

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.06. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

Нарьян-Мар
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина ОГСЭ.06. Общая физическая подготовка для обучающихся очной формы обучения входит в образовательную программу профессионального обучения. Изучение дисциплины ОГСЭ.06. Общая физическая подготовка для обучающихся очной формы обучения в программе специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях. (по отраслям) 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:

максимальная учебная нагрузка 366 часов, в том числе:

всеобщих практических занятий 240 часов,

самостоятельная учебная работа 126 часов.

Задания для аудиторной самостоятельной работы разработаны по каждому разделу дисциплины ОГСЭ.06 Общая физическая подготовка с учетом, предусмотренного рабочей программой и календарно-тематическим планом количества часов, и содержат основное задание, рекомендованное программой и дополнительные задания.

ТЕМАТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

Наименование разделов и тем	Вид самостоятельной деятельности и тема работы	Кол-во
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.2 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 5. Основные признаки утомления. 6. Факторы регуляции нагрузки. 7. Участие в легкоатлетических кроссах, забегах и прочих подобных мероприятиях. 	22
Раздел 2. Гимнастика Тема 2.2 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заполнение личной карточки антропологических измерений. 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 3. Врачебный контроль, его содержание. 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. 5. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 6. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. 7. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. 	14
Раздел 3. Спортивные игры Тема 3.1 Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 	18
Раздел 3. Спортивные игры Тема 3.2 Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Участие в соревнованиях по баскетболу. 	18
Раздел 3 Спортивные игры Тема 3.3 Мини-футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. 2. Участие в соревнованиях по мини-футболу. 	18

Раздел 4. Виды спорта (по выбору) Тема 4.2 Ритмическая гимнастика (для девушек)	1. Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике. 2. Еженедельные занятия по ритмической гимнастике.	18
Раздел 4. Виды спорта (по выбору) Тема 4.3 Атлетическая гимнастика (для юношей)	1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике 2. Занятия в тренажерном зале по индивидуальному комплексу нагрузки.	18
Раздел 5. Силовая подготовка Тема 5.1 Силовая подготовка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря	1. Техника безопасности на занятиях по силовой подготовке 2. Участие в соревнованиях по многоборью, армрестлингу, гиревому спорту, воркаут.	18
Всего		126

СТРУКТУРА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности

Задание: Конспект

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
5. Основные признаки утомления.
6. Факторы регуляции нагрузки.
7. Участие в легкоатлетических кроссах, забегах и прочих подобных мероприятиях.

Регламент: 22 часа

Метод контроля: проверка конспекта

Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.2 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Задание: Конспект

1. Заполнение личной карточки антропологических измерений.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
5. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
6. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
7. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Регламент: 14 часов

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.1. Волейбол

Задание: Доклад

1. Техника безопасности на занятиях по волейболу.
2. Участие соревнованиях по волейболу.

Регламент: 18 часов

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.2. Баскетбол

Задание: Доклад

1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
2. Участие в соревнованиях по баскетболу.

Регламент: 18 часов

Метод контроля: проверка конспекта

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.3. Мини-футбол

Задание: Доклад

1. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.
2. Участие в соревнованиях по мини-футболу.

Регламент: 18 часов

Метод контроля: проверка конспекта

Раздел 4. Виды спорта (по выбору)

Тема 4.2. Ритмическая гимнастика (для девушек)

Задание: Конспект

1. Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике.
2. Еженедельные занятия по ритмической гимнастике.

Регламент: 18 часов

Метод контроля: проверка конспекта

Раздел 4. Виды спорта (по выбору)

Тема 4.3. Атлетическая гимнастика (для юношей)

Задание: Доклад

1. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике
2. Занятия в тренажерном зале по индивидуальному комплексу нагрузки.

Регламент: 18 часов

Метод контроля: проверка конспекта

Раздел 5. Силовая подготовка

Тема 5.1. Силовая подготовка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря.

Задание: Доклад

1. Техника безопасности на занятиях по силовой подготовке
2. Участие в соревнованиях по многоборью, армрестлингу, гиревому спорту, воркаут.

Регламент: 18 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 проанализируете 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: избыток цитат 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 определённому 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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. 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).