

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Поверинов Игорь Егорович  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 15.01.2024 15:30:15  
Уникальный программный ключ:  
6d465b936eef331cede482bde6d128b76218692f016463815672a2eab0de1b2

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»**  
**(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)**

Экономический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждены в составе основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
по дисциплине

**ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**38.02.06 Финансы**

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2021**

Чебоксары – 2022

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии общегуманитарного и социально-экономического цикла «07» ноября 2022 г., протокол № 6.

Председатель комиссии            О.Н. Широков

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования для специальности:

38.02.06 Финансы

*СОСТАВИТЕЛЬ:* Т.И. Орешкина, преподаватель кафедры физической культуры и спорта

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению отдельных видов самостоятельной работы

Самостоятельная работа 1

Самостоятельная работа 2

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура предназначены для обучающихся по специальности 38.02.06 Финансы

Цель методических рекомендаций: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по дисциплине.

Настоящие методические рекомендации содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно овладеть профессиональными знаниями и умениями по специальности, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование следующих компетенций:

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 29. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

ЛР 32. Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

Всего часов на самостоятельную работу – 6 ч. Количество часов, отводимое на каждую самостоятельную работу, определяется сложностью выполняемой работы. Уровень сложности определяет преподаватель.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### 1. Методические рекомендации по выполнению реферата.

Выбор темы реферата определяется обучающимися самостоятельно в соответствии с «Перечнем тем рефератов» и утверждается преподавателем дисциплины. Перечень тем рефератов периодически обновляется и дополняется. Студенты вправе самостоятельно выбрать любую тему реферата, выходящую за рамки Перечня, которая, на их взгляд, представляет интерес для исследования, при условии ее предварительного согласования с преподавателем и последующего утверждения.

#### Структура реферата

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения (при необходимости).

Примерный объем в машинописных страницах, составляющих реферата представлен в таблице 1

Таблица 1. - Рекомендуемый объем структурных элементов реферата

| Наименование частей реферата     | Количество страниц |
|----------------------------------|--------------------|
| Титульный лист                   | 1                  |
| Содержание (с указанием страниц) | 1                  |
| Введение                         | 2                  |
| Основная часть                   | 15-20              |
| Заключение                       | 1-2                |
| Список использованных источников | 1-2                |
| Приложения                       | Без ограничений    |

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении дается общая характеристика реферата: обосновывается актуальность выбранной темы; определяется цель работы и задачи, подлежащие решению для её достижения; описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования, а также кратко характеризуется структура реферата по главам.

Основная часть должна содержать материал, необходимый для достижения поставленной цели и задач, решаемых в процессе выполнения реферата. Она включает 2-3 главы, каждая из которых, в свою очередь, делится на 2-3 параграфа. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовок "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно.

Главы основной части реферата могут носить теоретический, методологический и аналитический характер.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Любые цитаты, статистика и другие данные должны быть снабжены сноской с указанием номера и страницы источника, название которого находится в библиографии.

Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

В заключении логически последовательно излагаются выводы, к которым пришел обучающийся в результате выполнения реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата.

Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется обучающимся самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20. При этом в списке обязательно должны присутствовать источники, изданные в последние 3 года, а также ныне действующие нормативно-правовые акты, регулирующие отношения, рассматриваемые в реферате.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

### **Требования к оформлению реферата**

1. При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы в виде реферата необходимо соблюдать следующие требования:

- на одной стороне листа белой бумаги формата А-4
- размер шрифта-12; Times New Roman, цвет - черный
- междустрочный интервал - одинарный
- поля на странице – размер левого поля – 2 см, правого - 1 см, верхнего – 2 см, нижнего-2 см.
- отформатировано по ширине листа
- на первой странице необходимо изложить план (содержание) работы.
- в конце работы необходимо указать источники использованной литературы
- нумерация страниц текста -

2. Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Литература обычно группируется в списке в такой последовательности:

- 1) законодательные и нормативно-методические документы и материалы;
- 2) специальная научная отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, научные статьи и т.п.);
- 3) статистические, инструктивные и отчетные материалы предприятий, организаций и учреждений.

3. Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия.

4. По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные.

5. Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово "Приложение" и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами. Приложения следует нумеровать порядковой нумерацией арабскими цифрами. На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

**Форма контроля:** защита реферата

### **Критерии оценки реферата**

Срок сдачи готового реферата определяется утвержденным графиком.

Защита реферата заключается в кратком изложении проделанной работы и ответах на вопросы преподавателя по указанной теме.

