

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 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

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 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 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 ППСЗ 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 288 часов, в том числе:

всего практических занятий 144 часов,

самостоятельная учебная работа 144 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 разделов и тем	Вид самостоятельной деятельности	Количество часов
2 курс		
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1. История развития легкой атлетики в России.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.2. Упражнения для овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.3. Бег с равномерным ускорением, с повторным ускорением на коротких отрезках, стартовое ускорение из различных наклонов туловища	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 2. Гимнастика Тема 2.1. История развития гимнастики в России.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 2. Гимнастика Тема 2.2. Сохранение и укрепление здоровья	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 3. Баскетбол Тема 3.1. История развития баскетбола в России.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 3. Баскетбол Тема 3.2. Техника выполнения передач и ловли мяча.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 3. Баскетбол Тема 3.3. Техника ведения мяча.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 3. Баскетбол Тема 3.4. Техника выполнения бросков мяча.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 4. Волейбол. Тема 4.1. История развития волейбола в России.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 4. Волейбол. Тема 4.2. Технику выполнения передач мяча, подач мяча.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 4. Волейбол. Тема 4.3. Технику выполнения нападающего удара, блокирование мяча.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 4. Волейбол. Тема 4.4. Упражнения для овладения техникой передач мяча.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 5. Лыжная подготовка. Тема 5.1. История развития лыжного спорта в России.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2

Раздел 5. Лыжная подготовка. Тема 5.2. Упражнения для овладения техникой классических ходов.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 5. Лыжная подготовка. Тема 5.3. Общие развивающие упражнения на лыжах.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 5. Лыжная подготовка. Тема 5.4. Техника лыжных ходов - одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; одновременный одношажный коньковый ход; одновременный двухшажный коньковый ход; повороты.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	8
Раздел 6. Бадминтон Тема 6.1. История развития российского бадминтона.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 6. Бадминтон Тема 6.2. Правила игры в бадминтон.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 6. Бадминтон Тема 6.3. Корт (площадка) и оборудование.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 6. Бадминтон Тема 6.4. Техника и тактика игры в бадминтон.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 7. Аэробика Тема 7.1. История развития российского бадминтона.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 7. Аэробика Тема 7.2. Воздействие аэробики на организм человека.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 7. Аэробика Тема 7.3. Положительное и отрицательное воздействие аэробики на организм человека.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 7. Аэробика Тема 7.4. Виды аэробики.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Итого:		74
3 курс		
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1. История развития легкой атлетики в Ненецком АО.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.2. Физическое качество выносливость.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.3. Физическое качество быстрота.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4

Раздел 2. Гимнастика Тема 2.1. История развития гимнастики в Ненецком АО.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 2. Гимнастика Тема 2.2. Физическое качество гибкости, ловкости и силы.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	6
Раздел 3. Баскетбол Тема 3.1. История развития баскетбола в Ненецком АО.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 3. Баскетбол Тема 3.2. Правила игры в баскетбол.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	6
Раздел 4. Волейбол Тема 4.1. История развития волейбола в Ненецком АО.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	6
Раздел 4. Волейбол Тема 4.2. Правила игры в волейбол.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	6
Раздел 5. Лыжная подготовка Тема 5.1. История развития лыжного спорта в Ненецком АО	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 5. Лыжная подготовка Тема 5.2. Элементы тактик лыжных гонок.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 5. Лыжная подготовка Тема 5.3. Виды лыжных ходов.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 5. Лыжная подготовка. Тема 5.4. Олимпийские чемпионы России по лыжным гонкам за последние 5 лет.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 6. Бадминтон Тема 6.1. История развития бадминтона в Ненецком АО.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 6. Бадминтон Тема 6.1. Техника безопасности в бадминтоне.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 7. Аэробика Тема 7.1. Техника безопасности в аэробике.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Раздел 7. Аэробика. Тема 7.1. История развития аэробики в России	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Итого:		70

## СТРУКТУРА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. История развития легкой атлетики в России.

Задание: написание рефератов по теме: История развития легкой атлетики в России.

Регламент: 4 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.2. Упражнения для овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.

