

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа  
государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Ненецкого автономного округа  
«Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»  
(ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
по организации и выполнению самостоятельной работы  
по дисциплине ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

Нарьян-Мар  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура для обучающихся очной формы обучения входит в образовательную программу профессионального обучения. Изучение дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для обучающихся очной формы обучения в программе специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях предусматривает не только теоретическое и практическое осмысление ее разделов и тем на учебных занятиях, но и выполнение самостоятельных работ, связанных с развитием мышления будущего профессионала.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих общих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППССЗ по данному направлению подготовки:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальный объем образовательной нагрузки 336 часов, в том числе:

всего практических занятий 168 часов,

самостоятельная учебная работа 168 часов.

Задания для аудиторной самостоятельной работы разработаны по каждому разделу дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура с учетом, предусмотренного рабочей программой и календарно-тематическим планом количества часов, и содержат основное задание, рекомендованное программой и дополнительные задания.

## ТЕМАТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

| Наименование тем                                                          | Вид самостоятельной деятельности и тема работы | Кол-во часов |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|
| Раздел 1. Легкая атлетика                                                 |                                                | 24           |
| Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике                       | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 6            |
| История развития легкой атлетики в Море                                   | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| История развития легкой атлетики в России                                 | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| История развития легкой атлетики в Ненецком АО                            | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| Физическое качество быстрота.                                             | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| Физическое качество выносливость.                                         | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| Бег с равномерным ускорением, с повторным ускорением на коротких отрезках | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| Стартовое ускорение из различных наклонов туловища                        | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| Упражнения для овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции    | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| Техника передачи эстафетной палочки                                       | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| Раздел 2. Гимнастика                                                      |                                                | 12           |
| История развития спортивной гимнастики в Море                             | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| История развития спортивной гимнастики в России                           | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| История развития спортивной гимнастики в Ненецком АО.                     | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| Физическое качество гибкость                                              | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| Физическое качество сила                                                  | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| Техника безопасности в гимнастике                                         | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| Раздел 3. Баскетбол                                                       |                                                | 28           |
| Техника безопасности в баскетболе                                         | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 6            |
| История развития баскетбола в Море                                        | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| История развития баскетбола в России                                      | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| История развития баскетбола в Ненецком АО                                 | Подготовить рефераты, доклады с презентацией   | 2            |
| Техника выполнения передач и ловли мяча                                   | Подготовить рефераты, доклады                  | 2            |

|                                                         |                                              |    |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----|
|                                                         | с презентацией                               |    |
| Техника ведения мяча                                    | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Техника выполнения бросков мяча                         | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Правила игры в баскетбол                                | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Баскетбольное поле                                      | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Судейство в баскетболе                                  | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Баскетбольное оборудование                              | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Тактические действия в баскетболе                       | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Раздел 4. Волейбол                                      |                                              | 28 |
| Техника безопасности в волейболе                        | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 6  |
| История развития волейбола в Море                       | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| История развития волейбола в России                     | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| История развития волейбола в Ненецком АО                | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Техника выполнения передач мяча, подач мяча             | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Техника выполнения нападающего удара, блокирование мяча | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Упражнения для овладения техникой передач мяча          | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Правила игры в волейбол                                 | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Волейбольное поле                                       | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Судейство в волейболе                                   | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Волейбольное оборудование                               | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Тактические действия в волейболе                        | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Раздел 5. Лыжная подготовка                             |                                              | 40 |
| Техника безопасности в лыжном спорте                    | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 6  |
| История развития лыжного спорта в Море                  | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |

