

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 08.05.2026 08:24:45  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

## **МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»  
Марковский сельскохозяйственный техникум –  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Методические рекомендации по организации  
внеаудиторной самостоятельной работы**

Укрупненная группа специальностей  
**09.00.00 Информатика и вычислительная техника.**

Специальность  
**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Маркс, 2023 г.

Организация-разработчик: Марковский сельскохозяйственный техникум - филиал  
ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и  
инженерии имени Н.И. Вавилова»

Составитель: Кучеренко Н.С., преподаватель

Преподаватель  Кучеренко Н.С.

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии специальности 09.02.07 Информационные  
системы и программирование

Протокол № 3 от «27» октября 2023 года

Председатель  Р.Х. Сергеева

Методические рекомендации по организации внеаудиторной самостоятельной  
работы по дисциплине «Физическая культура» предназначены для студентов очной  
формы обучения по специальности 09.02.07 Информационные системы и  
программирование.

## **ВВЕДЕНИЕ.**

Цель самостоятельной работы — содействие оптимальному усвоению студентами учебного материала, развитие их познавательной активности, готовности и потребности в самообразовании.

Задачи самостоятельной работы:

- углубление и систематизация знаний;
- постановка и решение познавательных задач;
- развитие аналитико-синтетических способностей умственной деятельности, умений работы с различной по объему и виду информацией, учебной и научной литературой;
- практическое применение знаний, умений;
- развитие навыков организации самостоятельного учебного труда и контроля за его эффективностью.

Для внеаудиторного изучения предлагаются вопросы по темам, основной материал которых рассмотрен на аудиторных занятиях, индивидуальные задания призваны расширить кругозор студентов, углубить их знания, развить умения исследовательской деятельности, проявить элементы творчества. Современный поток информации требует от студентов новых видов умений и навыков работы с ней, которые необходимо сформировать к началу профессиональной деятельности.

В соответствии с учебным планом по дисциплине «Физическая культура» для специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» максимальная учебная нагрузка составляет 182 часа, в том числе объем времени, отведенный на внеаудиторную самостоятельную работу 18 часов.

При разработке рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» установлены содержание и объем теоретической учебной информации и практические задания по каждой теме, которые выносятся на внеаудиторную самостоятельную работу.

## ВИДЫ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование темы	Вид работы	Кол-во часов
1	Тема 1.1 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	Написание реферата: «Страховка, самостраховка при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Опорные прыжки».	2
2		Написание доклада: Упражнения на параллельных брусьях, перекладине (юноши). Гимнастическое бревно (девушки).	2
3		Написание доклада: Упражнения на низкой перекладине, брусьях, гимнастическом бревне (девушки)	2
4		Написание реферата: Лазание по канату. Опорные прыжки.	2
5		Написание реферата: Совершенствование техники выполнения упражнения на брусьях. Совершенствование техники выполнения упражнения на перекладине (юноши), гимнастическом бревне (девушки).	2
6	Тема 2.1 Акробатика. Вольные упражнения.	Написание доклада: Составление и выполнение комбинации вольных упражнений. Акробатика.	2
7		Написание доклада: Акробатические элементы и упражнения.	2
8	Тема 3.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений.	Разработка мультимедийной презентации. Методика составления и проведения комплекса ОФП. Опорные прыжки.	4
ВСЕГО			<b>18</b>

## ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

**Тема 1.1** Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

**Вид самостоятельной внеаудиторной работы:** Написание реферата:

«Страховка, самостраховка при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Опорные прыжки».

**Дидактическая цель:** систематизация и закрепление полученных теоретических знаний, формирование умений использовать учебную и дополнительную литературу, развитие познавательных способностей и активности студентов.

**Критерии оценки:**

«3» - Подготовка реферата в объеме 5-7 страниц с указанием списка используемой литературы – из 1-2 источников.

«4» - Подготовка реферата в объеме 7-10 страниц с указанием списка используемой литературы – не менее 3 источников.

«5» - Подготовка реферата в объеме 10-15 страниц. Библиографический список (максимальный набор источников): использование не менее 3 источников и сайта сети Интернет

**Рекомендуемая литература:**

Основные источники:

1. Шевко, Е. В. Физическая культура. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Шевко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447191> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

1. Официальный сайт студенческого спортивного союза России. <https://studsport.ru/>

2. Официальный сайт Международной федерации университетского спорта FISU - International University Sports Federation. <https://www.fisu.net/>

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <https://www.minsport.gov.ru/>

4. Наука здоровой жизни. Путеводитель по медицине, питанию и спорту. <https://postnauka.org/health>

5. База данных по ГТО. <https://www.gto.ru/>

6. Takzdorovo.ru. Официальный портал Минздрава России. <https://www.takzdorovo.ru/>

**Тема 1.1** Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

**Вид самостоятельной внеаудиторной работы:** Написание доклада:

«Упражнения на параллельных брусьях, перекладине (юноши). Гимнастическое бревно (девушки)».

