

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

*Колледж
(на правах факультета непрерывного профессионального образования)*

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»**


Основная образовательная программа
(программа подготовки специалистов среднего звена по специальности)
по специальности 40.02.01. ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Квалификация: Юрист


Форма обучения
очная

Санкт-Петербург
2018


Автор:

преподаватель  Моисеева Н.В.
(подпись)

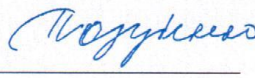
Рассмотрена на заседании педагогического совета колледжа (на правах факультета непрерывного профессионального образования) от 30 мая 2018 г., протокол № 5.

Председатель педагогического совета  Талалай Г.С.
(подпись)

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии по специальности подготовки 40.02.01 Право и организация социального обеспечения от 23 мая 2018 г., протокол № 5.

Председатель УМК  Гвоздарев Д.А.
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Зав. библиотекой  Позубенко Н.А.
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

с.

1	Цель самостоятельной работы	4
2	Задачи самостоятельной работы	5
3	Трудоемкость самостоятельной работы	5
4	Формы самостоятельной работы	5
5	Структура самостоятельной работы	6
6	Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы	8
6.1	Основная литература	8
6.2	Дополнительная литература	8
6.3	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	8

1 Цель самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «*Физическая культура*» является:

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.

2 Задачи самостоятельной работы

Основными задачами самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» являются:

- 1) ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
- 2) ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
- 3) ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
- 4) ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

3 Трудоемкость самостоятельной работы

Трудоемкость самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» составляет 122 часа.

4 Формы самостоятельной работы

По дисциплине «Физическая культура» предусмотрены следующие формы самостоятельной работы:

- 1) написание реферата;
- 2) составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда;
- 3) изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол);
- 4) судейство соревнований по различным видам спорта;
- 5) посещение студентами спортивных секций;
- 6) участие студентов в соревнованиях по видам спорта.

5 Структура самостоятельной работы

Изучаемая тема	Форма самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы	Трудо-емкость, ч
Раздел 1. Теоретический			
Тема 1.1. Теоретико-практические основы физической культуры	написание реферата	<p>Написание сообщения на одну из тем (по выбору):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура личности 2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни 3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры 4. Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями 5. Международное спортивное студенческое движение 6. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре 7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов) 	12
Раздел 2. Методико-практический			
Тема 2.1. Методы и способы формирования умений средствами и физической культуры	написание реферата	<p>1. Написание сообщения на одну из тем (по выбору):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания 2. Методика развития двигательных качеств 3. Методика разработки специальных комплексов упражнений 4. Методика занятий корригирующей гимнастикой 5. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений <p>2. Выполнение упражнений в соответствии с индивидуальными программами физического</p>	12

		самовоспитания, корригирующей гимнастики	
Раздел 3. Практический			
Тема 3.1. Легкая атлетика		Индивидуальные занятия в спортивных секциях	12
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика	составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда;	<p>1. Самостоятельное выполнение упражнений:</p> <p>1.1. Для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5-6 раз) с относительно большими отягощениями;</p> <p>1.2. Для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями;</p> <p>1.3. Для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями</p> <p>2. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p>	18
Тема 3.3. Баскетбол			
Тема 3.4. Волейбол	посещение студентами спортивных секций	Индивидуальные занятия в спортивных секциях	17
Тема 3.5. Футбол	посещение студентами спортивных секций	Индивидуальные занятия в спортивных секциях	17
Тема 3.6. Настольный теннис	посещение студентами спортивных секций	Индивидуальные занятия в спортивных секциях	17
Тема 3.7. Лыжная подготовка	посещение студентами спортивных секций	Индивидуальные занятия в спортивных секциях	17

а	секций		
---	--------	--	--

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы

6.1 Основная литература:

1. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиеви́ч Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура, учебник для сред. проф. Образования, Москва : Академия, 2016

6.2 Дополнительная литература

1. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии : учебное пособие / В.И. Усаков. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 181 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. - ISBN 978-5-4475-7202-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842).

6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>