

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

 Г.Л. Решетникова

« 31 » августа 2018 г.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

**по учебной дисциплине
Физическая культура**

**Специальности
39.02.01 Социальная работа**

Голубова Н.И.,
преподаватель
физической культуры

Алексеевка 2018

Рассмотрено на заседании ПЦК

общих гуманитарных, социально-экономических
и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от « 31 » 08 2018 г.

Председатель Д.И.И.

Данные методические рекомендации предназначены для студентов специальности 39.02.01 Социальная работа при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине Физическая культура, разработаны в соответствии с Положением об организации самостоятельной работы обучающихся в ОГАПОУ «Алексеевский колледж». В методических рекомендациях определена сущность, виды внеаудиторной самостоятельной работы, даны указания по их выполнению, определены формы контроля.

Составитель:

Голубова Наталья Ивановна,

преподаватель общеобразовательных дисциплин

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Основным требованием к студенческой самостоятельной работе является ее систематическое выполнение, что должно контролироваться преподавателем в различной форме.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура по специальности 39.02.01 Социальная работа заканчивается дифференцированным зачетом.

Для получения допуска к зачету необходимо в установленные сроки выполнить все задания по внеаудиторной самостоятельной работе.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 39.02.0 Социальная работа, Положением об организации самостоятельной работы обучающихся в ОГАПОУ «Алексеевский колледж» и с учетом рабочей программы по учебной дисциплине Физическая культура по специальности 39.02.01 Социальная работа.

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

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

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

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии и проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Программа УД рассчитана на 344 часа максимальной учебной нагрузки обучающегося, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося - 172 часа, в том числе практических занятий - 170 часов, теоретических - 2 часа, внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося - 172 часа.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно рабочей программе УД и находит свое отражение в календарно-тематическом планировании.

Студенты выполняют следующие виды самостоятельной работы по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия: написание рефератов, сообщений,

ОРУ, ритмическая гимнастика, развитие физических качеств, кроссовая подготовка, ходьба на лыжах, дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой, отработка техники движений.

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает тестовый контроль физического развития, сдача учебных нормативов и норм комплекса ГТО, проведение ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики с группой.

В структуре методических рекомендаций можно выделить введение, тематический план выполнения самостоятельной работы методические указания к выполнению заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, приложение и список литературы.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

В связи с введением в образовательный процесс нового Федерального государственного образовательного стандарта все более актуальной становится задача организации самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа студентов является одной из основных форм внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программ. По дисциплине Физическая культура практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка информационных сообщений, докладов с компьютерной презентацией, рефератов;
- развитие физических качеств;
- общеразвивающие упражнения;
- ритмическая гимнастика;
- кросс;
- ходьба на лыжах;
- дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой;
- отработка техники упражнений

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Студент в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Студенту предоставляется возможность работать во время учебы более самостоятельно, чем учащимся в средней школе. Студент должен уметь планировать и выполнять свою работу

В зависимости от уровня подготовленности, состояния здоровья студентов, цели самостоятельных занятий могут быть следующими:

1. Лечебная (восстановление здоровья и отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате перенесенных заболеваний).
2. Оздоровительная (для последующего рабочего восстановления и укрепления здоровья в выходные дни, в период экзаменационной сессии и каникул).
3. Развивающая/тренирующая (для увеличения уровня физической подготовленности и повышения спортивной квалификации в избранном виде спорта).

Основными задачами самостоятельных занятий по физической культуре являются:

- сохранение и укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;

- повышение уровня физической подготовленности и физического развития для улучшения умственной и физической работоспособности;
- совершенствование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание привычек здорового образа жизни, регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями или избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;
- воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция психических и физических состояний.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе по 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к специальному учебному отделению, – ликвидация остаточных явлений, перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. Студенты специального учебного отделения при проведении самостоятельных тренировочных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и врачом.

Студентам, которые отнесены к подготовительной учебной группе, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями и нормативами. Одновременно с этим для данной категории студентов доступны занятия отдельными видами спорта.

