


**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Дагестанский государственный аграрный  
университет имени М.М. Джамбулатова»  
Аграрно-экономический техникум**



Утверждаю:

Первый проректор

 М.Д. Мукайлов  
«24» апреля 2025 г.

**Методические указания по выполнению  
практических занятий**

**ОГСЭ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА /  
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности:  
23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт  
автотранспортных средств»**

**Форма обучения – очная**

***Срок получения СПО по ППССЗ – 3 г.10 м.***

**Махачкала 2025 г.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА /АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** методические указания к практическим занятиям для студентов специальности СПО **23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств»**.

Данные методические рекомендации помогут преподавателям организовать самостоятельную деятельность студентов на основе деятельностного и компетентностного подходов к обучению.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет имени М.М.Джамбулатова» Аграрно-экономический техникум.

**Одобрено на заседании ПЦК**

Общеобразовательных, общегуманитарных,  
социально-экономических, математических  
и естественнонаучных дисциплин

«14» апреля 2025 г., протокол № 8

Председатель ПЦК



Далгатова Н.А.

**СОГЛАСОВАНО:**



Директор АЭТ

подпись

Магомедов Д.А.

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Учебная дисциплина ОГСЭ 04 Физическая культура относится к разделу «Физическая культура» ФГОС СПО профессий. Программа внеаудиторной самостоятельной работы предполагает осмысление и освоение тем, таких как: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Волейбол», «Футбол», «Баскетбол».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ темы	Наименование тем	Вид и название работы студента	Количество часов на выполнение работы
1.	<b>Тема 1.</b> Введение Самостоятельная работа для обучающихся №1,2	➤ Работа с учебной литературой (учебник Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. – М., 2012)	2
		➤ Написание реферата на тему «Здоровый образ жизни»	3
2.	<b>Тема 2.</b> <b>Легкая атлетика</b> Самостоятельная работа для обучающихся №3, 4	➤ Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; техники прыжков в длину и в высоту различными способами. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания гранаты.	2
		➤ Подготовка доклада по теме «О вреде пагубных привычек»	3
3.	<b>Тема 3.</b> <b>Гимнастика</b> Самостоятельная работа для обучающихся №5, 6	➤ Отработка кувырка вперед и назад, отработка навыка стойки на лопатках, стойки на руках и голове, стойка на руках;	2
		➤ Написание реферата на тему «История развития гимнастики»	4
4.	<b>Тема 4.</b> <b>Лыжная подготовка</b> Самостоятельная работа для обучающихся №7, 8	➤ Занятие в лыжной секции, отработка техники лыжных ходов, спуски и подъемы самостоятельно;	4
		➤ написание рефератов на темы «История развития лыжного спорта в России», «Виды лыжного спорта» (по выбору)	2
5.	<b>Тема 5.</b> <b>Спортивные игры</b>		
	Тема 5.1. <i>Волейбол.</i> Самостоятельная работа для обучающихся №9,10	➤ Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий, а также занятий с волейбольной секции (на выбор) ➤ написание рефератов/докладов на темы: «История развития волейбола в России», «Техника и тактика игры в волейбол», «Судейство в волейболе» (по выбору)	4  2

	Тема 5.2. Футбол. Самостоятельная работа для обучающихся №11,12	➤ Совершенствование ударов по мячу ногой, головой в игровых упражнениях и играх, техники вбрасывания с увеличением дальности и точности в процессе самостоятельных занятий, а также занятий с футбольной секции (на выбор)	4
		➤ написание рефератов/докладов на темы: «Футбол в России», «Основные правила игры в футбол» (по выбору)	2
	Тема 5.2. Баскетбол. Самостоятельная работа для обучающихся №13,14	➤ Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий, занятий в спортивных секциях. Самостоятельная бросковая тренировка.	4
		➤ Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». (по выбору)	2
Итого			40

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

#### ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1

1. **Тема:** «Введение».

2. **Количество часов:** 2

3. **Цель работы:** закрепить полученные знания по физической культуре в области обеспечения здоровья в профессиональной деятельности рабочего и специалиста путем работы с учебной литературой.

4. **Общие указания к выполнению работы:** Работа с учебной литературой.

