокого старта	Показ на занятии
14.		1	Пробежать кросс в медленном темпе до 2 км	Сдача нормативов
15.		1	Отработать комплекс ритмической гимнастики.	Проведение с группой
	Тема 2.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	<b>3</b>		Конспект
16.		1	Подобрать упражнения для развития ловкости	Подготовка к зачету
17.		1	Пробежать кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин.	

18.		1	Пробежать кросс 1500 м	Подготовка к зачету
	Тема 2.4. Прыжок в длину с места и с разбега	4		
19.		1	Подобрать упражнения для мышц живота	Конспект
20.		1	Отработать технику прыжка в длину с места	Показ на занятии
21.		1	Пробежать кросс 1600 м	Подготовка к зачету
22.		1	Пробежать кросс 2000 м	Подготовка к зачету
	Тема 2.5. Метание гранаты	2		
23.		1	Пробежать кросс 1600 м	Сдача зачета
24.		1	Пробежать кросс 2000 м	Сдача зачета
	Раздел 3. Гимнастика. ППФП			
	Тема 3.1. Строевые упражнения	2		
25.		1	Отработать строевые упражнения	Выполнение на занятии
26.		1	Отработать повороты в движении	Выполнение на занятии
	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения. ППФП	4		
27.		1	Отработать упражнения комплекса ритмической гимнастики для рук	Показ на занятии
28.		1	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	Показ на занятии
29.		1	Подобрать упражнения для развития профессионально значимых физиче-	Конспект



			ских качеств.	
30.		1	Выполнять дыхательную гимнастику	
	Тема 3.3. Акробатические упражнения	<b>3</b>		
31.		1	Написать конспект ОРУ с мячами	Конспект
32.		1	Подобрать упражнения для силы ног	Показ на занятии
33.		1	Отработать упражнения комплекса ритмической гимнастики для туловища	Выполнение на занятии
	Тема 3.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика	<b>4</b>		
34.		1	Отработать упражнения комплекса ритмической гимнастики для ног	Показ на занятии
35.		1	Отработка ритмического комплекса из 26-30 упражнений	Зачет
36.		1	Написать конспект для атлетической гимнастики с гантелями	Показ на занятии
37.		1	Выполнять упражнения на тренажерах	
	Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	<b>2</b>		
38.		1	Выполнять дыхательную гимнастику	Выполнение на занятии
39.		1	Выполнять дыхательную гимнастику	Выполнение на занятии
	Тема 3.3. Атлетическая и ритмическая гимнастика	<b>4</b>		
40.		1	Написать конспект общеразвивающих упражнений	Конспект
41.		1	Разучить упражнения, лежа для ритмической гимнастики	Показ на занятии

42.		1	Подобрать прыжки для комплекса ритмической гимнастики	Показ на занятии
43.		1	Отрабатывать зачетный комплекс ритмической гимнастики	Показ на занятии
	Раздел 4. Лыжная подготовка			
	Тема 4.1. Техника передвижений на лыжах	3		Выполнение на занятии
44.		1	Прогулка на лыжах	Фото
45.		1	Выполнение круговой тренировки	Выполнение на занятии
46.		1	Ходьба на лыжах до 3 км	Видео
	Тема 4.2. Способы подъемов и спусков	2		
47.		1	Ходьба на лыжах до 3 км	Подготовка к зачету
48.		1	Ходьба на лыжах до 5 км	Подготовка к зачету
	Тема 4.5. Способы торможения	2		Подготовка к зачету
49.		1	Ходьба на лыжах	Подготовка к зачету
50.		1	Ходьба на лыжах	
	Раздел 5. Волейбол	4		
	Тема 5.1. Техника игры. Нападение	1	Написать конспект ОРУ со скакалками	Конспект