Студентам основной учебной группы рекомендуется заниматься различными видами спорта, постоянно совершенствуя спортивное мастерство в спортивных секциях.

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех учебных групп, – сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Важным средством физического воспитания студентов являются домашние задания. Выполнение их – одна из форм самостоятельной работы, характерной особенностью которой является отсутствие непосредственной помощи и руководства со стороны преподавателя.

Практика подтвердила, главное назначение домашних заданий – укрепление здоровья студентов, повышение уровня их физического развития и физической подготовленности. Домашние задания по физическому культуре являются неотъемлемой частью в режиме учебного дня, способствуют внедрению физической культуры в быт, являются фактором, воспитывающим у студентов привычку систематически заниматься физическими упражнениями, помогают овладевать программным материалом.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.
2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).
3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.
4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок.
5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.
6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.
9. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.
10. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с преподавателем физической культуры или врачом.
11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

Особенности самостоятельных занятий девушек

При занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать индивидуальные особенности. Здесь имеют значение степень физического развития, а также двигательный опыт, состояние здоровья и самочувствие. Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского, женский организм характеризуется менее прочным строением костей, меньшим общим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более мощной мускулатурой тазового дна. У женщин значительно слабее развиты мышцы – сгибатели кисти, предплечья и плечевого пояса. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна рекомендуется выполнять упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с поднятием ног и таза до положения «березка», различного рода приседаниями. Женщинам при занятиях физической культурой и спортом следует особенно внимательно осуществлять врачебный контроль и самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием учебных и самостоятельных занятий, тренировок, соревнований на течение менструального цикла и характер его изменений. Во всех случаях неблагоприятных

отклонений студентка должна обратиться к врачу. Всем женщинам противопоказаны большие физические нагрузки, спортивная тренировка и участие в спортивных соревнованиях в период беременности. После родов к тренировкам рекомендуется приступать не ранее, чем через 8-9 месяцев. Следует отметить, что при любых занятиях физическими упражнениями необходимо соблюдать технику безопасности.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ для студентов 2 курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды заданий	Форма отчётности
	<p>Теоретический раздел 1 Основы здорового образа жизни</p>	<p>2 1 1</p>	<p>Подготовить презентацию и буклет по ЗОЖ Подготовить рефераты и сообщения</p>	<p>Рефераты, сообщения, презентация и буклеты</p>
	<p>Практический</p>	<p>4</p>	<p><i>В процессе работы над рефератом выделяются 4 этапа:</i></p>	<p>Рефераты, сообщения, доклады, конспекты, презентации, буклеты</p>
<p>1.</p>	<p>Методико-практические занятия Тема 1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p>	<p>1</p>	<p>1. Вводный – выбор темы, работа над планом и введением. 2. Основной – работа над содержанием и заключением реферата. 3. Заключительный - оформление реферата. 4. Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.) <i>Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:</i> 1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием. 2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки. 3. Составить план доклада. 4. Написать план доклада, в заключение которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию. 5. Прочитать текст и отредактировать его. 6. Оформить в соответствии с требованиями к</p>	

			оформлению письменной работы. Составить комплекс для УГГ и подобрать упражнения для развития одной из групп мышц			Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
2.	Тема 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями		1	Подобрать комплекс упражнений для развития любого физического качества.		
3.	Тема 3. Методика организации и проведения туристического похода.		1	Знать технику безопасности в походе и первую медицинскую помощь в походе		Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
4.	Тема 4. Тема 4. Методика оценки и коррекции телосложения.		1	Самостоятельно провести оценку своего телосложения. Подобрать упражнения для коррекции осанки		Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
5	Раздел 1. Легкая атлетика		6 1	Общеразвивающие упражнения		Проведение ОРУ с группой