Памятка для работы с учебной литературой:

1. Понять структуру учебника.
2. Отобрать самое важное, основное из содержания учебника.
3. Работу желательно строить в три этапа:
  - первоначальное прочтение всего текста с целью ознакомления с ним;
  - второе прочтение текста, включающее конспектирование и детальное изучение материала;
  - третье, заключительное прочтение для закрепления полученной информации.

Формы и методы конспектирования зависят от личных особенностей мышления и запоминания. Рекомендуемая последовательность работы: составление плана, изложение тезисов, выписки из текста и конспектирование.

Структура плана рекомендуется как перечисление основных событий, вопросов по принципу деления целого на частные. Предлагается следующий процесс составления плана: чтение, деление на части с присвоением краткого наименования каждой части. План может быть простым и сложным. Простой план отражает выделение и наименование главных частей. В сложном плане главные части соответственно разделяются на дополнительные. Преимущество сложного плана состоит в том, что он полнее раскрывает построение и содержание текста, позволяет глубже проследить за ходом мысли и замыслом автора. Сложный план поможет выработать умение сжато производить записи, последовательно излагать свои мысли, быстро восстанавливать в памяти прочитанное, акцентировать внимание.

Тезисы предполагают в процессе прочтения продумывание основных идей, изложение их в виде последовательных пунктов. При составлении тезисов следует сконцентрировать свое внимание на выводах автора. Целесообразно рассмотреть два вида составления тезисов: извлечение авторских тезисов из текста; формулирование основных положений своими словами и понятиями. Иногда рядом с тезисами следует записывать и часть фактологического материала.

Выписки представляют собою факты, цифры, схемы, таблицы, цитаты (в том числе и в личной интерпретации) и т. д. В отличие от планов и тезисов, выписки можно делать одновременно с чтением текста.

Конспект представляет собой тезисы в расширенном и углубленном виде, дополненные цитатами, цифрами, таблицами, схемами и т.д. Конспект может постоянно дополняться в процессе изучения предмета. В начале конспекта следует указать автора изучаемого текста, наименование его работы, год издания и издателя. Конспект может быть тематическим, т.е. составленным по нескольким

произведениям, работам, текстам и т.п. Целью такого тематического конспекта является более глубокое, всестороннее изучение определенной проблемы с учетом возможной вариативности мнений различных авторов. Для составления тематического конспекта следует:

- осуществить подбор необходимой и рекомендованной литературы, наглядных пособий и иных учебных материалов;
- составить сложный план тематического конспекта, постоянно имея в виду конечную цель своей работы по изучению и осмыслению данной проблемы;
- дальнейшую работу построить в ранее изложенной последовательности, но с учетом последовательно-параллельного изучения первоисточников в определенном их многообразии.

Требования к конспектированию: заглавия всех тем выполнять ярким, выделяющимся цветом; подзаголовки подчеркивать ярким цветом; на каждой странице слева оставлять свободные поля (ширина полей до 1/3 ширины страницы) для записи даты конспектирования, заметок преподавателя и последующей проработки конспекта; весь текст разделять на абзацы.

В каждом абзаце должна заключаться отдельная мысль: абзац должен начинаться с «красной» строки; между абзацами оставлять чистую строку; главное, ключевое слово каждой отдельной мысли выделять подчеркиванием или иным способом; каждый учебный вопрос обязательно завершить обобщением (выводом), начиная словами: «итак», «таким образом» или «вывод»; тетрадь для конспектов по предмету обучения должна быть достаточно объемной; несколько листов в конце тетради следует отвести для справочного материала; в тетради для конспектов недопустимы посторонние записи, рисунки, чертежи и наклейки, не относящиеся к изучаемому предмету; следует помнить: конспект в значительной степени отражает возможности, способности и даже характер учащегося, его отношение к предмету обучения; он является не только отчетным документом, но и источником знаний, индивидуальным учебником.

В итоге работа над составлением тематического конспекта с успехом может вылиться в составление реферата. Тематический конспект требует постоянной систематической доработки, дополнений и творческого осмысления в процессе изучения предмета.