51.		1	Развивать прыгучесть	Подготовка к зачету
52.		1	Отработать технические приемы владения мячом	Подготовка к зачету
53.		1	Выполнять упражнения ритмической гимнастики	Показ на занятии
	Тема 5.2. Техника игры. Защита	<b>3</b>		
54.		1	Выполнять упражнения на силу	Показ на занятии
55.		1	Отработать передачи мяча над собой	Подготовка к зачету
56.		1	Написать конспект ОРУ в парах	Конспект
	Тема. 5.3. Элементы тактики	<b>2</b>		
57.		1	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	Проведение с группой
58.		1	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	Проведение с группой
	Тема 5.4. Учебная игра	<b>2</b>		Конспект
59.		1	Подобрать упражнения для профессионально значимых физических качеств.	Подготовка к зачету
60.		1	Отработать передачи мяча над собой	
	Всего часов:	<b>60</b>		

для 3 курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид заданий	Формы отчётности
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
	Тема. 2.1. Бег	<b>6</b>		Проведение ОРУ с группой
1.		1	Подготовить конспект «Общеразвивающие упражнения» без предметов	Конспект
2.		1	Подобрать упражнения для развития силы рук	Конспект
3.		1	Подобрать упражнения для развития быстроты	Конспект
4.		1	Пробежать кросс 800 м	Подготовка к сдаче нормативов
5.		1	Пробежать кросс 1200 м	Подготовка к сдаче нормативов
6.		1	Составить комплекс ритмической гимнастики из 20- 25 упражнений	Конспект
	Тема 2.2 Кроссовая подготовка	<b>5</b>		Подготовка к сдаче учебных нормативов и сдаче норм ГТО
7.		1	Подобрать упражнения для развития гибкости	Тест на гибкость
8.		1	Подобрать упражнения для развития выносливости	Сдача учебного

				норматива
9.		1	Отработать технику высокого старта	Показ на занятии
10.		1	Пробежать кросс в медленном темпе до 2 км	Сдача нормативов
11.		1	Отработать комплекс ритмической гимнастики.	Проведение с группой
	Тема 2.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	<b>2</b>		Конспект
12.		1	Пробежать кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин.	Подготовка к зачету
13.		1	Пробежать кросс 1500 м	Подготовка к зачету
	Тема 2.4. Прыжок в длину с места и с разбега	<b>4</b>		
14.		1	Подобрать упражнения для мышц живота	Конспект
15.		1	Отработать технику прыжка в длину с места	Показ на занятии
16.		1	Пробежать кросс 1600 м	Подготовка к зачету
17.		1	Пробежать кросс 2000 м	Подготовка к зачету
	Тема 2.5. Метание гранаты	<b>2</b>		
18.		1	Пробежать кросс 1600 м	Сдача зачета
19.		1	Пробежать кросс 2000 м	Сдача зачета
	Раздел 3. Гимнастика. ППФП			
	Тема 3.1. Строевые упражнения	<b>2</b>		

20.		1	Отработать строевые упражнения	Выполнение на занятии
21.		1	Отработать повороты в движении	Выполнение на занятии
	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения. ППФП	4		
22.		1	Отработать упражнения комплекса ритмической гимнастики для рук	Показ на занятии
23.		1	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	Показ на занятии
24.		1	Подобрать упражнения для развития профессионально значимых физических качеств.	Конспект
25.		1	Выполнять дыхательную гимнастику	
	Тема 3.3. Акробатические упражнения	3		
26.		1	Написать конспект ОРУ с мячами	Конспект
27.		1	Подобрать упражнения для силы ног	Показ на занятии
28.		1	Отработать упражнения комплекса ритмической гимнастики для туловища	Выполнение на занятии
	Тема 3.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика	4		
29.		1	Отработать упражнения комплекса ритмической гимнастики для ног	Показ на занятии
30.		1	Отработка ритмического комплекса из 26-30 упражнений	Зачет
31.		1	Написать конспект для атлетической гимнастики с гантелями	Показ на занятии
32.		1	Выполнять упражнения на тренажерах	

	Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	<b>2</b>		
33.		1	Выполнять дыхательную гимнастику	Выполнение на занятии
34.		1	Выполнять дыхательную гимнастику	Выполнение на занятии
	Тема 3.3. Атлетическая и ритмическая гимнастика	<b>4</b>		
35.		1	Написать конспект общеразвивающих упражнений	Конспект
36.		1	Разучить упражнения, лежа для ритмической гимнастики	Показ на занятии
37.		1	Подобрать прыжки для комплекса ритмической гимнастики	Показ на занятии
38.		1	Отрабатывать зачетный комплекс ритмической гимнастики	Показ на занятии
	Раздел 4. Лыжная подготовка			
	Тема. 4.1. Техника передвижений на лыжах	<b>3</b>		Выполнение на занятии
39.		1	Прогулка на лыжах	Фото
40.		1	Выполнение круговой тренировки	Выполнение на занятии
41.		1	Ходьба на лыжах до 3 км	Видео
	Тема 4.2. Способы подъемов и спусков	<b>2</b>		

42.		1	Ходьба на лыжах до 3 км	Подготовка к зачету
43.		1	Ходьба на лыжах до 5 км	Подготовка к зачету
	Тема 4.5. Способы торможения	2		Подготовка к зачету
44.		1	Ходьба на лыжах	Подготовка к зачету
45.		1	Ходьба на лыжах	
	Раздел 5. Волейбол			
	Тема 5.1. Техника игры. Нападение	4		
46.		1	Написать конспект ОРУ со скакалками	Подготовка к зачету
47.		1	Развивать прыгучесть	
48.		1	Отработать технические приемы владения мячом	Подготовка к зачету
49.		1	Выполнять упражнения ритмической гимнастики	Показ на занятии
	Тема 5.2. Техника игры. Защита	3		
50.		1	Выполнять упражнения на силу	Показ на занятии
51.		1	Отработать передачи мяча над собой	Подготовка к зачету
52.		1	Написать конспект ОРУ в парах	Конспект
	Тема. 5.3. Элементы тактики	2		
53.		1	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	Проведение с группой



54.		1	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	Проведение с группой
	Тема 5.4. Учебная игра	<b>2</b>		Конспект
55.		1	Подобрать упражнения для профессионально значимых физических качеств.	Подготовка к зачету
56.		1	Отработать передачи мяча над собой	
	Всего часов:	<b>56</b>		

для 4 курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид заданий	Формы отчётности
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
	Тема. 2.1. Бег	<b>3</b>		Проведение ОРУ с группой
1.		1	Пробежать кросс 800 м	Подготовка к сдаче нормативов
2.		1	Пробежать кросс 1200 м	Подготовка к сдаче нормативов
3.		1	Составить комплекс ритмической гимнастики из 20- 25 упражнений	Конспект
	Тема 2.2 Кроссовая подготовка	<b>3</b>		
4.		1	Отработать технику высокого старта	Показ на занятии
5.		1	Пробежать кросс в медленном темпе до 2 км	Сдача нормативов
6.		1	Отработать комплекс ритмической гимнастики.	Проведение с группой
	Тема 2.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	<b>2</b>		
7.		1	Пробежать кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин.	Подготовка к зачету

8.		1	Пробежать кросс 1500 м	Подготовка к зачету
	Тема 2.4. Прыжок в длину с места и с разбега	2		
9.		1	Отработать технику прыжка в длину с места	Показ на занятии
10.		1	Пробежать кросс 1600 м	Подготовка к зачету
	Тема 2.5. Метание гранаты	2		
11.		1	Пробежать кросс 1600 м	Сдача зачета
12.		1	Пробежать кросс 2000 м	Сдача зачета
	Раздел 3. Гимнастика. ППФП			
	Тема 3.1. Строевые упражнения	2		
13.		1	Отработать строевые упражнения	Выполнение на занятии
14.		1	Отработать повороты в движении	Выполнение на занятии
	Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения. ППФП	3		
15.		1	Отработать упражнения комплекса ритмической гимнастики для рук	Показ на занятии
16.		1	Подобрать упражнения для развития профессионально значимых физических качеств.	Конспект
17.		1	Выполнять дыхательную гимнастику	
	Тема 3.3. Акробатические упражнения	3		
18.		1	Написать конспект ОРУ с мячами	Конспект