**Дидактическая цель:** систематизация и закрепление полученных теоретических знаний, формирование умений использовать учебную и дополнительную литературу, развитие познавательных способностей и активности студентов.

**Критерии оценки:**

«3» - Подготовка реферата в объеме 5-7 страниц с указанием списка используемой литературы – из 1-2 источников.

«4» - Подготовка реферата в объеме 7-10 страниц с указанием списка используемой литературы – не менее 3 источников.

«5» - Подготовка реферата в объеме 10-15 страниц. Библиографический список (максимальный набор источников): использование не менее 3 источников и сайта сети Интернет

**Рекомендуемая литература:**

Основные источники:

4. Шевко, Е. В. Физическая культура. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Шевко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447191> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

7. Официальный сайт студенческого спортивного союза России. <https://studsport.ru/>

8. Официальный сайт Международной федерации университетского спорта FISU - International University Sports Federation. <https://www.fisu.net/>

9. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <https://www.minsport.gov.ru/>

10. Наука здоровой жизни. Путеводитель по медицине, питанию и спорту. <https://postnauka.org/health>

11. База данных по ГТО. <https://www.gto.ru/>

12. Takzdorovo.ru. Официальный портал Минздрава России. <https://www.takzdorovo.ru/>

**Тема 1.1** Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

**Вид самостоятельной внеаудиторной работы:** Написание доклада:

«Упражнения на низкой перекладине, брусьях, гимнастическом бревне (девушки)».

**Дидактическая цель:** систематизация и закрепление полученных теоретических знаний, формирование умений использовать учебную и дополнительную литературу, развитие познавательных способностей и активности студентов.

**Критерии оценки:**

«3» - Подготовка реферата в объеме 5-7 страниц с указанием списка используемой литературы – из 1-2 источников.

«4» - Подготовка реферата в объеме 7-10 страниц с указанием списка используемой литературы – не менее 3 источников.

«5» - Подготовка реферата в объеме 10-15 страниц. Библиографический список (максимальный набор источников): использование не менее 3 источников и сайта сети Интернет

**Рекомендуемая литература:**

Основные источники:

7. Шевко, Е. В. Физическая культура. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Шевко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447191> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

13. Официальный сайт студенческого спортивного союза России. <https://studsport.ru/>

14. Официальный сайт Международной федерации университетского спорта FISU - International University Sports Federation. <https://www.fisu.net/>

15. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <https://www.minsport.gov.ru/>

16. Наука здоровой жизни. Путеводитель по медицине, питанию и спорту. <https://postnauka.org/health>

17. База данных по ГТО. <https://www.gto.ru/>

18. Takzdorovo.ru. Официальный портал Минздрава России. <https://www.takzdorovo.ru/>

**Тема 1.1** Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

**Вид самостоятельной внеаудиторной работы:** Написание реферата:

«Лазание по канату. Опорные прыжки».

**Дидактическая цель:** систематизация и закрепление полученных теоретических знаний, формирование умений использовать учебную и дополнительную литературу, развитие познавательных способностей и активности студентов.

**Критерии оценки:**

«3» - Подготовка реферата в объеме 5-7 страниц с указанием списка используемой литературы – из 1-2 источников.

«4» - Подготовка реферата в объеме 7-10 страниц с указанием списка используемой литературы – не менее 3 источников.

«5» - Подготовка реферата в объеме 10-15 страниц. Библиографический список (максимальный набор источников): использование не менее 3 источников и сайта сети Интернет

**Рекомендуемая литература:**

Основные источники:

10. Шевко, Е. В. Физическая культура. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Шевко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447191> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

12. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

19. Официальный сайт студенческого спортивного союза России. <https://studsport.ru/>

20. Официальный сайт Международной федерации университетского спорта FISU - International University Sports Federation. <https://www.fisu.net/>

21. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <https://www.minsport.gov.ru/>

22. Наука здоровой жизни. Путеводитель по медицине, питанию и спорту. <https://postnauka.org/health>

23. База данных по ГТО. <https://www.gto.ru/>

24. Takzdorovo.ru. Официальный портал Минздрава России. <https://www.takzdorovo.ru/>

**Тема 1.1** Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

**Вид самостоятельной внеаудиторной работы:** Написание реферата:

«Совершенствование техники выполнения упражнения на брусках».

