

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»**

---

**МЕТОДИЧЕСКИЕ  
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО  
ВЫПОЛНЕНИЮ  
ВНЕАУДИТОРНОЙ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ПРОГРАММАМ ПОДГОТОВКИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

Санкт-Петербург

2018

УДК 378  
ББК 74.58  
М54

Рассмотрены, переутверждены и рекомендованы к изданию на заседании  
Педагогического совета Колледжа  
(протокол №1 от 30.08.2018 г.)

*Разработчики:*

заместитель директора колледжа по учебной работе  
ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»  
**Потемкина Светлана Игоревна**

заместитель директора колледжа по учебно-методической работе  
ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»  
**Хрусталева Наталья Сергеевна**

**М54 Методические рекомендации по выполнению  
внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине  
«Физическая культура» для обучающихся по программам  
подготовки специалистов среднего звена разработаны в  
соответствии с федеральными государственными  
образовательными стандартами среднего профессионального  
образования. 2-е изд., перераб. и доп. / С.-Петерб. ун-т технол. упр. и  
экон. — СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета технологий  
управления и экономики, 2018. — 16с.**

УДК 378  
ББК 74.58

© СПбУТУиЭ, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» .....	5
2. Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы .....	5
3. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Физическая культура» .....	6
4. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений на заданную тему) .....	10
5. Список литературы и источников .....	13

## ВВЕДЕНИЕ

Одним из важнейших направлений учебной и воспитательной работы является воспитание физически активной молодежи, использующей принципы здорового образа жизни с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. В современном мире жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности.

Внеаудиторная самостоятельная работа, направлена на улучшение физического развития и сохранения здоровья обучающихся.

Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, — это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Внеаудиторная работа студентов по физической культуре — одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося, предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Обучающиеся выполняют упражнения, рекомендованные преподавателем в домашних условиях, проводят самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается в баллах техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки.

В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

# **1. ВИДЫ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, мини футбол и др.).
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях университета и колледжа («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
5. Участие в городских соревнованиях по различным видам спорта.
6. Подготовка самостоятельных работ по дисциплине «Физическая культура» (сообщения).
7. Подготовка к промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура».

## **2. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

### **Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий.**

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств.

3. Результат тренировок зависит от их регулярности, рекомендуется исключить большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.
4. Для того чтобы 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.
5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.
6. Необходимо соблюдать 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.
7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).
8. Если почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.
9. Эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если в совокупности используются физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

### **3. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗЛИЧНЫМ РАЗДЕЛАМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **Раздел «Легкая атлетика»:**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины.
2. Упражнения для мышц брюшного пресса.
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины.
4. Упражнения на гибкость.
5. Упражнения на координацию движений.
6. Упражнения на растяжку.
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
8. Присед на одной ноге («пистолет»).
9. Присед из основной стойки 3х30.
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м.
11. Бег с преодолением препятствий.
12. Прыжки через препятствия.
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

- бег на месте — 10 секунд;
- бег в гору;
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки;
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без;
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м;
- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе;
- серийные многоскоки;
- челночный бег с предметами;
- прыжок в длину с места и с разбега;
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

- гладкий бег;
- кроссовый бег;
- бег в умеренном темпе по лестнице;
- бег 400-800 м;
- игра в баскетбол;
- игра в футбол;
- игра в настольный теннис;
- прыжки со скакалкой 3-4 мин.;
- бег по лестнице в умеренном темпе;

- ходьба на лыжах;
- катание на коньках.

### **Результаты самостоятельных тренировок по легкой атлетике:**

1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м) — 12,30-14,00 мин, с; девушки (2000 м) — 11,00-13,00 мин, с.см.
2. Умение выполнять скоростной бег на 30 м за время от 4,3 с до 5,2 с.
3. Умение выполнять 6-минутный бег от 1100 м до 1500 м.
4. Умение выполнять прыжки в длину с места: юноши — 190-230 см; девушки — 160-190.
5. Умение выполнять бег на лыжах: юноши (5 км) — 25,50-27,20 мин, с; девушки (3 км) — 19,00-21,00 мин, с.
6. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.
7. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, количество:— юноши 8-13 раз, девушки — 5-20 раз.
8. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши — 5-15, раз, девушки — 7-10 раз.
9. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге): юноши — 5-10 раз, девушки — 4-8 раз.
10. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз.
11. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.

### **Разделы «Гимнастика, атлетическая гимнастика»**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины.
  2. Упражнения для мышц брюшного пресса.
  3. Упражнение на укрепление косых мышц спины.
  4. Упражнения на гибкость.
  5. Упражнения на координацию движений.
  6. Упражнения на растяжку.
  7. Силовые упражнения с отягощением (гантели).
  8. Упражнения с резиновой лентой.
  9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.
  10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
  11. Присед на одной ноге («пистолет»).
  12. Присед из основной стойки 3х30.
- Для внеаудиторных самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:
- наклоны вперед;



- упражнения на диске вращения «Грация»;
- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

- подъем переворотом;
- подтягивание на высокой перекладине;
- сгибание рук в упоре лежа;
- приседание с отягощениями;
- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание;
- бег и прыжки с грузом по лестнице;
- упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

### **Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини футбол)»**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины.
2. Упражнения для мышц брюшного пресса.
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины.
4. Упражнения на гибкость.
5. Упражнения на координацию движений.
6. Упражнения на растяжку.
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
9. Присед на одной ноге («пистолет»).
10. Присед из основной стойки 3х30.