19.		1	Подобрать упражнения для силы ног	Показ на занятии
20.		1	Отработать упражнения комплекса ритмической гимнастики для туловища	Выполнение на занятии
	Тема 3.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика	<b>2</b>		
21.		1	Отработать упражнения комплекса ритмической гимнастики для ног	Показ на занятии
22.		1	Отработка ритмического комплекса из 26-30 упражнений	Зачет
	Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	<b>2</b>		
23.		1	Выполнять дыхательную гимнастику	Выполнение на занятии
24.		1	Выполнять дыхательную гимнастику	Выполнение на занятии
	Тема 3.3. Атлетическая и ритмическая гимнастика	<b>3</b>		
25.		1	Написать конспект общеразвивающих упражнений	Конспект
26.		1	Подобрать прыжки для комплекса ритмической гимнастики	Показ на занятии
27.		1	Отрабатывать зачетный комплекс ритмической гимнастики	Показ на занятии
	Раздел 4. Лыжная подготовка			
	Тема. 4.1. Техника передвижений на лыжах	<b>3</b>		Выполнение на занятии
28.		1	Прогулка на лыжах	Фото
29.		1	Выполнение круговой тренировки	Выполне-

				ние на занятии
30.		1	Ходьба на лыжах до 3 км	Видео
	Тема 4.2. Способы подъемов и спусков	2		
31.		1	Ходьба на лыжах до 3 км	Подготовка к зачету
32.		1	Ходьба на лыжах до 5 км	Подготовка к зачету
	Тема 4.5. Способы торможения	2		Подготовка к зачету
33.		1	Ходьба на лыжах	Подготовка к зачету
34.		1	Ходьба на лыжах	
	Раздел 5. Волейбол			
	Тема 5.1. Техника игры. Нападение	3		
35.		1	Написать конспект ОРУ со скакалками	Конспект
36.		1	Отработать технические приемы владения мячом	Подготовка к зачету
37.		1	Выполнять упражнения ритмической гимнастики	Показ на занятии
	Тема 5.2. Техника игры. Защита	2		
38.		1	Выполнять упражнения на силу	Показ на занятии
39.		1	Отработать передачи мяча над собой	Подготовка к зачету

	Тема. 5.3. Элементы тактики	<b>1</b>		
40.		1	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	Проведение с группой
	Тема 5.4. Учебная игра	<b>2</b>		Конспект
41.		1	Подобрать упражнения для профессионально значимых физических качеств.	Подготовка к зачету
42.		1	Отработать передачи мяча над собой	
	Всего часов:	<b>42</b>		

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### **2.1. Методические рекомендации по подготовке сообщений**

При подготовке сообщения (доклада) целесообразно воспользоваться следующими рекомендациями:

Уясните для себя суть темы, которая вам предложена.

Подберите необходимую литературу (старайтесь пользоваться несколькими источниками для более полного получения информации).

Тщательно изучите материал учебника по данной теме, чтобы легче ориентироваться в необходимой вам литературе и не сделать элементарных ошибок.

Изучите подобранный материал (по возможности работайте карандашом, выделяя самое главное по ходу чтения).

Составьте план сообщения (доклада).

Напишите текст сообщения (доклада).

Выбирайте только интересную и понятную информацию. Не используйте неясные для вас термины и специальные выражения.

Не делайте сообщение очень громоздким.

При оформлении доклада используйте только необходимые, относящиеся к теме рисунки и схемы.

Прочитайте написанный текст заранее и постарайтесь его пересказать, выбирая самое основное.

Говорите громко, отчетливо и не торопитесь. В особо важных местах делайте паузу или меняйте интонацию – это облегчит её восприятие для слушателей.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата. Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя «объять необъятное», охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные форму-

лировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;

суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;

мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу.

Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения («закон края»), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, «чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего».