**Дидактическая цель:** систематизация и закрепление полученных теоретических знаний, формирование умений использовать учебную и дополнительную литературу, развитие познавательных способностей и активности студентов.

**Критерии оценки:**

«3» - Подготовка реферата в объеме 5-7 страниц с указанием списка используемой литературы – из 1-2 источников.

«4» - Подготовка реферата в объеме 7-10 страниц с указанием списка используемой литературы – не менее 3 источников.

«5» - Подготовка реферата в объеме 10-15 страниц. Библиографический список (максимальный набор источников): использование не менее 3 источников и сайта сети Интернет

**Рекомендуемая литература:**

Основные источники:

13. Шевко, Е. В. Физическая культура. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Шевко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447191> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

14. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

15. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

25. Официальный сайт студенческого спортивного союза России. <https://studsport.ru/>

26. Официальный сайт Международной федерации университетского спорта FISU - International University Sports Federation. <https://www.fisu.net/>

27. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <https://www.minsport.gov.ru/>

28. Наука здоровой жизни. Путеводитель по медицине, питанию и спорту. <https://postnauka.org/health>

29. База данных по ГТО. <https://www.gto.ru/>

30. Takzdorovo.ru. Официальный портал Минздрава России. <https://www.takzdorovo.ru/>

**Тема 2.1** Акробатика. Вольные упражнения.

**Вид самостоятельной внеаудиторной работы:** Написание доклада:

«Составление и выполнение комбинации вольных упражнений. Акробатика».

**Дидактическая цель:** систематизация и закрепление полученных теоретических знаний, формирование умений использовать учебную и дополнительную литературу, развитие познавательных способностей и активности студентов.

**Критерии оценки:**

«3» - Подготовка реферата в объеме 5-7 страниц с указанием списка используемой литературы – из 1-2 источников.

«4» - Подготовка реферата в объеме 7-10 страниц с указанием списка используемой литературы – не менее 3 источников.

«5» - Подготовка реферата в объеме 10-15 страниц. Библиографический список (максимальный набор источников): использование не менее 3 источников и сайта сети Интернет

**Рекомендуемая литература:**

Основные источники:

16. Шевко, Е. В. Физическая культура. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Шевко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447191> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

17. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

18. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

31. Официальный сайт студенческого спортивного союза России. <https://studsport.ru/>

32. Официальный сайт Международной федерации университетского спорта FISU - International University Sports Federation. <https://www.fisu.net/>

33. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <https://www.minsport.gov.ru/>

34. Наука здоровой жизни. Путеводитель по медицине, питанию и спорту. <https://postnauka.org/health>

35. База данных по ГТО. <https://www.gto.ru/>

36. Takzdorovo.ru. Официальный портал Минздрава России. <https://www.takzdorovo.ru/>

## **Тема 2.1** Акробатика. Вольные упражнения.

**Вид самостоятельной внеаудиторной работы:** Написание доклада:

«Акробатические элементы и упражнения».

**Дидактическая цель:** систематизация и закрепление полученных теоретических знаний, формирование умений использовать учебную и дополнительную литературу, развитие познавательных способностей и активности студентов.

**Критерии оценки:**

«3» - Подготовка реферата в объеме 5-7 страниц с указанием списка используемой литературы – из 1-2 источников.

«4» - Подготовка реферата в объеме 7-10 страниц с указанием списка используемой литературы – не менее 3 источников.

«5» - Подготовка реферата в объеме 10-15 страниц. Библиографический список (максимальный набор источников): использование не менее 3 источников и сайта сети Интернет

**Рекомендуемая литература:**

Основные источники:

19. Шевко, Е. В. Физическая культура. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Шевко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447191> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

20. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

21. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

37. Официальный сайт студенческого спортивного союза России. <https://studsport.ru/>

38. Официальный сайт Международной федерации университетского спорта FISU - International University Sports Federation. <https://www.fisu.net/>

39. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <https://www.minsport.gov.ru/>

40. Наука здоровой жизни. Путеводитель по медицине, питанию и спорту. <https://postnauka.org/health>

41. База данных по ГТО. <https://www.gto.ru/>

42. Takzdorovo.ru. Официальный портал Минздрава России. <https://www.takzdorovo.ru/>

**Тема 3.1** Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений.

**Вид самостоятельной внеаудиторной работы:** Разработка мультимедийной презентации.

«Методика составления и проведения комплекса ОФП. Опорные прыжки».

**Дидактическая цель:** систематизация и закрепление полученных теоретических знаний, формирование умений использовать учебную и дополнительную литературу, развитие познавательных способностей и активности студентов.