**5. Форма отчетности и контроля:** проверка теоретических знаний путем фронтального опроса.

## ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №2

**1.Тема:** «Введение».

**2.Количество часов:**3

**3.Цель работы:** научиться готовить рефераты по теме «Здоровый образ жизни»

**4.Общие указания к выполнению работы:**

Правила оформления и написания реферата:

Выбрав тему, необходимо приступить к подбору литературы (примерный ее перечень можно посмотреть в учебно-методическом пособии по истории, обратившись к преподавателю). Но это не исключает, а напротив, предполагает поиск дополнительных источников в библиотеке и/или в интернете. В своем реферате студент должен продемонстрировать умение анализировать полученный материал, выражать свое отношение к нему. Изучение литературы и источников следует начинать с наиболее общих трудов, после чего переходить к освоению конкретных специализированных исследований по выбранной теме.

**Структура реферата.** Реферат должен состоять из плана, введения, нескольких глав, заключения, списка использованных источников и литературы, приложений. При написании работы следует выдерживать стилевое единство текста.

**Введение** работы содержит постановку цели, задач и круга рассматриваемых вопросов. В нем также дается краткий анализ использованных источников и литературы, методов и средств обработки имеющегося материала.

**Основная часть** состоит из нескольких глав, имеющих свое название и раскрывающих один из вопросов темы. При написании ее необходимо последовательно излагать материал, логически переходить от одного вопроса к другому, подтверждать высказанное мнение или суждение конкретными фактами, цифрами, датами, именами. При этом студент всегда должен стремиться проявить собственное историческое мышление по поводу изученного материала. Допускается (в некоторых случаях даже приветствуется) цитирование источников с обязательной ссылкой на них. В реферате должно выдерживаться определенное равновесие между теоритическими выводами и набором фактов.

**В заключении** излагаются основные выводы, к которым пришел автор работы на основании изучения исторического материала.

После заключения приводится **список использованных источников и литературы** с указанием всех выходных данных, а также **приложения** (если есть необходимость в приведении схем, таблиц, графиков, иллюстраций и т.д.).

**Общий объем** реферата должен составлять 20-25 печатных страниц формата А4. Шрифт – Times New Roman, размер шрифта – 14 pts., интервал – полуторный. Нумерация страниц начинается со второй

страницы, титульный лист не нумеруется. Порядковый номер страницы ставится сверху или снизу в середине листа.

**Титульный лист** (первая страница реферата) имеет следующее наполнение: название учебного заведения, в котором выполнена работа, название дисциплины и изучаемой темы, сведения об авторе (номер группы, ФИО студента), сведения о руководителе (ученая степень, должность, ФИО преподавателя), год и место написания работы. В приложении 1 приведен образец оформления титульного листа реферата.

На второй странице приводится содержание (план работы), включающее в себя введение, названия глав, заключение, список использованных источников и литературы, приложения. После названия каждого раздела работы справа указываются номера страниц, с которых они начинаются.

При наличии **ссылок** их порядковая нумерация может быть сквозной по тексту или своя на каждой странице. Если работа цитируется впервые, то дается ее библиографическое описание с указанием используемой страницы. Например, в тексте приводится ссылка на работу историка Л. А. Тихомирова. Сноска в этом случае оформляется следующим образом:

*Тихомиров Л.А. Религиозно-философские основы истории. –М.: Эксмо, 2003. – С. 53*

Если ссылки на одну и ту же работу приводятся неоднократно, то сноска оформляется следующим образом:

*Тихомиров Л.А. Указ. Соч.– С. 74*

**Список использованных источников и литературы** приводится в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием книг, статей, документов. Например:

1. Алексеев В. В., Нефедов С. А. *Гибель Советского Союза в контексте истории социализма // Общественные науки и современность. – 2002. - №6.*
2. *Выбор пути: история России. 1939-2000. – Екатеринбург: УрГЭУ, 2001.*
3. Красильщиков В.А. *Вдогонку за прошедшим веком. развитие России в XX веке с точки зрения мировых модернизаций. – М: РОССПЭН, 1998*

**Приложения** должны иметь названия и нумерацию. В тексте реферата можно не указывать полное название приложения, указав лишь его номер.

**5. Форма отчетности и контроля:** защита реферата

### ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №3

1. **Тема:** «Легкая атлетика».

2. **Количество часов:** 2

3. **Цель работы:** Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, техники прыжков в длину и в высоту различными способами. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания гранаты в процессе самостоятельных занятий, участие в соревнованиях.