### **Подготовка сообщения**

Подготовка информационного сообщения – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объёму устного сообщения для озвучивания на учебном занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несёт новизну, отражает современный взгляд по определённым проблемам.

Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объёмом информации, но и её характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

**Роль преподавателя:** определить тему и цель сообщения; определить место и сроки подготовки сообщения; оказать консультативную помощь при формировании структуры сообщения; рекомендовать базовую и дополнительную литературу по теме сообщения; оценить сообщение в контексте занятия.

**Роль студента:** собрать и изучить литературу по теме; составить план или графическую структуру сообщения; выделить основные понятия; ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения; оформить текст письменно; сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

**Критерии оценки:** актуальность темы; соответствие содержания теме; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников; наличие элементов наглядности.

Объем сообщения – 1-2 страниц текста.

#### **Этапы работы над сообщением.**

1. Подбор и изучение основных источников по теме, указанных в данных рекомендациях.

2. Составление списка используемой литературы.

3. Обработка и систематизация информации.

4. Написание сообщения.

5. Публичное выступление и защита сообщения.

### **2.2. Методические рекомендации по подготовке конспектов**

**Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения разминки и УГГ., упражнений для развития физических качеств**

- подобрать упражнения;
- уточнить технику выполнения упражнения;
- продумать показ и объяснение упражнения;
- оформить комплекс общеразвивающих упражнений по сложившейся в практике форме.

п/п	Содержание упражнения	До-зировка	Организационно-методические указания
-----	-----------------------	------------	--------------------------------------

	И.п. – ст. руки на пояс. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад; 3 – наклон головы влево; 4 – наклон головы вправо.	15-20 раз	Спина прямая
--	--	-----------	--------------

Необходимо вписать в таблицу не менее 12 упражнений.

Во время проведения разминки:

- показать упражнение, акцентируя внимание на технической основе;
- организовать выполнение упражнений;
- уточнить технику выполнения упражнения;
- вести подсчет при выполнении упражнения.

После проведения разминки: оценить выполнение упражнений группой и отдельными занимающимися.

Составляя индивидуальный комплекс упражнений, необходимо соблюдать следующие требования:

1. Содержание упражнений должно соответствовать назначению комплекса (вводная гимнастика до занятий, подготовительная часть занятия, комплекс для развития физических качеств и т.д.).
2. Учитывать место и условия проведения занятий (гимнастический зал или открытая спортивная площадка; теплый солнечный день или сырая прохладная погода и т.п.).
3. При составлении комплекса нужно подбирать упражнения так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на основные мышечные группы, обеспечивали целенаправленное развитие физических качеств, способствовали формированию правильной осанки, обогащали двигательную подготовку занимающихся.
4. Соблюдать принцип постепенности – от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).
5. Учитывать степень подготовленности занимающихся, а также различие функциональных возможностей организма мальчиков и девочек.
6. Определить способ проведения ОРУ в соответствии с поставленными задачами основной части урока.
7. Придерживаться определенной последовательности упражнений в комплексе, учитывая методические рекомендации к их проведению. В последние годы упражнения в комплексе принято выполнять в такой очередности:
  - упражнения на осанку;
  - круговые, маховые, а затем рывковые движения руками;
  - наклоны и круговые движения туловищем;
  - повороты туловища;

- выпады, приседы и полуприседы;
- наклоны и круговые движения головой;
- сгибание и разгибание рук в смешанных упорах;
- упражнения в положении сидя (поднимание ног или туловища при закрепленных ногах);
- упражнения в положении лежа на спине (на животе, на боку);
- упражнения в стойках и упорах на коленях;
- махи ногами вперед, назад, в сторону;
- прыжки (многократные подскоки); бег и ходьба на месте.

Порядок упражнений в комплексе может быть несколько изменен, но всегда нужно руководствоваться следующими методическими указаниями:

В комплекс необходимо включать одно-два упражнения на координацию движений, развитие чувства ритма, темпа, времени. Но сначала надо давать упражнения в спокойном темпе и ритмично. Постепенно (от упражнения к упражнению) надо увеличивать амплитуду, темп, ритм движений, увеличивать количество повторений упражнения.

