

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования**  
**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Пятигорский институт (филиал) СКФУ**  
**Колледж Пятигорского института (филиала) СКФУ**

*Физическая культура*  
**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ**  
**РАБОТЫ**

**Специальность СПО**

38.02.04 Коммерция (по отраслям)  
Квалификация: Менеджер по продажам

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Пятигорск 2021

Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, предназначены для студентов, обучающихся по специальности: 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Рассмотрено на заседании ПЦК колледжа Пятигорского института (филиала) СКФУ

Протокол № 8 от «22» марта 2021г.

## **Содержание**

1. Пояснительная записка
2. План-график выполнения СРС по дисциплине
3. Рекомендуемая литература и интернет - ресурсы

## **Методические указания к самостоятельной работе**

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов рассматривается в СПО, как управляемая преподавателями система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплин, профессиональных модулей, междисциплинарных курсов по профильным специальностям в соответствии с ФГОС СПО.

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основу в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС.

### **1. Пояснительная записка**

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### **Методические рекомендации по выполнению индивидуального проекта**

Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации самостоятельной деятельности обучающихся и направлен на повышение качества образования. Индивидуальный проект является объектом оценки личностных, межпредметных и предметных результатов, полученных обучающимися в ходе освоения основной образовательной программы.

Индивидуальный проект выполняется обучающимися самостоятельно, под руководством преподавателя, по выбранной теме в рамках изучаемой дисциплины, в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской и т. д).

Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:

- сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;

- способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;

- сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретенных знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одной или нескольких учебных дисциплин;
- способность к постановке цели и формулирования гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования, аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

Индивидуальный проект выполняется обучающимися в течение одного года в рамках самостоятельной работы, специально отведенной учебным планом, и должен быть представлен в виде завершеного учебного исследования или разработанного проекта.

### **Возможные типы работ и формы их представления**

Типы проектов: исследовательский, прикладной (практико-ориентированный), информационный, творческий, социальный, конструкторский, инженерный.

**Исследовательский проект** схож по форме с научным исследованием. Этот тип проектов изначально направлен на сбор информации о выбранном объекте, ознакомление участника проекта информацией по выбранной теме, ее анализ, обобщение фактов. При этом акцент на теоретической части проекта не означает отсутствия практической части. Примером такого проекта может служить проект по истории.

**Прикладной (практико-ориентированный) проект** отличается четко обозначенным с самого начала предметным результатом деятельности участника (участников) проекта. Пример: проект закона, справочный материал, программа действий, наглядное пособие и т. д.

**Информационный проект** направлен на сбор информации о каком-либо объекте или явлении с целью анализа, обобщения и представления информации для широкой аудитории. Такие проекты требуют хорошо продуманной структуры и возможности ее коррекции по ходу работы. Продуктом такого проекта может быть, например, публикация в СМИ.

**Творческий проект** предполагает свободный, нестандартный подход к оформлению результатов работы. Такие проекты, как правило, связаны с необходимостью оптимальной организации своей работы, однако вызывают наибольший резонанс и, как следствие, больше всего запоминаются. Примером такого проекта может служить постановка спектакля, подготовка выставки, видеофильм и т. д.

**Социальный проект** предполагает сбор, анализ и представление информации по какой-нибудь актуальной социально-значимой тематике.

**Конструкторский проект** – предполагает создание материального объекта, макета, иного конструкторского изделия, с полным описанием и научным обоснованием его изготовления и применения.

**Инженерный проект** – проект с инженерно-техническим содержанием. Например, комплект чертежей по разработке инженерного

функционирования (инженерного решения) какого-то объекта с описанием и научным обоснованием его применения.

### **Формы представления результатов проектной деятельности**

- макеты, модели, рабочие установки, схемы, план-карты;
- постеры, презентации;
- альбомы, буклеты;
- реконструкции событий;
- печатные статьи, эссе, рассказы, стихи, рисунки;
- результаты исследовательских экспедиций, обработки архивов и мемуаров;
- документальные фильмы, мультфильмы;
- выставки, игры, тематические вечера, концерты;
- сценарии мероприятий;
- веб-сайты, программное обеспечение, компакт-диски (или другие цифровые носители) и др.

### **Требования к оформлению проекта**

**Структура проекта** содержит в себе: титульный лист, содержание, введение, основную часть, заключение, список используемых источников, приложения.