	Тема 1.1. Бег	1 1 1 1 1	Развитие физических качеств (сила) Развитие физических качеств (быстрота.) Кросс 800 м Кросс 1200 м Ритмическая гимнастика	Тестовый контроль
6	Тема 1.2 Кроссовая подготовка	7 1 1 1 1 1 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств (гибкость) Развитие физических качеств (выносливость) Отработка техники движений Кросс 1600 м Кросс 2000 м Ритмическая гимнастика	Сдача зачета на дистанции 500 м (д) 2000 м, 1000м, 3000 м (ю) Тестовый контроль
7	Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	3 1 1 1	Развитие физических качеств (ловкость) Кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин. Кросс 1500 м	Сдача учебных нормативов, тестовый контроль
8	Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега	4 1 1 1 1	Развитие физических качеств Отработка техники движений Кросс 1600 м Кросс 2000 м	Сдача учебных нормативов, тестовый контроль
9	Тема 1.5. Метание гранаты	3 1 1 1	Отработка техники Кросс 1600 м Кросс 2000 м	Сдача учебных нормативов
	Раздел 2. Гимнастика.	2		

10	Тема 2.1. Строевые упражнения	1 1	Развитие физических качеств Дыхательная гимнастика	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой
11	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	4 1 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Отработка техники движений Дыхательная гимнастика Ритмическая гимнастика	Сдача зачетных комбинаций Тестовый контроль
12.	Тема 2.3. Акробатические Упражнения	3 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка техники движений	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой
13	Тема 2.4. Упражнения на перекладине (юноши), бревне (девушки)	4 1 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка техники движений Ритмическая гимнастика	Сдача зачетных комбинаций
14	Тема 2.5. Упражнения на брусьях	5 1 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Дыхательная гимнастика Развитие физических качеств Отработка техники движений Ритмическая гимнастика	Тестовый контроль

15	Раздел 3. Лыжная подготовка Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах	3 1 1 1	Прогулка на лыжах Ходьба на лыжах Развитие физических качеств	Контрольное прохождение дистанции 3 км (д.), 5 км (ю.)
16				
17	Тема 3.2. Способы подъемов и спусков	2 1 1	Ходьба на лыжах до 5 км Ходьба на лыжах	Контрольное прохождение дистанции 3 км (д.), 5 км (ю.)
18	Тема 3.5. Способы торможения	2 1 1	Ходьба на лыжах Общеразвивающие упражнения	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики с группой
19	Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	4 1 1	Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры Ритмическая гимнастика	Сдача технических приемов
20	Тема 4.2 Техника игры. Защита.	1 1 3 1	Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры Общеразвивающие упражнения	Игры Проведение ОРУ, ритмической гимнастики с группой
21	Тема 4.3. Элементы тактики. Тема 4.4 Учебная игра.	1 1 2 1 1 3 1 1	Отработка технических приемов игры Общеразвивающие упражнения Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры	Контрольная игра

	1		
		ВСЕГО 66 часов	

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ для студентов 3 курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды заданий	Форма отчетности
1.	Практический Методико-практические занятия Тема 1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	4 1	<p><i>В процессе работы над рефератом выделяются 4 этапа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводный – выбор темы, работа над планом и введением. 2. Основной – работа над содержанием и заключением реферата. 3. Заключительный - оформление реферата. 4. Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.) <p><i>Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием. 2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки. 3. Составить план доклада. 4. Написать план доклада, в заключение которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию. 	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты, презентации, буклеты

				5. Прочитать текст и отредактировать его. 6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы. Составить комплекс для развития физических качеств.	
2.	Тема 2. Основы методики самомассажа	1		Подготовить презентацию по приемам самомассажа	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
3.	Тема 3. . Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности	1		Составить комплекс ОРУ для разминки и комплекс УГГ.	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
4.	Тема 4. Методы контроля за физическим состоянием организма	1		Провести тестирование своего физического состояния	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты

5	Раздел 1. Легкая атлетика	5 1	Развитие физических качеств (сила)	Проведение ОРУ с группой
---	------------------------------	--------	------------------------------------	--------------------------

