

УДК 355.54.

Составители: Н.В. Воробьева

Рецензент

Кандидат педагогических наук, профессор А.А. Хвастунов

Физическая культура: методические указания по изучению дисциплины для студентов всех форм обучения специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» / Юго-Зап. гос. ун-т.; сост.: Н.В. Воробьева. Курск, 2022. 36 с.

Методические указания составлены на основании учебного плана специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность и рабочей программы дисциплины «Физическая культура».

Включают общие положения, широкий набор различных видов работы обучающихся при освоении дисциплины «Физическая культура»: содержание лекционных, практических занятий и самостоятельной работы студентов, формы контроля и требования к оценке знаний по дисциплине, список рекомендуемой литературы и информационное обеспечение дисциплины. Обеспечивают необходимые задания и критерии оценки, как для аудиторной, так и самостоятельной работы студентов, которая играет особую роль в подготовке специалистов.

Предназначены для студентов всех форм обучения специальности «Правоохранительная деятельность».

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать. Формат 60x84 1/16.

Усл. печ. л. 1,9. Уч.-изд. л. 1,7. Тираж экз. Заказ. Бесплатно.

Юго-Западный государственный университет.

305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94

Пояснительная записка

Методические указания по изучению учебной дисциплины (далее – методические указания) составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины ОУД.О.06 Физическая культура.

Содержание методических указаний соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Целью методических указаний является оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по учебной дисциплине Физическая культура.

Задачами методических указаний по организации самостоятельной работы являются:

- активизация самостоятельной работы обучающихся;
- определение содержания самостоятельной работы обучающихся;
- установление требований к различным формам самостоятельной работы;
- определение порядка выполнения самостоятельной работы обучающимися;
- формулирование методических рекомендаций по выполнению самостоятельной работы.

Методические указания состоят из карты самостоятельной работы обучающегося, порядка выполнения самостоятельной работы обучающимся, инструкции по выполнению различных видов самостоятельной работы, методических указаний по выполнению, списка рекомендованной литературы.

В карте самостоятельной работы указаны:

- номер самостоятельной работы;
- наименование темы, по которой запланировано выполнение самостоятельной работы;
- наименование самостоятельной работы;
- вид работы;
- количество часов на выполнение;
- формы контроля.

Для выполнения самостоятельной работы рекомендуется пользоваться учебной литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы, Интернет-ресурсами или другими источниками по усмотрению обучающегося.

При освоении учебной дисциплины предусматриваются различные виды самостоятельной работы обучающегося:

- 1) для освоения теоретических знаний:

– чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы и т.д.);

– выписки из текста;

2) для закрепления и систематизации полученных знаний:

– поиск литературных источников, их систематизация; изучение и обобщение литературного материала (учебников, пособий, первоисточников, электронных ресурсов, аудио- и видеозаписей);

– выполнение самостоятельных практических работ;

– подготовка, оформление рефератов, докладов;

– выполнение упражнений по образцу.

В дальнейшем методические указания могут быть переработаны при изменении Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования.

1. КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

№ работы
Наименование темы
Наименование самостоятельной работы (в соответствии с рабочей программой УД/ПМ)
Вид работы

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Выполнение рефератов на избранную тему.

Упражнения развивающие физические качества.

Самостоятельная практическая работа

Выполнение индивидуального задания

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Выполнение рефератов на избранную тему.

Упражнения развивающие физические качества.

Выполнение индивидуального задания

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Выполнение рефератов на избранную тему.

Упражнения развивающие физические качества.

Составление презентаций и сообщений

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Составление презентаций и сообщений

Самостоятельная практическая работа

Выполнение индивидуального задания

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Выполнение рефератов на избранную тему.

Упражнения развивающие физические качества.

Выполнение индивидуального задания

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Выполнение рефератов на избранную тему.

Упражнения развивающие физические качества.

Составление презентаций и сообщений

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Выполнение рефератов на избранную тему.

Выполнение упражнений

Лыжная подготовка

Выполнение рефератов на избранную тему.

Выполнение упражнений

Выполнение индивидуального задания

Гимнастика

Выполнение рефератов на избранную тему.

Выполнение упражнений

Выполнение индивидуального задания

Спортивные игры

Выполнение рефератов на избранную тему.

Выполнение упражнений

Выполнение индивидуального задания

Волейбол

Выполнение рефератов на избранную тему.