Каждое упражнение в комплексе можно повторять от 15 раз более, в зависимости от задач и количества упражнений в нем. Максимум нагрузки к концу комплекса перемещать так, чтобы подвести занимающихся к более интенсивной нагрузке в основной части занятия.

**Роль преподавателя:** определить тему и цель написания конспекта; определить место и сроки подготовки конспекта; оказать консультативную помощь при написании конспекта; рекомендовать базовую и дополнительную литературу по теме; оценить комплекс в контексте занятия.

**Роль студента:** подобрать упражнения, соблюдая последовательность упражнений, музыку, отработать упражнения и показать композицию на зачете

**Критерии оценки:** Оценка «отлично» выставляется студенту, если конспект написан правильно, показ упражнений отличный, амплитуда движений высокая

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если в конспекте 2-3 ошибки, показ хороший, амплитуда не всегда высокая.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если в конспекте более 3 ошибок, показ плохой, амплитуда движений невысокая.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если нет конспекта

### **2.3. Методические рекомендации по бегу и кроссовой подготовке**

#### Оздоровительная ходьба

Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

Бег - наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек

практически любого возраста. Однако следует знать и о требованиях методики:  
- бегом следует заниматься сознательно и активно, т.е. понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия;

- бегом следует заниматься систематически, т.е. соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых;

- необходимо правильно дозировать физическую нагрузку с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей;

- нужно заниматься непрерывно и длительно, т. е. строить занятия как круглогодичный и многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект;

- сочетать бег с другими физическими упражнениями.

- оптимально использовать естественные факторы природы - солнце, воздух, воду;

- соблюдать при этом правила личной гигиены. Критериями дозировки физической нагрузки при занятиях оздоровительным бегом являются: продолжительность бега, скорость, дистанция бега.

Заниматься бегом нельзя тем, кто страдает такими заболеваниями, как сердечная недостаточность, стенокардия, гипертоническая болезнь, сердечные пороки, бронхиальная астма, хронический бронхит и т. д. В любом случае необходимо посоветоваться с врачом-специалистом.

**Роль преподавателя:** консультирование по теме.

**Роль студента:** строго выполнять рекомендации преподавателя, соблюдать последовательность и систематичность занятий. Готовиться к сдаче норм ГТО по кроссовой подготовке

### **2.3. Методические рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.**

1. Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).

2. Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох – очень активный через нос, выдох – через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!

3. Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!

4. В дыхательной гимнастике Стрельниковой движения – вдохи выполняются в ритме строевого шага.

5. Счет выполняется мысленно, и только на 8.

6. Упражнения разрешено выполнять в любом положении – стоя, лежа, сидя.

### **2.3. Методические рекомендации по выполнению ритмической гимнастики**

**Ритмическая гимнастика** — это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы;

приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, приседах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45—60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс.

Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики. Занятия реже 2—3 раз в неделю неэффективны.

**Роль преподавателя:** оказать помощь в подборе упражнений и организовать выполнение комплекса ритмической гимнастики. С группой

**Роль студента:** Подобрать и уточнить технику выполнения упражнения; определить последовательность и организовать выполнение комплекса ритмической гимнастики.

Подготовиться к практическому занятию и провести комплекс с группой.

#### **Критерии оценки результатов самостоятельной работы.**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если конспект написан правильно, показ упражнений отличный, амплитуда движений высокая.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если в конспекте 2-3 ошибки, показ хороший, амплитуда не всегда высокая.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если в конспекте более 3 ошибок, показ плохой, амплитуда движений невысокая.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если нет конспекта.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

### **Основные источники:**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с.

### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.

3. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.

4. Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.

5. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.

6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

### **Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>**

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>

Урок 19. Челночный бег 3x10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>

Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>

Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>

Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>

Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

### **Цифровая образовательная среда СПО PROФобразование:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Электронно-библиотечная система:**

**IPR BOOKS** - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

**Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

<http://moodle.alcollege.ru/>