Образец содержания:

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЯ

На титульном листе указывается наименование учебного заведения, дисциплины, темы индивидуального проекта.

*Содержание* отражает в строгой последовательности расположение всех составных частей работы: введение, наименование параграфов, заключение, список информационных источников, приложения.

*Введение* индивидуального проекта отражает следующие признаки:

– *актуальность проблемы, темы*, ее значимость, практическая целесообразность;

– *цель и задачи* для ее достижения.

*Основная часть* состоит из совокупности предусмотренных содержанием работы параграфов. Излагаются теоретические аспекты по теме, существующие точки зрения по рассматриваемой проблеме, способы ее решения.

*Заключение.* В сжатой форме дается общая оценка полученным результатам исследования, реализации цели и решения поставленных задач.

*Список используемых источников* составляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.0.5 – 2008

В *приложении* приводятся копии документов, сравнительные таблицы, диаграммы, схемы и др.

Работа (объем от 8 стр.) оформляется на листах формата А 4.

Размеры полей: левое – 30 мм, правое – 10 мм, нижнее – 20 мм, верхнее – 20 мм. Текст печатается через 1,5 интервала, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14.

Страницы нумеруются арабскими цифрами, соблюдается сквозная нумерация по всему тексту. Номер страницы проставляется в правом нижнем углу листа, без точки или каких-либо знаков препинания в конце и без указания «стр.» или «с» (ГОСТ Р 6.30-2003).

Титульный лист, содержание включаются в общую нумерацию страниц, но номер страницы на них не проставляется. Номер страниц также не проставляется на первой странице введения. Цифры номеров страниц проставляются со второй страницы введения.

Размер абзацного отступа должен быть одинаковым по всему тексту работы и равным 1,25 мм.

Иллюстрации, таблицы, расположенные на отдельных листах, включаются в общую нумерацию страниц.

Основную часть индивидуального проекта можно делить пункты. Пункты должны иметь заголовки. Заголовки должны четко и кратко отражать содержание работы. Пункты нумеруют арабскими цифрами. Слово «Пункт» не пишется.

ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ, СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ располагаются с абзацного отступа, прописными буквами, выравнивание по ширине. Запрещается оставлять заголовок пункта на одной странице, а текст переносить на другую страницу.

Расстояние между заголовком и текстом должно быть равно 1,5 интервала.

Общим требованием ко всем работам является необходимость соблюдения норм и правил цитирования, ссылок на различные источники.

### **Требования к защите индивидуального проекта**

В ходе защиты индивидуального проекта озвучиваются:

- тема проекта, её актуальность;
- цели, задачи проектной работы, гипотезу (при наличии);
- ход работы над проектом;
- полученный результат.

На защиту индивидуального проекта отводится не более 5 минут. После выступления обучающийся отвечает на заданные вопросы по теме.

Защита индивидуального проекта заканчивается оценением выполненной работы:

*Оценка «Отлично»:*

– работа носит практический характер, содержит грамотно изложенную теоретическую базу, характеризуется логичным,

последовательным изложением материала с соответствующими выводами и обоснованными предложениями;

– при защите работы обучающийся показывает достаточно глубокие знания вопросов темы, свободно оперирует данными исследованиями, вносит обоснованные предложения, во время выступления использует наглядные пособия (таблицы, схемы, графики, электронные презентации и т.д.) или раздаточный материал, легко отвечает на поставленные вопросы.

*Оценка «Хорошо»:*

– носит практический характер, содержит грамотно изложенную теоретическую базу, характеризуется последовательным изложением материала с соответствующими выводами, однако с не вполне обоснованными предложениями;

– при защите обучающийся показывает знания вопросов темы, оперирует данными исследования, вносит предложения, во время выступления использует наглядные пособия (таблицы, схемы, графики, электронные презентации и т.д.) или раздаточный материал, без особых затруднений отвечает на поставленные вопросы.

*Оценка «Удовлетворительно»:*

– носит практический характер, содержит теоретическую базу, базируется на практическом материале, но отличается поверхностным анализом и недостаточно критическим разбором, в ней просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные предложения;

– имеются замечания по содержанию работы и оформлению;

– при защите обучающийся проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов темы, не дает полного, аргументированного ответа на заданные вопросы.

*Оценка «Неудовлетворительно»:*

– индивидуальный проект не завершен;

– к защите обучающийся не допускается.