Выполнение упражнений

Выполнение индивидуального задания

Баскетбол

Выполнение рефератов на избранную тему.

Выполнение упражнений

Выполнение индивидуального задания

Ручной мяч

Выполнение рефератов на избранную тему.

Выполнение упражнений

Выполнение индивидуального задания

Футбол

Выполнение рефератов на избранную тему.

Выполнение упражнений

Выполнение индивидуального задания

Плавание

Выполнение рефератов на избранную тему.

Выполнение упражнений

Выполнение индивидуального задания

2. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

1. Правила выполнения практических внеаудиторных самостоятельных занятий.

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и

интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

10. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

2. Работа над рефератом.

Основная задача учебной дисциплины «Физическая культура» состоит в том, чтобы вооружить будущего студента теоретическими и практическими навыками по физической культуре для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.

Требования к оформлению реферата

Реферат – это форма письменной работы, требующая сведения всех знаний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях. Реферат представляет собой самостоятельную творческую работу по темам.

Общие требования

Реферат должен содержать несколько логических частей и иметь определенное оформление.

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список литературы.

Содержание и оформление разделов реферата

Титульный лист

Титульный лист является первой страницей реферата, и заполняется по строго определенным правилам: В верхнем поле, в середине страницы

указывается полное наименование учебного заведения; в среднем поле дается заглавие реферата с указанием дисциплины (предмета), которое проводится без слова «Тема» и в кавычки не заключается.

Содержание работы

Содержание реферата оформляется сразу на следующем листе после титульного листа. Содержание включает в себя основные части работы (Введение, Главы, Заключение, Список литературы), необходима нумерация страниц, и в содержании должны быть отражены страницы, на которых начинаются главы и отдельные части работы. Пример оформления содержания.

Введение

В этой части необходимо обосновать актуальность проблемы, указать пути анализа и решения проблемы, обосновать структуру изложения материала. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 18 печатных страниц.

Основная часть

Основная часть реферата должна представлять последовательное изложение материала, т.е. состоять из нескольких частей (глав), раскрывающих изучаемую проблему. Каждая глава должна иметь название, завершаться кратким выводом. Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1.

Заключение

В данном пункте подводятся общие итоги по исследуемой теме (проблеме).

Литература

Список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТа. Обязательным для оформления списка литературы является указание автора, названия книги (статьи), под редакцией кого был выпущен учебник, город, издание, название издательства, общее количество страниц в учебнике, **например:**

1. Вавилова Е.Н., Физическая культура в средне – специальных учебных заведениях, Москва, Просвещение, 1998, 234с. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов.

Так как информация берется из разных источников, то в тексте должны быть ссылки на данные источники, которые записываются в [1]. Это значит, что в списке литературы источник, из которого взята информация, находится под номером 1. Авторы, на которых дается ссылка по тексту, обязательно должны быть в списке литературы и наоборот. Список литературы оформляется согласно алфавиту: первым записывается автор с фамилией, начинающейся на "А" и т.д.

Оформление текста

1. Для основного текста используется **Times New Roman**, размер шрифта **14**, межстрочный интервал - **1,5**, отступ первой строки абзаца - **1,25**, выравнивание по ширине.

2. Для оформления заголовков глав используется шрифт **Times New Roman**, размер шрифта - **16**, написание - **жирный**, межстрочный интервал - **1,5**, выравнивание по центру. В конце заголовков глав и параграфов точка не ставится.

3. Поля используются: верхнее и нижнее - 20мм, левое - 30мм, правое 15мм.

4. Оформление цитат или сносками по тексту с нумерацией на каждой странице или в квадратных скобках с указанием номера цитируемой книги из списка литературы и номера страницы - [9, с. 187].

5. Нумерация страниц работы начинается с содержания - **номер страницы 2**, обычно проставляется в правом нижнем углу.

6. Общий объем работы - 10-15 страниц.

Этапы (план) работы над рефератом:

- Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.
- Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.
- Написать реферат (объем 10-15 листов).
- Составить сообщение на 1-2 минут, ответить на вопросы по реферату.

Критерии оценки выполненной студентами работы:

оценка «5» - тема раскрыта полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, сообщение содержательно (*может сопровождаться электронной презентацией*), студент, верно, ответил не менее чем на 3 вопроса;

оценка «4» - тема раскрыта не полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, сообщение не сопровождается электронной презентацией, студент, верно, ответил не менее чем на 2 вопроса;

оценка «3» - тема раскрыта не полностью, *реферат оформлен в соответствии с ГОСТ*, студент, верно, ответил не менее чем на 1 вопрос.

Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо зачитать доклад по времени на 1-2 минут, затем ответить на вопросы.

4. Работа с электронными ресурсами в сети Интернет.

Поиск информации можно вести по автору источника, заглавию, виду издания, году издания или издательству. Также в сети Интернет доступна услуга по скачиванию методических указаний и учебных пособий, подбору необходимой учебной и литературы и т.д.

2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Тема 1.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Самостоятельная работа №1 Выполнение рефератов на избранные темы.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Тематика рефератов:

- 1) современного состояния физической культуры и спорта;
- 2) основные требования к сдаче ГТО

Подготовка и оформление реферата осуществляется в соответствии с п 2 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Самостоятельная работа №2 Выполнить самоконтроль.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить:

- оценку показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Самостоятельная работа №3 определить основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

1) определить основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Самостоятельная работа №4 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

1) Общеразвивающие упражнения.
2) Выполнение упражнения для повышения силы ног: Приседание, пистолетик, выпрыгивание, лягушка.

Техническая подготовка:

- 1) Расчет дистанции разбега;
- 2) Самостоятельный подбор толчковой ноги;
- 3) Выполнение техники толчка и маха ноги.

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Самостоятельная работа № 1 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Общеразвивающие упражнения.
- 2) Выполнение упражнения для повышения силы ног: Приседание, pistolетик, выпрыгивание, лягушка.

Техническая подготовка:

- 1) Расчет дистанции разбега;
- 2) Самостоятельный подбор толчковой ноги;
- 3) Выполнение техники толчка и маха ноги.

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 2 Лыжная подготовка

Самостоятельная работа №2 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Тематика рефератов:

- 1) История развития лыжных гонок;
- 2) Олимпийские чемпионы СССР и России;
- 3) Правила проведения соревнований по лыжным гонкам;
- 4) Разновидности соревнований по лыжным гонкам;

Подготовка и оформление реферата осуществляется в соответствии с п 2 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 3. Гимнастика

Самостоятельная работа №3 Выполнение рефератов на избранные темы.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Тематика рефератов:

- 1) История развития гимнастики;
- 2) техника общеразвивающих упражнений.

Подготовка и оформление реферата осуществляется в соответствии с п 2 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 4. Спортивные игры

Самостоятельная работа №4 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Общеразвивающие упражнения.
- 2) Специально беговые упражнения.
- 3) Выполнение упражнения для повышения силы ног: Приседание, pistolетик, выпрыгивание, лягушка.
- 4) Выполнение челночного бега: 4 по 15; 5 повторений.

Техническая подготовка:

- 1) Способы перемещения по площадке с изменением направления и скорости движения.
- 2) Выполнение техники передачи мяча в парах, в тройках, в квадрате.

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 5. Плавание

Самостоятельная работа №5 Упражнения развивающие физические качества.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Выполнить упражнения:

- 1) Общеразвивающие упражнения.
- 2) Упражнения с собственным весом: отжимание, подтягивание, работа с гантелями.

Техническая подготовка:

- 1) Расчет дистанции разбега;
- 2) Имитация техники выполнения метания гранаты

Выполнение упражнений осуществляется в соответствии с п 1 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Тема 3. Гимнастика

Самостоятельная работа №10 Выполнение рефератов на избранные темы.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Тематика рефератов:

- 1) История развития гимнастики;
- 2) Виды гимнастики;
- 3) Правила проведения соревнований по гимнастике;
- 4) Олимпийские чемпионы по гимнастике СССР и России.

Подготовка и оформление реферата осуществляется в соответствии с п 2 раздела 2.1 Инструкции по выполнению различных видов самостоятельных работ

Рекомендуемая литература:

1. ИР 1
2. ИР 2

Список рекомендуемой литературы**Основные источники**

ОИ 1. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для студенческих учреждений среднего

профессионального образования. Издательский центр «Академия» 13-е издание – М., 2013г

Дополнительные источники

ДИ 1. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. — М., 2014.

ДИ 2. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Перечень-интернет ресурсов

ИР 1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minstm.gov.ru

ИР 2. Федеральный портал «Российское образование» Форма доступа www.edu.ru.

ИР 3. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). Форма доступа www.goup32441.narod.ru