

**Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы  
по дисциплине СОО.01.07 Физическая культура  
студентами специальности 09.02.07 Информационные системы и  
программирование**

**Авто-составитель:** Купчин А.А., преподаватель НАЧ ПОУ «Невинномысский экономико-правовой техникум».

**Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине СОО.01.07 Физическая культура студентами специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование: учебно-методическое пособие / авт.-сост.: Купчин А.А.**

Методические рекомендации предназначены для студентов с целью сопровождения и рекомендаций по организации самостоятельной работы обучающихся, ее назначению, планированию, форм организации и видов контроля.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Нормативное обеспечение самостоятельной работы обучающихся
2. Планирование самостоятельной работы обучающихся
3. Требования к организации внеаудиторной самостоятельной работы.
4. Организация контроля самостоятельной работы обучающихся
5. Критерии оценки результатов самостоятельной работы
6. Методические рекомендации по оформлению и организации самостоятельной работы

## **1. Нормативное обеспечение самостоятельной работы в ФГОС**

Согласно п. 28 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.06.2013 № 464, самостоятельная работа является одним из видов учебной деятельности обучающихся.

Обеспечение эффективной самостоятельной работы обучающихся в сочетании с совершенствованием управления ею со стороны преподавателей – одно из требований к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена, установленное федеральными государственными образовательными стандартами.

***Целями самостоятельной работы обучающихся по дисциплине СОО.01.07 Физическая культура являются:***

- получение новых знаний;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативные правовые акты, справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

***В учебном процессе по дисциплине СОО.01.07 Физическая культура выделяют два вида самостоятельной работы:***

- аудиторную самостоятельную работу;
- внеаудиторную самостоятельную работу.

**Аудиторная самостоятельная работа** выполняется во время учебных занятий по дисциплине СОО 01.07 Физическая культура под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию: еженедельно 2 часа в форме занятий по видам спорта, группах ОФП

**Внеаудиторная самостоятельная работа** (далее - самостоятельная работа) по дисциплине СОО.01.07 Физическая культура выполняется обучающимся также по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа должна сопровождаться методическим обеспечением с указанием объема времени, затрачиваемого на ее выполнение.

Во время самостоятельной работы, обучающиеся должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Виды (формы) самостоятельной работы определяются педагогическим работником в зависимости от ее целей и с учетом времени, отведенного на самостоятельную работу учебным планом.

*Видами (формами) самостоятельной работы, планируемыми педагогическим работником в рабочей программе (календарно-тематическом планировании) дисциплины СОО.01.07 Физическая культура являются следующие:* выполнение упражнений на тренажере; выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера.

## **2. Планирование самостоятельной работы обучающихся**

Образовательная организация самостоятельно планирует объем самостоятельной работы по каждой дисциплине, курсу (модулю).

***При планировании самостоятельной работы по дисциплине СОО.01.07 Физическая культура были учтены следующие требования, установленные нормативными правовыми актами:***

- Максимальный объем учебной нагрузки обучающегося составляет 54 академических часа в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы по освоению основной профессиональной образовательной программы.

- Максимальный объем аудиторной учебной нагрузки обучающегося при очной форме обучения составляет 36 академических часов в неделю.

Объем учебного времени, отведенного на самостоятельную работу, отражен в учебном плане по специальности как в целом за весь период обучения, так и по каждому учебному циклу, каждой дисциплине, курсу (модулю).

Общий объем учебного времени, отводимого на самостоятельную работу в целом на весь период обучения, определяется как разница между максимальной учебной нагрузкой обучающегося и количеством часов, выделенных на аудиторные учебные занятия и консультации.

Распределение времени, выделенного на самостоятельную работу, между учебными циклами, дисциплинами, курсами (модулями) осуществляется образовательной организацией с учетом требований к уровню подготовки обучающихся, сложности и объема изучаемого материала по дисциплинам, курсам (модулям), входящим в цикл.