|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----|
| История развития лыжного спорта в России                                                                                                                                                                                                           | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| История развития лыжного спорта в Ненецком АО                                                                                                                                                                                                      | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Упражнения для овладения техникой классических ходов.                                                                                                                                                                                              | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Упражнения для овладения техникой коньковых ходов.                                                                                                                                                                                                 | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Техника лыжных ходов:<br><br>одновременный одношажный ход;<br>одновременный двухшажный ход; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; одновременный одношажный коньковый ход; одновременный двухшажный коньковый ход; повороты. | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 12 |
| Элементы тактики лыжных гонок.                                                                                                                                                                                                                     | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Виды лыжных ходов.                                                                                                                                                                                                                                 | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Олимпийские чемпионы России по лыжным гонкам                                                                                                                                                                                                       | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Лыжное снаряжение                                                                                                                                                                                                                                  | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Правила поведения соревнований                                                                                                                                                                                                                     | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 4  |
| Раздел 6. Бадминтон                                                                                                                                                                                                                                |                                              | 18 |
| Техника безопасности в бадминтоне                                                                                                                                                                                                                  | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| История развития бадминтона в Море                                                                                                                                                                                                                 | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| История развития бадминтона в России                                                                                                                                                                                                               | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| История развития бадминтона в Ненецком АО                                                                                                                                                                                                          | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Правила игры в бадминтон                                                                                                                                                                                                                           | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Корт (площадка) и оборудование в бадминтоне                                                                                                                                                                                                        | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Техника основных приемов в бадминтоне                                                                                                                                                                                                              | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Судейство в бадминтоне                                                                                                                                                                                                                             | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Тактика игры в бадминтон                                                                                                                                                                                                                           | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2  |
| Раздел 7. Аэробика                                                                                                                                                                                                                                 |                                              | 18 |

|                                                               |                                              |     |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----|
| Техника безопасности в аэробике                               | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2   |
| История развития аэробики в Море                              | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2   |
| История развития аэробики в России                            | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2   |
| Виды аэробики                                                 | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2   |
| Термины основных шагов и их разновидностей                    | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2   |
| Воздействие аэробики на организм человека                     | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2   |
| Аэробика как средство физического воспитания                  | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 2   |
| Основные приемы, применяемые при проведении занятий аэробикой | Подготовить рефераты, доклады с презентацией | 4   |
| Всего                                                         |                                              | 168 |

## СТРУКТУРА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### Раздел 1. Легкая атлетика

Тема: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов.

Подготовка сообщений.

Регламент: 6 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: История развития легкой атлетики в Море

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития легкой атлетики в России

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития легкой атлетики в Ненецком АО

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Физическое качество быстрота.

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: Физическое качество выносливость.

Задание: Подготовка сообщения

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Бег с равномерным ускорением, с повторным ускорением на коротких отрезках

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Стартовое ускорение из различных наклонов туловища

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Упражнения для овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Техника передачи эстафетной палочки

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

## Раздел 2. Гимнастика

Тема: История развития спортивной гимнастики в Мире

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития спортивной гимнастики в России

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития спортивной гимнастики в Ненецком АО

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией  
с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Физическое качество гибкость

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: Физическое качество сила

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: Техника безопасности в гимнастике

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 2 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

### Раздел 3. Баскетбол

Тема: Техника безопасности в баскетболе

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 6 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: История развития баскетбола в Море

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией  
с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития баскетбола в России

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией  
с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития баскетбола в Ненецком АО

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией  
с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Техника выполнения передач и ловли мяча

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Техника ведения мяча

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Техника выполнения бросков мяча

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Правила игры в баскетбол

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Баскетбольное поле

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Судейство в баскетболе

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 2 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: Баскетбольное оборудование

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Тактические действия в баскетболе

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 2 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

#### Раздел 4. Волейбол

Тема: Техника безопасности в волейболе

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 6 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: История развития волейбола в Море

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития волейбола в России

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития волейбола в Ненецком АО

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Техника выполнения передач мяча, подач мяча

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Техника выполнения нападающего удара, блокирование мяча

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Упражнения для овладения техникой передач мяча

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 2 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: Правила игры в волейбол

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Волейбольное поле

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Судейство в волейболе

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 2 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: Волейбольное оборудование

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Тактические действия в волейболе

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 2 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

## Раздел 5. Лыжная подготовка

Тема: Техника безопасности в лыжном спорте

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 6 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: История развития лыжного спорта в Море

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития лыжного спорта в России

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития лыжного спорта в Ненецком АО

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Упражнения для овладения техникой классических ходов.

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Упражнения для овладения техникой коньковых ходов.

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Техника лыжных ходов:

одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; одновременный одношажный коньковый ход; одновременный двухшажный коньковый ход; повороты.

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Выполнение физических упражнений.