Реферат оценивается по критериям:

- оценка «отлично» выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами;

- оценка «хорошо» выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении;

- оценка «удовлетворительно» выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

## **2. Методические указания для подготовки к дифференцированному зачету**

В ходе подготовки к дифференцированному зачету обучающимся доводятся заранее подготовленные вопросы по дисциплине. Перечень вопросов для зачетов, тесты, задачи и другие задания содержатся в учебно-методических указаниях.

В преддверии дифференцированного зачета преподаватель заблаговременно проводит групповую консультацию и, в случае необходимости, индивидуальные консультации с обучающимися. При проведении консультации обобщается пройденный материал, раскрывается логика его изучения, привлекается внимание к вопросам, представляющим наибольшие трудности для всех или большинства обучающихся, рекомендуется литература, необходимая для подготовки к дифференцированному зачету.

При подготовке к дифференцированному зачету обучающиеся внимательно изучают конспекты, рекомендованную литературу и делают краткие записи по каждому вопросу. Такая методика позволяет получить прочные и систематизированные знания, необходимые на дифференцированном зачете.

Обучающиеся, имеющие задолженность или неисправленные неудовлетворительные оценки, к дифференцированному зачету не допускаются.

В ходе сдачи дифференцированного зачета учитывается не только качество ответа, но и текущая успеваемость обучающегося.

**Раздел 3. Спортивные игры**  
**Тема 3.1. Шашки**  
**Самостоятельная работа № 1.**

**Вид самостоятельной работы:** подготовка реферата по выбранной теме.

**Количество часов:** 2 часа

**Обоснование времени:** нетрудоемкое

**Цель работы:** изучение исторического материала, тренировка навыков написания реферата.

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание.** Выбрать одну из предложенных тем и написать реферат.

**Рекомендуемый список тем для написания рефератов:**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическое воспитание.
6. Физическое развитие.
7. Профессионально-прикладная физическая культура.
8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
9. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
10. Гипокинезия и гиподинамия.
11. Средства физической культуры.
12. Физиологическая классификация физических упражнений.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Методы физического воспитания.
15. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.
17. Стороны спортивной подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная).
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка
19. Формы занятий физическими упражнениями.
20. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
21. Производственная физическая культура и гимнастика.
22. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в свободное время специалистов.
23. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
24. Витамины и их роль в обмене веществ.
25. Общие положения развития физических качеств.
26. Сила, методика ее развития и определения.
27. Быстрота, методика ее развития и определения.
28. Выносливость, методика ее развития и определения.
29. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения.
30. Гибкость, методика ее развития и определения.
31. Спортивная гимнастика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
32. Легкая атлетика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
33. Спортивные игры в физическом воспитании
34. Характеристика понятий «адаптация», «рефлекс», «максимальное потребление кислорода», «гомеостаз», «утомление», «восстановление».
35. Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические).
36. Здоровье в трактовке всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
37. Вредные привычки и их профилактика.
38. Особенности здорового образа жизни.



39. Педагогическая классификация физических упражнений.
40. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.
41. Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач.
42. Классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности (особенностей проявления отдельных физических качеств).
43. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку или признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп.
44. Классификация физических упражнений по видам спорта.
45. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.
46. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.

**Форма контроля: предоставление реферата на выбранную тему и его защита.**

**Критерии оценки:**

**оценку «отлично»** получают работы, в которых делаются самостоятельные выводы, самостоятельный анализ фактического материала на основе глубоких знаний литературы по данной теме;

**оценка «хорошо»** ставится тогда, когда в работе, выполненной на достаточном теоретическом уровне, полно и всесторонне освещаются вопросы темы, но имеются неточности;

**оценку «удовлетворительно»** имеют работы, в которых правильно освещены основные вопросы темы, но не проявилось умение логически стройного их изложения, самостоятельного анализа источников, содержатся отдельные ошибочные положения;