При планировании самостоятельной работы учтено, что ее содержание, виды (формы) должны основываться на компетентностном подходе, то есть ориентированы на формирование общих и/или профессиональных компетенций обучающихся.

Распределение объема времени, выделенного в учебном плане на самостоятельную работу по дисциплине, курсу (модулю) по видам (формам), осуществлено преподавателем, который эмпирически определил затраты времени на самостоятельное выполнение конкретного задания на основе:

- наблюдений за выполнением обучающимися аудиторной самостоятельной работы;

- опроса студентов о затратах времени на то или иное задание;

- хронометража собственных затрат на решение той или иной задачи с внесением поправочного коэффициента из расчета уровня знаний и умений обучающихся.

В рабочих программах дисциплин, курсов (модулей) объем времени, отведенного на самостоятельную работу, распределено по видам (формам) с указанием трудоемкости.

Максимальный объем учебной нагрузки включает обязательную аудиторную учебную нагрузку (учебные занятия), необязательную учебную нагрузку (консультации) и внеаудиторную учебную нагрузку (внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся).

В разделе рабочей программы дисциплины (модуля), посвященном содержанию дисциплины (модуля), распределение видов (форм) и трудоемкости самостоятельной работы осуществляется по отдельным темам.

В соответствии с пунктом 28 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464) учебная деятельность обучающихся предусматривает:

- учебные занятия (урок, практическое занятие, лабораторное занятие, консультация, лекция, семинар);

- самостоятельную работу;

- выполнение курсового проекта (работы) (при освоении программ подготовки специалистов среднего звена);

- практику,

а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом.

### **3. Требования к организации внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине СОО.01.07 Физическая культура**

Технология организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине СОО.01.07 Физическая культура включает использование информационных и материально-технических ресурсов НАЧ ПОУ «НЭПТ».

Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение самостоятельной работы студентов включает в себя:

- библиотеку с читальным залом;
- учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и методического центра;
- компьютерные классы с возможностью работы в Интернет;
- базы практики в соответствии с заключенными договорами;
- аудитории для консультационной деятельности;
- учебную и учебно-методическую литературу, и иные методические материалы;
- спортивный, тренажерный зал.

При планировании заданий для внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине СОО.01.07 Физическая культура использованы следующие **типы самостоятельной работы**:

✓ воспроизводящая (репродуктивная), предполагающая алгоритмическую деятельность по образцу в аналогичной ситуации; продуктивную (планирование и самостоятельное выполнение деятельности). При разработке программы учебной дисциплины (междисциплинарного курса, профессионального модуля) включена самостоятельная работа в тематическое планирование и содержание дисциплины (междисциплинарного курса профессионального модуля), определены формы и методы контроля ее результатов. Содержание самостоятельной внеаудиторной работы определено в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно примерной и рабочей программ учебной дисциплины (междисциплинарного курса профессионального модуля). Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, их содержание и характер учитывают специфику специальности, дисциплины СОО.01.07 Физическая культура, индивидуальные особенности обучающихся.

Перед выполнением обучающимися самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, сообщая:

- цель задания;
- содержание задания;
- сроки выполнения задания;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам выполнения задания;
- критерии оценки;
- типичные ошибки, встречающиеся при выполнении задания.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины, курса (модуля).

Во время выполнения обучающимися самостоятельной работы преподавателем могут проводиться консультации за счет объема учебного времени, выделенного на консультации.

Самостоятельная работа может быть организована как в индивидуальной, так и в групповой форме в зависимости от цели, объема, конкретной тематики, уровня сложности и уровня умений обучающихся.

Технологическая карта самостоятельной работы по дисциплине ОЦ.01.07 Физическая культура представлена в таблице 1.