**Критерии оценки:**

«3» - Подготовка реферата в объеме 5-7 страниц с указанием списка используемой литературы – из 1-2 источников.

«4» - Подготовка реферата в объеме 7-10 страниц с указанием списка используемой литературы – не менее 3 источников.

«5» - Подготовка реферата в объеме 10-15 страниц. Библиографический список (максимальный набор источников): использование не менее 3 источников и сайта сети Интернет

**Рекомендуемая литература:**

Основные источники:

22. Шевко, Е. В. Физическая культура. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Шевко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447191> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

23. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

24. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

43. Официальный сайт студенческого спортивного союза России. <https://studsport.ru/>

44. Официальный сайт Международной федерации университетского спорта FISU - International University Sports Federation. <https://www.fisu.net/>

45. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <https://www.minsport.gov.ru/>

46. Наука здоровой жизни. Путеводитель по медицине, питанию и спорту. <https://postnauka.org/health>

47. База данных по ГТО. <https://www.gto.ru/>

48. Takzdorovo.ru. Официальный портал Минздрава России. <https://www.takzdorovo.ru/>

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

1. Прежде чем выполнить любое задание, четко сформулируйте цель предстоящей деятельности.
2. Подумайте и до конца осознайте, почему вы будете это делать, для чего это нужно.
3. Оцените и проанализируйте возможные пути достижения цели.
4. Наметьте промежуточные этапы предстоящей работы, определите время выполнения каждого этапа.
5. Во время реализации плана постоянно контролируйте себя и свою деятельность. Корректируйте работу с учетом получаемых результатов, т. е. осуществляйте и используйте обратную связь.
6. По окончании работы проанализируйте ее результаты, оцените степень их совпадения с поставленной целью. Учтите сделанные ошибки, чтобы их избежать в будущем.
7. Все виды заданий, представленные в методических рекомендациях обязательны.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАДАНИЙ.

### Реферат.

*Написание реферата* – это более объёмный, чем сообщение, вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа – научной работы, монографии, статьи. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определённую тему на семинарах, конференциях.

Регламент озвучивания реферата – 7-10 мин.

Затраты времени на подготовку материала зависят от трудности сбора информации, сложности материала по теме, индивидуальных особенностей студента и определяются преподавателем. Ориентировочное время на подготовку – 4 ч, максимальное – 6.

*Деятельность студента:*

- идентична при подготовке информационного сообщения, но имеет особенности, касающиеся:
- выбора литературы (основной и дополнительной);
- изучения информации (уяснение логики материала источника, выбор основного материала, краткое изложение, формулирование выводов);
- оформления реферата согласно установленной форме.

*Критерии оценки:*

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;

соответствие оформления реферата требованиям.

### Доклад.

*Написание доклада* - вид самостоятельной работы, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает практически мыслить. При написании доклада по заданной теме следует составить план, подобрать основные источники. Работая с источниками, следует систематизировать полученные сведения, сделать выводы и обобщения. К докладу по крупной теме привлекается несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

Регламент времени на озвучивание доклада – до 5 мин.

Затраты времени на подготовку доклада зависят от трудности сбора информации, сложности материала по теме, индивидуальных особенностей студента. Ориентировочное время на подготовку информационного сообщения – 1-2 ч.

*Деятельность студента:*

- собрать и изучить литературу по теме;
- составить план или графическую структуру доклада;
- выделить основные понятия;
- ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;

- оформить текст письменно;
- сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

*Критерии оценки:*

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Основные источники:**

25. Шевко, Е. В. Физическая культура. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Шевко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447191> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

26. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

27. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

28. Физическая культура: здоровый образ жизни студента : учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 178 с. — ISBN 978-5-507-53110-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/472634> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Дополнительные источники:**

49. Официальный сайт студенческого спортивного союза России. <https://studsport.ru/>

50. Официальный сайт Международной федерации университетского спорта FISU - International University Sports Federation. <https://www.fisu.net/>

51. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <https://www.minsport.gov.ru/>

52. Наука здоровой жизни. Путеводитель по медицине, питанию и спорту. <https://postnauka.org/health>

53. База данных по ГТО. <https://www.gto.ru/>

54. Takzdorovo.ru. Официальный портал Минздрава России. <https://www.takzdorovo.ru/>

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Введение .....	3
Виды внеаудиторной самостоятельной работы .....	4
Организация внеаудиторной самостоятельной работы .....	5
Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы .....	13
Характеристика заданий .....	14
Список рекомендуемой литературы.....	16