4. **Общие указания к выполнению работы:** Участие в проведении соревнований в техникуме, спортивной секции, судейство соревнований.

На стадионе или спортивной площадке: отрабатывать положение высокого, среднего и низкого старта; кроссовая подготовка: 2км и 3 км; забеги на 60, 100, 200 и 400 м; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега; имитация позы для метания; подтягивание на перекладине; отжимание от скамейки; подъем туловища 3 подхода по 30 раз; челночный бег 5\* 10м; спортивная ходьба 1 км.

**5. Форма отчетности и контроля:** проверка результата на практическом занятии, отчёт о проведённых соревнованиях.

### ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №4

1. **Тема:** «Легкая атлетика».

2. **Количество часов:** 3

3. **Цель работы:** Научиться готовить устные сообщения и доклады по теме «О вреде пагубных привычек».

4. **Общие указания к выполнению работы:**

В процессе изучения данной учебной дисциплины, студент может выбрать в качестве индивидуального задания доклад или сообщение. *Доклад*— развернутое сообщение, которое раскрывает важную научную или общественно-политическую проблему. После доклада проблема обсуждается, докладчику задают вопросы. Доклады могут длиться от 15-20 мин. до 1 часа. *Сообщение* — это маленький доклад по какому-либо отдельному, частному вопросу. Сообщения могут дополнять чей-либо основной доклад. Выбирая сообщение, следует внимательно просмотреть список и выбрать несколько наиболее интересных и предпочтительных для вас тем. Необходимо учитывать, для подготовки каких тем, у вас имеется

необходимая информационная база, научная литература или готовые наработки, идеи, соображения. Потом, из нескольких тем нужно выбрать одну самую предпочтительную.

Чтобы убедить в чем-то слушателей, нужно хорошо знать тему выступления, то есть разбираться в сущности вопроса. Выступление должно иметь стандартную структуру (Вступление, Основная часть, Заключение). Основная часть должна содержать два-три раздела (пункта плана), не больше. Следует четко переходить от одного пункта к другому. В конце сообщения указывается литература, на основе которой оно сделано.

Так как чаще всего сдавать текст выступления не требуется, студенту достаточно конспективно или в развернутом виде подготовить для себя черновой вариант сообщения. При этом нет нужды в специальном оформлении, поскольку он используется лишь в качестве конспекта во время выступления.

Заранее подготовленное устное сообщение, кроме повышения уровня знаний учащихся, призвано решать задачу приобретения ими опыта публичного выступления. Поскольку сообщение изначально планируется как устное выступление, то оно отличается от работ, которые просто сдаются преподавателю и оцениваются им в письменном виде.

Специфика устного выступления предполагает его соответствия определенным критериям. Если письменный текст должен быть правильно построен и оформлен, грамотно написан, и иметь удовлетворительно раскрывающее тему содержание, то для устного выступления этого мало. Устное выступление, чтобы быть удачным, должно хорошо восприниматься на слух, быть интересным для аудитории и хорошо поданным.

**5. Форма отчетности и контроля:** защита доклада или сообщения.

### **ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №5**

1. **Тема:** «Гимнастика».

2. **Количество часов:** 2

3. **Цель работы:** Закрепление и совершенствование кувырка вперед и назад, отработка навыка стойки на лопатках, стойки на руках и голове, стойка на руках

4. **Общие указания к выполнению работы:** На стадионе или спортивной площадке отрабатывать навыки стойки на лопатках, стойки на руках и голове, стойка на руках

5. **Форма отчетности и контроля:** проверка показа на практическом занятии.

### **ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №6**

1. **Тема:** «Гимнастика»

2. **Количество часов:** 4

3. **Цель работы:** научиться готовить реферат по теме «История развития гимнастики»

4. **Общие указания к выполнению работы:** см. внеаудиторную с/р №2

5. **Форма отчетности и контроля:** защита реферата

### **ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №7**

1. **Тема:** «Лыжная подготовка».

2. **Количество часов:** 4

3. **Цель работы:** Закрепление и совершенствование техники выполнения скользящего шаг; одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного ходов; попеременного двухшажного, четырёхшажного хода; одновременного, попеременного двухшажного конькового хода.