Регламент: 12 часов

Метод контроля: Проверка конспекта, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Элементы тактики лыжных гонок.

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Виды лыжных ходов.

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Олимпийские чемпионы России по лыжным гонкам

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Лыжное снаряжение

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Правила поведения соревнований

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 4 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

## Раздел 6. Бадминтон

Тема: Техника безопасности в бадминтоне

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: История развития бадминтона в Море

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития бадминтона в России

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития бадминтона в Ненецком АО

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Правила игры в бадминтон

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Корт (площадка) и оборудование в бадминтоне

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Техника основных приемов в бадминтоне

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Судейство в бадминтоне

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Тактика игры в бадминтон

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта.

## Раздел 7. Аэробика

Тема: Техника безопасности в аэробике

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: История развития аэробики в Мире

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития аэробики в России

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией  
с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Виды аэробики

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Термины основных шагов и их разновидностей

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Воздействие аэробики на организм человека

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией  
с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Аэробика как средство физического воспитания

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Основные приемы, применяемые при проведении занятий аэробикой

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 4 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

# СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ

## Конспектирование

Конспект (от лат. *conspectus* - обзор) является письменным текстом, в котором кратко и последовательно изложено содержание основного источника информации. Конспектировать - значит приводить к некоему порядку сведения, почерпнутые из оригинала. В основе процесса лежит систематизация прочитанного или услышанного. Записи могут делаться как в виде точных выдержек, цитат, так и в форме свободной подачи смысла. Манера написания конспекта, как правило, близка к стилю первоисточника. Если конспект составлен правильно, он должен отражать логику и смысловую связь записываемой информации. Им запросто можно воспользоваться через некоторое количество времени, а также предоставить для применения кому-то еще, поскольку прочтение грамотно зафиксированных данных никогда не вызовет затруднений. Используя законспектированные сведения, легче создавать значимые творческие или научные работы, различные рефераты и статьи.

Если вы хотите извлечь максимальную пользу при работе с книгами и учебными пособиями, необходимо учесть следующие моменты.

Предварительно просмотрите материал. Так вы сумеете выявить особенности текста, его характер, понять, сложен ли он, содержит ли незнакомые вам термины. При беглом знакомстве с литературой вы сумеете выбрать подходящую разновидность конспектирования.

Снова прочтите текст и тщательно проанализируйте его. Такая работа с материалом даст вам возможность отделить главное от второстепенного, разделить информацию на составляющие части, расположить ее в нужном порядке. Используйте закладки - это отменное подспорье.

Обозначьте основные мысли текста, они называются тезисами. Их можно записывать как угодно - цитатами (в случае, если нужно передать авторскую мысль) либо своим собственным способом. Однако помните: изобиловать цитатами можно тогда, когда вы используете текстуальные конспекты. Кроме того, дословную выдержку из текста всегда заключайте в скобки и помечайте ссылкой на источник и автора.

## Доклад

Доклад - один из видов монологической речи, публичное, развёрнутое, официальное сообщение по определённомu вопросу, основанное на привлечении документальных данных. Сообщение или документ, содержимое которого представляет информацию и отражает суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации.

Доклад часто состоит из информации о служебном деле, направляемой руководству или вышестоящему должностному лицу.

Цель доклада - информирование кого-либо о чём-либо. Тем не менее, доклады могут включать в себя рекомендации, предложения или другие мотивационные элементы. Отчёт часто имеет структуру научного исследования: введение, методы, результаты и обсуждение.

## ЛИТЕРАТУРА

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

Дополнительные источники:

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
4. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.

Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система «Знаниум» <http://znanium.com>
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)
6. <https://prosv.ru> Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Издательство «Просвещение» <https://prosv.ru>
7. <https://prosv.ru> Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Издательство «Просвещение»
8. <https://prosv.ru> Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. Издательство «Просвещение»
9. <https://prosv.ru> Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Издательство «Просвещение»
10. <https://prosv.ru> Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Издательство «Просвещение»
11. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/>
12. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
13. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.mosgu.ru/>
14. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lfksport.ru/>
15. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/2>. <http://docload.spb.ru/Basesdoc/47/47808/index.htm> (Методические рекомендации по созданию в районах размещения потенциально опасных объектов локальных систем оповещения).