	Тема 1.1. Бег	1 1 1 1	Развитие физических качеств (быстрота.) Кросс 800 м Кросс 1200 м Ритмическая гимнастика	Тестовый контроль
6	Тема 1.2 Кроссовая подготовка	6 1 1 1 1 1 1	Развитие физических качеств (гибкость) Развитие физических качеств (выносливость) Отработка техники движений Кросс 1600 м Кросс 2000 м Ритмическая гимнастика	Сдача зачета на дистанции 500 м (л) 2000 м, 1000м, 3000 м (ю) Тестовый контроль
7	Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	3 1 1 1	Развитие физических качеств (ловкость) Кросс в сочетании с ходьбой до 30 мин. Кросс 1500 м	Сдача учебных нормативов, тестовый контроль
8	Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега	4 1 1 1 1	Развитие физических качеств Отработка техники движений Кросс 1600 м Кросс 2000 м	Сдача учебных нормативов, тестовый контроль

9	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2.1. Строевые упражнения	1	Дыхательная гимнастика	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой
10	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	4 1 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Отработка техники движений Дыхательная гимнастика Ритмическая гимнастика	Сдача зачетных комбинаций Тестовый контроль
11.	Тема 2.3. Акробатические Упражнения	3 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка техники движений	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой
12	Тема 2.4. Упражнения на перекладине (юноши), бревне (девушки)	3 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика	Сдача зачетных комбинаций
13	Тема 2.5. Упражнения на брусьях	4 1 1 1 1	Дыхательная гимнастика Развитие физических качеств Отработка техники движений Ритмическая гимнастика	Тестовый контроль

14	Раздел 3. Лыжная подготовка Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах	3 1 1 1	Прогулка на лыжах Ходьба на лыжах Развитие физических качеств	
15	Тема 3.2. Способы подъемов и спусков	2 1 1	Ходьба на лыжах до 3 км Ходьба на лыжах до 5 км	Контрольное прохождение дистанции 3 км (д.), 5 км (ю.)
16	Тема 3.5. Способы торможения	1	Ходьба на лыжах	Контрольное прохождение дистанции 3 км (д.), 5 км (ю.)
17	Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	4 1 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры Ритмическая гимнастика	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики с группой
18	Тема 4.2 Техника игры. Защита.	3 1 1 1	Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры Общеразвивающие упражнения Отработка технических приемов игры	Сдача технических приемов Игры
19	Тема 4.3. Элементы тактики.	1		Проведение ОРУ, ритмической гимнастики с группой
20	Тема 4.4 Учебная игра.	3 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры	Контрольная игра
	ВСЕГО 54 часа			

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ для студентов 4 курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды заданий	Форма отчётности
1.	<p style="text-align: center;">Практический</p> <p>Методико-практические занятия Тема 1. Методика проведения производственной гимнастики.</p>	4	<p><i>В процессе работы над рефератом выделяются 4 этапа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводный – выбор темы, работа над планом и введением. 2. Основной – работа над содержанием и заключением реферата. 3. Заключительный - оформление реферата. 4. Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.) <p><i>Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием. 2. Пользуясь закладками отметить наиболее 	<p>Рефераты, сообщения, доклады, конспекты, презентации, буклеты</p>

			<p>существенные места или сделать выписки.</p> <p>3. Составить план доклада.</p> <p>4. Написать план доклада, в заключение которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.</p> <p>5. Прочитать текст и отредактировать его.</p> <p>6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы.</p> <p>Подготовить комплекс производственной гимнастики применительно к своей профессии. Найти изометрические упражнения для офиса</p>	
2.	Тема 2. Методы самостоятельного освоения отдельных элементов ИПФП	1	<p>Подобрать комплекс упражнений для развития любого физического качества. Составить комплекс для определенной группы мышц.</p>	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
3.	Тема 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния	1	<p>Подобрать упражнения для снятия напряжения</p>	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
4.	Тема 4. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями	1	<p>Самостоятельно разработать текст аутогенной тренировки для расслабления группы мышц, задействованных в большей мере в привычной для студента работе.</p>	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты

9	Тема 1.5. Метание гранаты	2 1 1	Кросс 1600 м Кросс 2000 м	Сдача учебных нормативов
10	Раздел 2. Гимнастика. Тема 2.1. Строевые упражнения	2 1 1	Обработка техники движений Дыхательная гимнастика	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой
11	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	1	Ритмическая гимнастика	Сдача зачетных комбинаций Тестовый контроль
12.	Тема 2.3. Акробатические упражнения	3 1 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Обработка техники движений	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики с группой
13	Тема 2.4. Упражнения на перекладине (юноши), бревне (девушки)	3 1 1 1	Развитие физических качеств Обработка техники движений Ритмическая гимнастика	Сдача зачетных комбинаций

	Тема 2.5. Упражнения на брусках	3 1 1 1	Развитие физических качеств Отработка техники движений Ритмическая гимнастика	Тестовый контроль
14	Раздел 3. Лыжная подготовка Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах	3 1 1 1	Прогулка на лыжах Ходьба на лыжах Развитие физических качеств	Контрольное прохождение дистанции 3 км (д.), 5 км (ю.)
15	Тема 3.2. Способы подъемов и спусков	2 1 1	Ходьба на лыжах до 3 км Ходьба на лыжах до 5 км	Контрольное прохождение дистанции 3 км (д.), 5 км (ю.)
16	Тема 3.5. Способы торможения	1	Ходьба на лыжах	Контрольное прохождение дистанции 3 км (д.), 5 км (ю.)
17	Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	2 1 1	Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры	Сдача зачета технических приемов игры
18	Тема 4.2 Техника игры. Защита.	2 1 1	Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры	Проведение ОРУ, ритмической гимнастики с группой
19	Тема 4.3. Элементы тактики.	2 1 1	Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств	Контрольная игра

20	Тема 4.4 Учебная игра.	2 1 1	Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры	Сдача зачета по технике владения мячом Контрольная игра
21				
	Всего 52 часа			

ИТОГО: 172 часа

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ВНЕУАДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа №1

2курс

Тема.1.Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.

Цель. Приобретение знаний о методике оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции. Ознакомить студентов с методикой составления и проведения самостоятельных занятий.

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой работы; самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой (конспектирование, аннотация, цитирование, тезисы); анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения; оформлять реферат в соответствии с установленными требованиями.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

- 1.Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины
2. Профилактика усталости, утомления и переутомления
 - а/.Утренняя зарядка
 - б/.Вводная гимнастика
 - в/. Физкультурная пауза
 - г/. Производственная гимнастика
3. Вспомогательные средства для ускорения восстановительного процесса и повышения работоспособности...
- 4.Разработать и составить комплекс УГГ.
5. Особенности форм, содержание и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 6.Уметь составить и провести самостоятельное занятие с гигиенической или тренировочной направленностью.

Форма контроля. Проверка рефератов и сообщений

Время выполнения. 2 ч.

Самостоятельная работа №2

Тема.1.Методика организации и проведения туристического похода.
2.Методика оценки и коррекции телосложения.

Цель. Приобретение знаний о методике организации и проведения турпохода и методике оценки и коррекции телосложения.

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой работы; самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой (конспектирование, аннотация, цитирование, тезисы); анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения; оформлять реферат в соответствии с установленными требованиями.

Учебное задание. Уметь подбирать упражнения для коррекции телосложения. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Виды и формы туризма
2. Обеспечение безопасности в походе.
3. Снаряжение в пешем походе.
4. Организация привалов и бивуака.
5. Оказание первой медицинской помощи.
6. Осанка. Упражнения для коррекции осанки.
7. Плоскостопие. Упражнения для коррекции плоскостопия.
8. Упражнения для развития определенной группы мышц.

Форма контроля. Проверка рефератов и сообщений

Время выполнения. 2 ч.