## 2. План-график выполнения СРС по дисциплине

| №  | Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание; вид самостоятельной работы  | Форма контроля                                 | Зачетные единицы (часы) |
|----|--|--|-------------------------|
| 1. | <b>Раздел.1 Легкая атлетика</b><br><b>Кроссовая подготовка</b><br>Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике. Вид самостоятельной работы. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2                       |
| 2. | Тема 1.3 Эстафетный бег. Техника метания. Вид самостоятельной работы. Кросс, упражнения для рук и плечевого  | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2                       |



|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
|     | пояса.   |  |   |
| 3.  | Тема 1.5 Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение. Вид самостоятельной работы.<br>Бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 4.  | Тема 1.7 Метание мяча на дальность. Вид самостоятельной работы.<br>Бег на 1000 м., упражнения для рук и плечевого пояса.   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 5.  | Тема 1.9 Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка. Вид самостоятельной работы.<br>Бег на 2000 м.   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 6.  | Тема 1.11 Совершенствование техники метания мяча. Вид самостоятельной работы.<br>Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 7.  | <b>Раздел 2. Гимнастика</b><br>Тема 2.1 Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений Вид самостоятельной работы.<br>Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики                            | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 8.  | Тема 2.3 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание. Вид самостоятельной работы.<br>Выполнение комплексов упражнений вводной гимнастики.                                  | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 9.  | <b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b><br>Тема 3.1 Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра. Вид самостоятельной работы.<br>Стойка и перемещение волейболиста. | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 10. | Тема 3.3 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Вид самостоятельной работы.<br>Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой.  | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 11. | Тема 3.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Вид самостоятельной работы.<br>Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой.                                  | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 12. | Тема 3.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Вид самостоятельной работы.<br>Упражнения для рук и плечевого пояса.<br>Прыжки.   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 13. | <b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)</b><br>Тема 4.1 Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу Вид самостоятельной работы.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения.                        | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 14. | Тема 4.2 Ведение мяча. Вид самостоятельной работы. Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 15. | Тема 4.3 Стойки игрока. Вид самостоятельной работы. Броски в кольцо.   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 16. | Тема 4.5 Ловля и передача мяча. Вид самостоятельной работы. Передачи   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 17. | Тема 4.7 Ведение мяча правой и левой рукой. Вид самостоятельной работы. Игра в стритбол.   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 18. | Тема 4.9 Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Вид самостоятельной работы. Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи. | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 19. | Тема 4.10 Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Вид самостоятельной работы. Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол.  | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 20. | Тема 4.11 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Вид самостоятельной работы. Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо..    | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 21. | Тема 4.13 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Вид самостоятельной работы. Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол.                                 | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 22. | Тема 4.14 Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол. Вид самостоятельной работы. Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол.  | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 23. | <b>Раздел 5. Футбол</b><br>Тема 5.1 Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Вид самостоятельной работы. Ведение мяча. Игра в футбол.                   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 24. | Тема 5.5 Отработка техники передвижения с мячом. Вид самостоятельной работы. Жонглирование мячом. Игра в футбол.   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 25. | Тема 5.6 Остановка мяча с последующим ударом по воротам. Вид самостоятельной работы. Удары по воротам. Игра в футбол.  | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 26. | Тема 5.9 Удар по мячу внутренней стороной стопы. Вид самостоятельной работы. Выполнение передач мяча. Игра в футбол.   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 27. | Тема 5.11 Отработка передач в движении. Вид самостоятельной работы. Удары по воротам. Игра в футбол.   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |
| 28. | Тема 5.12 Ведение мяча с сопротивлением защитников. Вид самостоятельной работы. Передачи мяча. Удары. Игра в футбол.   | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 2 |

|     |   |  |           |
|-----|---|--|-----------|
|     |   | нормативов.                                    |           |
| 29. | Тема 5.13 Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Вид самостоятельной работы. Передачи мяча. Удары. Игра в футбол. | Тестирование на основе контрольных нормативов. | 3         |
| 30. | Подготовка индивидуального проекта  |  |           |
|     | <b>Итого</b>  |  | <b>59</b> |

### 3. Литература:

#### Основная литература:

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
2. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>
3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын,. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

#### Дополнительная литература:

1. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>
2. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 100 с. — 978-5-00032-242-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>
3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической

культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш.  
- М.: Спорт, 2016. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7;

**Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»:  
Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web:  
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.