4. **Общие указания к выполнению работы:** Участие в проведении соревнований в техникуме, работа в спортивной секции.

На стадионе отрабатывать технику лыжных ходов, спуски и подъемы.

5. **Форма отчетности и контроля:** проверка результатов на практическом занятии.

### **ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №8**

1. **Тема:** «Лыжная подготовка».

2. **Количество часов:** 2

3. **Цель работы:** научиться готовить реферат по темам «История развития лыжного спорта в России», «Виды лыжного спорта»

4. **Общие указания к выполнению работы:** см. внеаудиторную с/р №4

5. **Форма отчетности и контроля:** защита реферата

## ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №9

**1.Тема:** «Волейбол».

**2.Количество часов:** 4

**3.Цель работы:** Закрепление и совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий, участие в соревнованиях.

**4.Общие указания к выполнению работы:** Участие в проведении соревнований в техникуме/спортивной секции, судейство соревнований.

На стадионе или на спортивной площадке: отрабатывать подачи: верхнюю прямую, верхнюю боковую, нижнюю прямую; отбивание волейбольного мяча от стенки максимальное количество раз; выполнять над собой верхнюю передачу максимальное количество раз; выполнять над собой попеременно верхнюю и нижнюю передачи максимальное количество раз; отбивать мяч от пола с силой максимальное количество раз; прыжки на скакалке 150 раз 5 подходов; выпрыгивания вверх из приседа 15 раз 3 подхода.

**5. Форма отчетности и контроля:** проверка результата на практическом занятии/отчёт о проведённых соревнованиях.

## ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №10

**1.Тема:** «Волейбол».

**2.Количество часов:** 2

**3.Цель работы:** Научиться готовить устные сообщения и доклады по темам «История развития волейбола в России», «Техника и тактика игры в волейбол», «Судейство в волейболе»

**4.Общие указания к выполнению работы:** см. внеаудиторную с/р №4

**5. Форма отчетности и контроля:** защита доклада или сообщения

## ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №11

**1.Тема:** «Футбол».

**2.Количество часов:** 4

**3.Цель работы:** Закрепление и совершенствование техники ударов по мячу ногой, головой в игровых упражнениях и играх, техники вбрасывания с увеличением дальности и точности в процессе самостоятельных занятий, а также занятий с футбольной секции.

**4.Общие указания к выполнению работы:** Участие в проведении соревнований в техникуме/спортивной секции, судейство соревнований.

На стадионе или на спортивной площадке: отрабатывать удары по мячу ногой, головой в игровых упражнениях и играх, технику вбрасывания с увеличением дальности и точности.

**5. Форма отчетности и контроля:** проверка результата на практическом занятии/отчёт о проведённых соревнованиях.

## ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №12

**1.Тема:** «Футбол».

**2.Количество часов:** 2

**3.Цель работы:** Научиться готовить рефераты и доклады по темам «Футбол в России», «Основные правила игры в футбол»

**4.Общие указания к выполнению работы:** см. внеаудиторную с/р №2,4

**5. Форма отчетности и контроля:** защита реферата или доклада.

## ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №13

**1.Тема:** «Баскетбол».

**2.Количество часов:** 4

➤**3.Цель работы:** Закрепление и совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий, занятий в спортивных секциях. Самостоятельная бросковая тренировка.

**4.Общие указания к выполнению работы:** Участие в проведении соревнований в техникуме/спортивной секции, судейство соревнований.

На стадионе или спортивной площадке: отрабатывать ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой; отрабатывать броски по кольцу – из-под кольца, со штрафной линии, с трехочковой линии с места, и в движении с двух шагов; отбивать мяч от пола с силой максимальное количество раз; прыжки на скакалке 150 раз 5 подходов; выпрыгивания вверх из приседа 15 раз 3 подхода.



**5. Форма отчетности и контроля:** проверка результата на практическом занятии/отчёт о проведённых соревнованиях.

### **ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №14**

**1.Тема:** «Баскетбол».

**2.Количество часов:** 2

**3.Цель работы:** научиться готовить устные сообщения и доклады по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры»

**4. Общие указания к выполнению работы:** см. внеаудиторную с/р №4

**5. Форма отчетности и контроля:** защита доклада или сообщения.