Приступая к разделу программы «Спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- жонглирование;
- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот;
- прыжки со скакалкой 15-30 сек.;
- эстафеты с разнообразными предметами.

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи зачетов (дифференцированных зачетов). Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

### **Результат самостоятельных тренировок по баскетболу:**

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.
2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий.
3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита(попасть)— 3 попытки.

### **Результаты самостоятельных тренировок по волейболу:**

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.
2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий(девушки).
3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов — 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

## **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ПОДГОТОВКА СООБЩЕНИЙ НА ЗАДАННУЮ ТЕМУ)**

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ по учебной дисциплине «Физическая культура» — формирование навыков:

- поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме;
- закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных во время аудиторных теоретических занятий.

Оформление результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

Результаты внеаудиторной самостоятельной работы оформляются в виде устного сообщения по прилагаемой форме.

## Критерии оценки выполнения внеаудиторных самостоятельных работ:

Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Соответствие представленной информации заданной теме	Наблюдение преподавателя	Содержание сообщения полностью соответствует заданной теме, тема раскрыта полностью	– Содержание сообщения соответствует заданной теме, но в тексте есть отклонения от темы или тема раскрыта не полностью. – Слишком краткий либо слишком пространственный текст сообщения.	Обучающийся работу не выполнил вовсе. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения
Характер и стиль изложения материала сообщения	Наблюдение преподавателя	Материал в сообщении излагается логично, по плану; В содержании используются термины по изучаемой теме; Произношение и объяснение терминов сообщения не вызывает у обучающегося затруднений	Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану). В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы. Произношение и объяснение терминов вызывает у обучающегося затруднения.	установленных требований. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.

### Перечень тем для сообщений:

Подготовить сообщение по одной из тем:

1. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, футбол, аэробика, пилатес и т. п.).
2. Классификация видов лыжного спорта.
3. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
4. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
5. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
6. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

7. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
8. Основы техники бега на короткие дистанции.
9. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
10. Основы техники легкоатлетических прыжков.
11. Основы техники эстафетного бега.
12. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
13. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
14. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
15. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
16. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.
17. Современные популярные виды спорта.
18. Способы передачи эстафетной палочки.
19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся техникума.
20. Физическая культура и здоровый образ жизни.

**Алгоритм самостоятельной работы над сообщением на заданную тему:**

1. Ознакомьтесь с предлагаемыми темами сообщений.
2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников и подготовьте их для работы.
3. Получите консультацию преподавателя и изучите рекомендации.
4. Повторите лекционный материал по теме сообщения.
5. Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум рекомендованным источникам.
6. Составьте план сообщения, запишите его.
7. Еще раз внимательно прочтите текст выбранных источников информации, стараясь понять общее содержание и выделить из контекста значение незнакомых слов и терминов.
8. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
9. Проработайте найденный материал, выбирая только то, что раскрывает пункты плана.
10. Составьте список ключевых слов из текста так, чтобы он отражал суть содержания.
11. Составьте окончательный текст сообщения.
12. Восстановите последовательность изложения текста сообщения.
13. Проводите самоконтроль.
14. Сформулируйте вопросы и проблемы, желательные для обсуждения на занятии.
15. Защита подготовленного сообщения проходит в устной форме, чтобы

получить навык устного изложения и научиться отстаивать свою точку зрения.

16. Пользуйтесь планом сообщения и зачитывайте отдельные небольшие части, строки или цитаты.
17. Соблюдайте регламент — время изложения информации приблизительно равно 4-5 минутам.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

### Основная литература:

1. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
2. *Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.].* — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
3. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. - Режим доступа : [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

### Дополнительная литература

1. *Германов, Г. Н.* Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 461 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
2. *Бурухин, С. Ф.* Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
3. *Михайлов, Н. Г.* Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 138 с. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
4. *Морозов, В. О.* Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. О. Морозов, О. В. Морозов. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com>
5. *Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской.* — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

### Статьи:

1. *Воронина, В. Т.* О развитии командных видов спорта в России // Карельский научный журнал. — 2017. — №4. — С. 341–344. — То же [Электронный

ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-razvitii-komandnyh-vidov-sporta-v-rossii>

2. *Лебединский, Г. В.* Реализация здоровьесберегающих технологий в колледже // Образование. Карьера. Общество. – 2016. – №2. – С. 68-71. – То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-v-kolledzhe>

3. *Гаранина, Л. П.* Здоровьесберегающее сопровождение образовательного процесса в колледже / Л. П. Гаранина, Н. В. Михеева // Образование. Карьера. Общество. – 2015. – №2. – С. 24–26. – То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschee-soprovozhdenie-obrazovatel'nogo-protsesta-v-kolledzhe>

Учебное издание

Санкт-Петербургский университет  
технологий управления и экономики

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ ПОДГОТОВКИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

Разработчики:  
**Потемкина Светлана Игоревна  
Хрусталева Наталья Сергеевна**

Подписано к публикации 31.08.2018.  
Формат 60×90<sup>1/8</sup>. Уч.-изд. л. 0,61. Усл. печ. л. 1,98.  
Электронное издание, предназначенное для распространения  
через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»

Издательство Санкт-Петербургского университета  
технологий управления и экономики  
190103, Санкт-Петербург, Лермонтовский пр., д. 44, лит. А  
(812) 448-82-50  
E-mail: izdat-ime@spbume.ru, izdat-ime@yandex.ru

Электронно-библиотечная система Санкт-Петербургского университета  
технологий управления и экономики