**Таблица 1 - Технологическая карта самостоятельной работы студента по дисциплине СОО.01.07 Физическая культура специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование**

Наименование, номер раздела Наименование темы	Тематика самостоятельной работы	Кол-во часов	Виды самостоятельной работы		Информационное обеспечение	Форма контроля
			Обязательная	По выбору студента		
Тема 2.8 Спортивные игры (Футбол, Волейбол, Бадминтон, Теннис)	освоение физических упражнений различной направленности; - самостоятельные занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	4	освоение упражнений	освоение упражнений	<p align="center"><b>Основная литература</b></p> <p>Матвеев, А.П.. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. ЭФУ / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова — Москва : Просвещение, 2022. — 10 с. — ISBN 978-5-09-099583-2. — URL: <a href="https://book.ru/book/948949">https://book.ru/book/948949</a></p> <p align="center"><b>Дополнительная литература</b></p> <p>1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/487793">https://urait.ru/bcode/487793</a></p> <p>2. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/453245">https://urait.ru/bcode/453245</a></p> <p>3. Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт</p>	Проверка выполнения самостоятельной работы студента

					[сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/475602">https://urait.ru/bcode/475602</a>	
--	--	--	--	--	--	--

#### 4. Организация контроля самостоятельной работы обучающихся

Контроль самостоятельной работы студентов по дисциплине СОО.01.07 Физическая культура предусматривает:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;
- объективность контроля;
- валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);
- дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

##### Формы контроля самостоятельной работы

###### 1. Проверка выполнения самостоятельной работы.

Для планирования внеаудиторной самостоятельной работы используется маршрут выполнения самостоятельной работы (Таблица 2).

Для контроля внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель использует сводную ведомость учета выполнения самостоятельной работы (Таблица 3)

**Таблица 2 - График выполнения самостоятельной работы по дисциплине СОО.01.07 Физическая культура**

<i>(ФИО студента, группа)</i>		Срок выполнения, № недели	Итог выполнения работы и параметры контроля	Отметка преподавателя о выполнении
Наименование темы				
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем			Проверка выполнения самостоятельной работы студентами	
Тема 1.2. Основы физической подготовки			Проверка выполнения самостоятельной работы студентами	
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками			Проверка выполнения самостоятельной работы студентами	

Таблица 3 - Сводная ведомость учета выполнения самостоятельной работы

Курс \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Специальность \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

№	ФИО	Темы самостоятельных работ			Итог
		Тема 2.8 Спортивные игры (Футбол, Волейбол, Бадминтон, Теннис)			
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10					

## **5. Критерии оценки результатов самостоятельной работы**

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся являются:

- уровень освоения учебного материала;
- уровень умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень сформированности общеучебных умений;
- уровень умения активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения материала;
- оформление материала в соответствии с требованиями стандарта учебного заведения;
- уровень умения ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- уровень умения четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- уровень умения определить, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- уровень умения сформулировать собственную позицию, оценку и аргументировать ее.

Преподаватель может использовать оценочные листы (Приложение) для оценки самостоятельной работы обучающегося, в которых указывает критерии оценки работы.

## **6. Методические рекомендации по оформлению и организации самостоятельной работы**

При выполнении задания самостоятельной работы избегайте перегрузки организма и переутомления. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них. 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. 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. Соблюдайте 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. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.). Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом. 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.

### **Информационное обеспечение обучения Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основная литература**

Матвеев, А.П.. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. ЭФУ / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова — Москва : Просвещение, 2022. — 10 с. — ISBN 978-5-09-099583-2. — URL: <https://book.ru/book/948949>

#### **Дополнительная литература**

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487793>

2. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

3. Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

#### **Интернет ресурсы:**

1. <https://www.minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. <http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».
3. <http://old.infosport.ru/xml/t/default.xml> - национальная информационная сеть «Спортивная Россия».

4. <http://olympic.ru/> - официальный сайт Олимпийского комитета России.
5. <http://goup32441.narod.ru> сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.
6. <http://www.tssr.ru> – официальный сайт спортивного туризма России.
7. <http://www.gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».