

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ТЕХНИКУМ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА ВОСКРЕСЕНСКОГО»

**Методические указания**  
по выполнению самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся  
по дисциплине ФК «Физическая культура»

Профессия:  
09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Ижевск, 2018

**РАССМОТРЕНЫ**  
методическим объединением  
профессионального цикла

Председатель методического  
объединения профессионального цикла

Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Составитель: преподаватель физической культуры Титов С.Н.

## Пояснительная записка

Внеаудиторные занятия по физическому воспитанию студентов организуются и проводятся на собственных или арендованных физкультурно-спортивных сооружениях. К внеурочным занятиям относятся:

- \* официальные и неофициальные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия занятия физической культурой и спортом в спортивных секциях, физкультурно-оздоровительных группах;

- \* самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом и туризмом;

- \* самоанализ студентами динамики физического развития и физической подготовленности, разработка физкультурно-оздоровительных программ, повышающих уровень физического здоровья;

- \* участие в научно-практических конференциях по проблемам физического воспитания и оздоровления студенческой молодежи.

<b>Виду внеаудиторной самостоятельной работы</b>	<b>Количество часов</b>
презентации	6
создание комплекса утренней гимнастики	2
посещение секций, самостоятельные занятия физической культурой	12
Закрепление спортивных техник по легкой атлетике	7
Закрепление спортивных техник по спортивным играм	13
<b>Итого</b>	<b>40</b>

## Виды внеаудиторной самостоятельной работы

**1. Утренняя зарядка** проводится 20-40 минут в сочетании с физическими упражнениями процедуры закаливания организма: водными процедурами (обливание, душ, полоскание горла прохладной водой), растиранием тела и самомассажем.

**2. Занятия в группах общей физической подготовки.** Основными задачами занятий, которые организуются в техникуме, являются рациональное использование свободного времени, укрепление здоровья и профилактика заболеваний, разностороннее физическое развитие, улучшение двигательных функций и повышения общей работоспособности. Содержание и тематика этих занятий такая же, как и на уроках физической культуры. Занятия в группах ОФП проводятся с целью дополнительного и углубленного изучения и тренировки физических упражнений по проходимой тематике.

**3. Спортивные секции** создаются для обучающихся, желающих заниматься каким-либо видом спорта. Общее руководство работой секций возлагается на руководителя физического/тренера воспитания. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 1-2 часа. Спортивные секции в техникуме организуются по видам спорта: волейбол, баскетбол, настольный теннис, минифутбол, ОФП, занятия в тренажерном зале.

**4. Самостоятельные занятия физической культурой** являются также, как домашние задания, дополнением к урокам физической культуры и способствуют воспитанию самодисциплины, служат внедрению физических упражнений в повседневную жизнь учащихся. Содержание их разрабатывается занимающимися совместно с преподавателем в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

### 5. Массовые спортивные и туристские мероприятия:

**5.1 Соревнования по видам спорта. Дни здоровья и спорта.** Каждый обучающийся должен участвовать в самых разнообразных соревнованиях в учебном году.

**5.2 Праздники физической культуры** в техникуме организуются в связи с открытием и подведением итогов спартакиады за учебный год в корпусах и Колледже, встречи с выдающимися спортсменами, приездом студентов из других стран, проведением спортивных викторин, презентаций спортивной одежды.

### 6. Составление презентации

#### Основные требования к составлению и защите презентации

1. Должна содержать рисунки, карты, фото.
2. Каждый слайд должен иметь сопроводительный текст.
3. Первый слайд должен содержать название темы, имя автора презентации.
4. При защите – автор комментирует слайд, но не читает текст, сопровождающий слайд.

#### Критерии оценивания

Критерии	Название темы, имя автора презентации	Наличие рисунков, фото соответствующих теме	Сопроводительный текст	Комментирование слайда
«5» (отлично)	присутствует	9 – 10 слайдов соответствующих теме	присутствует	комментирует
«4» (хорошо)	присутствует	7 - 8 слайдов соответствующих теме	присутствует	слабо комментирует, больше читает
«3» (удовлетворительно)	присутствует	5 -6 слайдов сделаны ошибки при выборе рисунков, фото, есть не соответствующие теме	присутствует (но текст объем, не выделены главные идеи)	не комментирует, читает текст слайда
«2» (неудовлетв)	отсутствует	менее 5 слайдов при выборе	присутствует (но текст	читает текст слайда

орительно)		рисунков, фото есть не соответствующие теме	объемов, не выделены главные идеи, много лишней информации)	
------------	--	--	---	--

**Темы презентаций:**

1. «Виды травм и способы оказания первой помощи пострадавшему»
2. «Основы здорового образа жизни»
3. «Динамика роста собственных физических качеств в процессе обучения физической культуре»