


ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора

 Г.Л. Решетникова

30-08 2019 г.

**Методические рекомендации  
по организации самостоятельной работы студентов**

по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура  
специальности 40.02.01 Право и организация социального  
обеспечения

Колядинцев В.В.,  
преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно - цикловой комиссии  
общих гуманитарных, социально-экономических  
и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 30 от 08 20\_\_ г.

Председатель Т.П.Шевченко

Данные методические рекомендации предназначены для студентов специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине Физическая культура, разработаны в соответствии с Положением об организации самостоятельной работы обучающихся в ОГАПОУ «Алексеевский колледж».

В методических рекомендациях определена сущность, виды внеаудиторной самостоятельной работы, даны указания по их выполнению, определены формы контроля.

Составитель:

Колядинцев В.В., преподаватель  
ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	5
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	7
3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	13



## ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине Физическая культура для студентов специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения определяют содержание самостоятельной работы обучающихся, ее назначение, формы организации и виды контроля.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:  
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

Общие компетенции (ОК), которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю.

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.

По учебному плану на изучение дисциплины отводится 244 часа, в том числе внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося - 114 часов.

## 1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид заданий	Формы отчётности
1.	Тема 1.1. Роль физической культуры в общей физической и кроссовой подготовке	21	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Игровые упражнения по совершенствованию физических качеств (скорости, ловкости, координации движений, силы прыгучести) Упражнения на растяжку основных мышечных групп; выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. Овладеть элементами техники движений беговых, прыжковых упражнений и спортивной ходьбы. Элементы тактики кроссового бега.	Сдача контрольных нормативов
2.	Тема 2.1. Волейбол	9	Принятие мяча сверху. Принятие мяча снизу. Смешанный прием. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Двусторонняя игра. Занятия в спортивной секции	Сдача контрольных нормативов
3.	Тема 2.2. Баскетбол	17	Выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски в цель, ведение, сочетание приемов). Игровые задания, приближенные к содержанию изучаемых игр (баскетбол), правила самоконтроля. Занятия в секции баскетбол.	Сдача контрольных нормативов
4.	Тема 2.3. Футбол	17	Ведение мяча.	Сдача контрольных нормативов



				Техника ударов по мячу ногами, головой. Остановка мяча ногами, грудью. Удары по воротам. Учебная игра	трольных нормативов
5.	Тема 3.1. Легкая атлетика как способ развития и укрепления здоровья студентов	16		Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Осуществлять самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	Сдача кон- трольных нормативов
6.	Тема 3.2. Гимнастика	16		Выполнение упражнений программы по развитию силовых, координаци- онных способностей и гибкости; правила самоконтроля при занятиях гим- настическими упражнениями. Способы регулирования физической нагрузки.	Сдача кон- трольных нормативов
7.	Тема 4.1. Ритмическая гимнастика	9		Индивидуальный подбор композиций, комплекс упражнений из 26-30 движений	Сдача кон- трольных нормативов
8.	Тема 4.2. Атлетическая гимнастика	9		Самостоятельная работа для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	Сдача кон- трольных нормативов
	Всего часов:	114			

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

### **2.1. Рекомендации по самостоятельному выполнению упражнений по видам спорта**

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Самостоятельные занятия студентов по легкой атлетике являются неотъемлемой частью тренировочного процесса. Они дополняют тренировочные занятия в процессе учебных занятий. Применяя любую форму самостоятельных занятий, необходимо строго соблюдать правило постепенности и последовательности: занятия начинать с малых нагрузок, относительно легких упражнений; к середине или к концу основной части нагрузку увеличивать, а в заключительной части постепенно снижать. При этом следует понимать, что полезны только такие нагрузки, которые соответствуют уровню вашей физической и технической подготовленности.

Надежной гарантией правильной организации и хорошего проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике будет их целесообразное планирование и учет. Прежде, чем приступить к самостоятельным занятиям, необходимо совместно с преподавателем составить индивидуальный план тренировки.

Организации самостоятельных занятий хорошо помогает их систематический учет и самоконтроль занимающегося. Учет ведется по всем показателям плана тренировки. Его анализ и регулярное ведение дневника позволяют занимающимся и преподавателю не только контролировать, но и активно вмешиваться в тренировочный процесс, совершенствовать его в ходе занятий. Самоконтроль в ходе самостоятельных занятий играет чрезвычайно важную роль. Фиксируя объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, объективные и субъективные состояния своего организма, динамику спортивных результатов, студенты учатся управлять процессами спортивных занятий, динамикой своего физического развития.