**оценку «неудовлетворительно»** обучающихся получает в случае, когда не выполнил задание.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Нормативно – правовые источники*

| №  | Наименование  |
|----|---|
| 1. | Об образовании в Российской Федерации : федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 303-ФЗ. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: <a href="http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1/highlight/об образовании:2">http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1/highlight/об образовании:2</a> |
| 2. | О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 274-ФЗ. – Текст : электронный // КонсультантПлюс: надежная правовая поддержка: официальный сайт. – URL: <a href="http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038">http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038</a>                                       |
| 3. | О физической культуре и спорте : закон Чувашской Республики от 27 июня 2008 года № 31 : в редакции от 11 сентября 2019 года № 66. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: <a href="http://base.garant.ru/17625571/">http://base.garant.ru/17625571/</a>  |
| 4. | Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : федеральный закон от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ: в редакции от 31 июля 2020 года № 303-ФЗ. – Текст : электронный // ГАРАНТ: информационно-правовое обеспечение. – URL: <a href="http://ivo.garant.ru/#/document/12191967/">http://ivo.garant.ru/#/document/12191967/</a>  |

### *Рекомендуемая основная литература*

| №  | Наименование  |
|----|---|
| 1. | Муллер, Дядичкина, Богащенко, Близневский, Рябинина Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/431985">https://www.biblio-online.ru/bcode/431985</a> |

### *Рекомендуемая дополнительная литература*

| <i>№</i> | <i>Наименование</i>  |
|----------|--|
| 1.       | Пьянзина Н. Н., Орлов А. И., Ермолаев А. Х., Петрова Т. Н. Физическая культура: учебное пособие. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2018. - 101 с.  |
| 2.       | Аллянов, Письменский Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/437146">https://www.biblio-online.ru/bcode/437146</a> |

| <i>№</i> | <i>Наименование</i>  |
|----------|--|
| 1.       | Пакет офисных программ Microsoft Office  |
| 2.       | Справочная правовая система «Консультант Плюс»   |
| 3.       | Справочная правовая система «Гарант»   |
| 4.       | Операционная система Windows   |
| 5.       | Электронная библиотечная система «Юрайт»: электронная библиотека для вузов и ссузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a> |
| 6.       | Периодическое издание «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»   |
| 7.       | Периодическое издание «Теория и практика физической культуры»  |

### **Самостоятельная работа № 2**

**Вид самостоятельной работы:** Подготовка к дифференцированному зачету

**Количество часов:** 4 часа

**Обоснование времени:** нетрудоемкое

**Цель работы:** успешная сдача дифференцированного зачета

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание.** Повторить пройденные темы

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### *Нормативно – правовые источники*

| <i>№</i> | <i>Наименование</i>   |
|----------|---|
| 5.       | Об образовании в Российской Федерации : федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 303-ФЗ. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: <a href="http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1/highlight/об образовании:2">http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1/highlight/об образовании:2</a> |
| 6.       | О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 274-ФЗ. – Текст : электронный // КонсультантПлюс: надежная правовая поддержка: официальный сайт. – URL: <a href="http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038">http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038</a>                                       |
| 7.       | О физической культуре и спорте : закон Чувашской Республики от 27 июня 2008 года № 31 : в редакции от 11 сентября 2019 года № 66. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: <a href="http://base.garant.ru/17625571/">http://base.garant.ru/17625571/</a>  |
| 8.       | Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : федеральный закон от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ: в редакции от 31 июля 2020 года № 303-ФЗ. – Текст : электронный // ГАРАНТ: информационно-правовое обеспечение. – URL: <a href="http://ivo.garant.ru/#/document/12191967/">http://ivo.garant.ru/#/document/12191967/</a>  |

#### *Рекомендуемая основная литература*

| <i>№</i> | <i>Наименование</i>   |
|----------|---|
| 1.       | Муллер, Дядичкина, Богащенко, Близневский, Рябинина Физическая культура |

|  |   |
|--|---|
|  | [Электронный ресурс]: Учебник и практикум. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/431985">https://www.biblio-online.ru/bcode/431985</a> |
|--|---|

***Рекомендуемая дополнительная литература***

| <b>№</b> | <b>Наименование</b>  |
|----------|--|
| 1.       | Пьянзина Н. Н., Орлов А. И., Ермолаев А. Х., Петрова Т. Н. Физическая культура: учебное пособие. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2018. - 101 с.  |
| 2.       | Аллянов, Письменский Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/437146">https://www.biblio-online.ru/bcode/437146</a> |

| <b>№</b> | <b>Наименование</b>  |
|----------|--|
| 1.       | Пакет офисных программ Microsoft Office  |
| 2.       | Справочная правовая система «Консультант Плюс»   |
| 3.       | Справочная правовая система «Гарант»   |
| 4.       | Операционная система Windows   |
| 5.       | Электронная библиотечная система «Юрайт»: электронная библиотека для вузов и ссузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a> |
| 6.       | Периодическое издание «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»   |
| 7.       | Периодическое издание «Теория и практика физической культуры»  |