Задание: написание рефератов по теме: Упражнения для овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.

Регламент: 4 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.3. Бег с равномерным ускорением, с повторным ускорением на коротких отрезках, стартовое ускорение из различных наклонов туловища.

Задание: написание рефератов по теме: Бег с равномерным ускорением, с повторным ускорением на коротких отрезках, стартовое ускорение из различных наклонов туловища.

Регламент: 4 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.1. История развития гимнастики в России.

Задание: написание рефератов по теме: История развития гимнастики в России.

Регламент: 4 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.2. Сохранение и укрепление здоровья.

Задание: написание рефератов по теме: Сохранение и укрепление здоровья.

Регламент: 4 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. История развития баскетбола в России.

Задание: написание рефератов по теме: История развития баскетбола в России.

Регламент: 4 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.2. Техника выполнения передач и ловли мяча.

Задание: написание рефератов по теме: Техника выполнения передач и ловли мяча.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.3. Техника ведения мяча.

Задание: написание рефератов по теме: Техника ведения мяча.

Регламент: 4 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.4. Техника выполнения бросков мяча.

Задание: написание рефератов по теме: Техника выполнения бросков мяча.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 4. Волейбол.

Тема 4.1. История развития волейбола в России.

Задание: написание рефератов по теме: История развития волейбола в России.

Регламент: 4 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 4. Волейбол.

Тема 4.2. Технику выполнения передач мяча, подач мяча.

Задание: написание рефератов по теме: Технику выполнения передач мяча, подач мяча.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 4. Волейбол.

Тема 4.3. Технику выполнения нападающего удара, блокирование мяча.

Задание: написание рефератов по теме: Технику выполнения нападающего удара, блокирование мяча.

Регламент: 4 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 4. Волейбол.

Тема 4.4. Упражнения для овладения техникой передач мяча.

Задание: написание рефератов по теме: Упражнения для овладения техникой передач мяча.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 5. Лыжная подготовка.

Тема 5.1. История развития лыжного спорта в России.

Задание: написание рефератов по теме: История развития лыжного спорта в России.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 5. Лыжная подготовка.

Тема 5.2. Упражнения для овладения техникой классических ходов.

Задание: написание рефератов по теме: Упражнения для овладения техникой классических ходов.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 5. Лыжная подготовка.

Тема 5.3. Общие развивающие упражнения на лыжах.

Задание: написание рефератов по теме: Общие развивающие упражнения на лыжах.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 5. Лыжная подготовка.

Тема 5.4. 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: написание рефератов по теме: Техника лыжных ходов - одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; одновременный одношажный коньковый ход; одновременный двухшажный коньковый ход; повороты.

Регламент: 6 часов.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 6. Бадминтон

Тема 6.1. История развития российского бадминтона.

Задание: написание рефератов по теме: История развития российского бадминтона.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 6. Бадминтон

Тема 6.2. Правила игры в бадминтон.

Задание: написание рефератов по теме: Правила игры в бадминтон.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

Раздел 6. Бадминтон

Тема 6.3. Корт (площадка) и оборудование.

Задание: написание рефератов по теме: Корт (площадка) и оборудование.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

## Раздел 6. Бадминтон

### Тема 6.4. Техника и тактика игры в бадминтон.

Задание: написание рефератов по теме: Корт (площадка) и оборудование.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

## Раздел 7. Аэробика

### Тема 7.1. История развития российского бадминтона.

Задание: написание рефератов по теме: История развития российского бадминтона.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

## Раздел 7. Аэробика

### Тема 7.2. Воздействие аэробики на организм человека.

Задание: написание рефератов по теме: Воздействие аэробики на организм человека.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

## Раздел 7. Аэробика

Тема 7.3. Положительное и отрицательное воздействие аэробики на организм человека.

Задание: написание рефератов по теме: Положительное и отрицательное воздействие аэробики на организм человека.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

## Раздел 7. Аэробика

### Тема 7.4. Виды аэробики.

Задание: написание рефератов по теме: Виды аэробики.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: проверка реферата.

# 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 доклады 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 определённом 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).