#### **ГИМНАСТИКА**

Гимнастические упражнения многообразны. Это позволяет с их помощью решать многие специальные задачи. Различны и формы организации занятий гимнастическими упражнениями. В самостоятельных занятиях применяются преимущественно три формы: домашнее задание, утренняя специализированная гимнастика и самотренировка. Самотренировка гимнаста предполагает систематические самостоятельные занятия специальными гимнастическими упражнениями для общего физического развития, для воспитания необходимых гимнасту физических качеств. Содержание самотренировки не должно повторять занятия с преподавателем; упражнения на гимнастических снаря-



дах; акробатические прыжки с элементами риска самостоятельно выполнять недопустимо. Средствами самотренировки являются упражнения на растягивание и гибкость, на воспитание силы отдельных мышечных групп. Соответственно подбираются комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с предметами и без предметов. План каждого занятия самотренировки должен согласовываться с преподавателем физической культуры. Каждое занятие длится от одного до двух часов. При самотренировке в занятиях также просматривается трехчастная структура: вводная, основная, заключительная части. Предпочтительны не индивидуальные самостоятельные занятия, а занятия вдвоем, втроем. При самостоятельных занятиях исключительно важное значение приобретает соблюдение мер профилактики травматизма.

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ)

Самотренировка является высшей формой организации самостоятельных занятий. Структурно самотренировка волейболиста строится по типу тренировочного занятия, а также состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной. Занятия проводятся в свободные от тренировок и соревнований дни. Продолжительность самостоятельных занятий от 1 до 2 часов, периодичность занятий - 1,2,3 раза в неделю. Кроме общеразвивающих и специальных упражнений волейболиста, широко применяются упражнения из других видов спорта - плавание, футбол, лыжные прогулки, туристические походы, кроссы. Это повышает уровень общей физической подготовленности студентов, расширяют функциональные возможности их как спортсменов, способствует активному отдыху. Первая часть может быть названа разминкой. Её задача - подготовить организм к предстоящей работе. Здесь преимущественно используются общеразвивающие упражнения - ходьба, бег, наклоны, повороты, приседания, прыжки и другие. Вторая часть - собственно тренировка. Часть времени может быть отведена совершенствованию элементов техники владения мячом: работа около стенки и мишени, работа в парах с партнером, работа у волейбольной сетки. В этих упражнениях применяются имитации нападающих

ударов блокирования; используются технические средства и специальное учебно-тренировочное оборудование (подвесной мяч, блочный клетевой тренажер, прыгометр и др.), которые существенно расширяют возможности самотренировки; если имеется возможность поиграть в составе волейбольной команды, её не следует упускать, ставя для себя какую-нибудь усложненную задачу. Заключительная часть самотренировки должна привести организм занимающегося к относительно спокойному состоянию: нагрузка постепенно снижается, применяется спокойный бег с переходом на ходьбу, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работавших мышц.



## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ)

Баскетболист должен быть всесторонне физически развитым спортсменом. Для этого надо воспитывать в себе такие важные физические качества, как быстрота движений (передачи, броски, перехваты мяча и др.), скорость передвижения (бег, уход в отрыв, возвращение в защиту), прыгучесть (броски в кольцо, борьба за отскочивший мяч), глазомер (передачи, броски) и, конечно, выносливость.

В процессе самостоятельных занятий каждый студент может закреплять и совершенствовать свои умения в бросках по кольцу. Для этого надо чаще бывать на баскетбольной площадке или в зале.

Неплохо оборудовать около дома тренировочное место - сделать щит и кольцо. Если такого места нет, найдите высокую ровную стену, начертите на ней яркой краской или мелом прямоугольник размером 59 X 45 см, и тренируйтесь в различных бросках. Таким образом, вы должны определить «свою точку», а партнеры во время игры будут «питать» вас мячами, как только вы окажетесь около «своей точки».

Если у вас есть партнер, соревнуйтесь с ним в бросках со «своих точек». При неравенстве сил установите «фору» (упреждение, опережение) - например, более слабому партнеру заранее начисляется 1,2 или 3 попадания.

Занимаясь самостоятельно, можно улучшить навыки владения мячом, стать искусным дриблером, мастером хитроумных передач, грамотным защитником.

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

К группе самостоятельных занятий по лыжной подготовке относятся индивидуальная **утренняя гимнастика** и самостоятельные занятия **по заданию преподавателя**. Иногда самостоятельные задания даются двум-трем обучающимся, имеющим одинаковые спортивные показатели или слабые стороны подготовленности.

При проведении самостоятельных занятий по лыжам необходимо соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

Необходимо помнить, что при проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ ;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

При самостоятельных занятиях лыжами обучающиеся должны соблюдать следующие требования к технике безопасности:



1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже - 10°C надеть плавки.
2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.
4. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.
5. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
6. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
7. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

## **ВИД СПОРТА ПО ВЫБОРУ. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений: о упражнения с гантелями (масса 5—12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание и т.д. о упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, 1 рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей; о упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч; упражнения с металлической палкой (5—12 кг): рывок различным хватом, жим стоя, сидя, от груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах; упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседов и без подседа и т.д.; различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнений для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.



## 2.2. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой

В процессе самостоятельных занятий физической культурой необходимо помнить определенные гигиенические требования.

Питание строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся.

**Пища** должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами. Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся хорошей усвояемостью, доброкачественностью и безвредностью. В суточном режиме следует установить и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу следует за 2—2,5 ч до тренировки и спустя 30—40 мин после ее окончания. Ужинать нужно не позднее чем за 2 ч до сна. Обильный ужин или ужин непосредственно перед сном приводит к снижению усвояемости пищи, влечет за собой плохой сон и понижение умственной или физической работоспособности на следующий день.

**Питьевой режим.** В случаях даже частичного обезвоживания организма водой, могут возникать тяжелые расстройства в его деятельности. Однако избыточное потребление воды также приносит вред организму. Суточная потребность человека в воде — 2,5 л, у работников физического труда и у спортсменов она увеличивается до 3 л и более. В жаркое время года, а также во время и после занятий физическими упражнениями, когда усиливается потоотделение, потребность организма в воде несколько увеличивается, иногда появляется жажда. В этом случае необходимо воздерживаться от частого и обильного питья, тогда ощущение жажды будет появляться реже, однако при этом следует полностью восполнять потерю воды.

Надо учитывать, что вода, выпитая сразу, не уменьшает жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма происходит в течение 10—15 мин. Поэтому, утоляя жажду, рекомендуется сначала прополоскать полость рта и горло, а затем выпивать по несколько глотков воды 15—20 мин. Лучшим напитком, утоляющим жажду, является чай, особенно зеленый, который можно пить умеренно горячим или в остуженном виде. Хорошо утоляют жажду также хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, фруктовые и овощные отвары. Высокими жаждоутоляющими свойствами обладают молоко и молочнокислые продукты (кефир, простокваша), они содержат много необходимых человеку минеральных солей и витаминов.

**Гигиена тела** способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела,



выполняющий многие функции: она защищает внутреннюю среду организма, выделяет из организма продукты обмена веществ, осуществляет терморегуляцию. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает постоянную информацию организма обо всех действующих на тело раздражителях. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека.

Основа ухода за кожей — регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. При систематических занятиях физическими упражнениями оно должно проводиться не реже одного раза в 4—5 дней, а также после каждой интенсивной физической тренировки, под душем, в ванне или бане. Менять нательное белье после этого обязательно.

Закаливание — система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды: холода, тепла, солнечной радиации, колебаний величины атмосферного давления и других. Основными гигиеническими принципами закаливания являются: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств, сочетание общих (воздействующих на весь организм) и местных процедур, самоконтроль. Это относится и к закаливанию воздухом, солнцем и водой.

**Одежда.** При занятиях в летнее время одежда состоит из майки и трусов, в прохладную погоду используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм. Во время занятий зимой используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Для обеспечения гигиены тела при занятиях физическими упражнениями необходимо, чтобы спортивная одежда была изготовлена из тканей, обладающих следующими свойствами: гигроскопичность, вентилируемость, ветроустойчивость, теплозащитность и др. Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной и хорошо защищать стопу от повреждений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха — обморожения. В зимнее время года рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами.



### 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### Основные источники

1. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
2. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд., испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.

#### Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Бойко А.Ф. Основы лёгкой атлетики. – М., 2012.
3. Волейбол: Учебник/Под общ. Ред.: А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2013.
4. Гимнастика: Учебник/ Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова.. — М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2013.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2012.

#### Интернет – источники

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [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).