Самостоятельная работа №1.

3 курс

Тема. 1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. 2. Основы методики самомассажа.

Цель. Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры самомассажа для сохранения и укрепления здоровья и направленного развития отдельных физических качеств.

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой работы; самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой (конспектирование, аннотация, цитирование, тезисы); анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения; оформлять реферат в соответствии с установленными требованиями.

Учебное задание. Знать особенности использования самомассажа и средств физической культуры для развития физических качеств. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Сила. Упражнения и методы развития силы.
2. Быстрота. Упражнения и методы развития быстроты.
3. Выносливость. Упражнения и методы развития выносливости.
4. Гибкость. Упражнения и методы развития силы.
5. История самомассажа.
6. Виды массажа.
7. Самомассаж.
8. Правила проведения самомассажа.
9. Основные приемы самомассажа.

Форма контроля. Проверка рефератов и сообщений

Время выполнения. 2 ч.

Самостоятельная работа №2

Тема. 1.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
2.Методы контроля за функциональным состоянием организма

Цель. Ознакомиться с методикой составления индивидуальной программы занятий физического самовоспитания. Ознакомиться с методикой оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой работы; самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой (конспектирование, аннотация, цитирование, тезисы); анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения; оформлять реферат в соответствии с установленными требованиями.

Учебное задание. Провести самостоятельно функциональную пробу по методике Крэша (степ-тест) и результаты записать. Разработать и составить индивидуальную программу занятий с учетом спортивных интересов студента. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

1. Раскройте понятие «физическое самовоспитание».
2. Как определить состояние (уровень) физической работоспособности?
3. В чем состоят различия между занятиями физическими упражнениями восстановительной, рекреационной и тренировочной направленности?
4. Расскажите о принципах дозирования нагрузки, частоте и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности.

Форма контроля. Проверка рефератов и сообщений

Время выполнения. 2 ч.

Цель. Приобретение знаний о методике оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.

Задачи. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой работы; самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой (конспектирование, аннотация, цитирование, тезисы); анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения; оформлять реферат в соответствии с установленными требованиями.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

- 1.Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины
2. Профилактика усталости, утомления и переутомления
 - а/. Утренняя зарядка
 - б/. Вводная гимнастика
 - в/. Физкультурная пауза
 - г/. Производственная гимнастика
3. Вспомогательные средства для ускорения восстановительного процесса и повышения работоспособности...

Форма контроля. Проверка рефератов и сообщений

Время выполнения. 2 ч.

Тема. Основы здорового образа жизни.

Цель. Определить содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни студентов.

Задачи. Определить понятие «здоровье» и выделить его критерии, выделить основные особенности здорового образа жизни.

Учебное задание. Подготовиться к практическому занятию, подготовить презентацию и буклеты.

Методические указания к выполнению задания для внеаудиторной самостоятельной работы. Подобрать материал для реферата, осветить все составляющие ЗОЖ.

Форма контроля. Консультирование. Презентации и буклеты

Время выполнения. 2 ч.

Самостоятельная работа №3

Тема. Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения разминки.

Цель. Овладение умением планировать и проводить общеразвивающие упражнения.

Задачи. Подобрать и уточнить технику выполнения упражнения; определить последовательность и организовать выполнение общеразвивающих упражнений.

Учебное задание. Подготовиться к практическому занятию и провести общеразвивающие упражнения с группой.

Методические указания к выполнению задания для внеаудиторной самостоятельной работы.

- подобрать упражнения;
- уточнить технику выполнения упражнения;
- продумать показ и объяснение упражнения;
- оформить комплекс общеразвивающих упражнений по сложившейся в

практике форме.

п/п	Содержание упражнения	До зировка	Организационно-методические указания
	И.п. – ст. руки на пояс. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад; 3 – наклон головы влево; 4 – наклон головы вправо.	15-20 раз	Спина прямая

Необходимо вписать в таблицу не менее 12 упражнений.

Во время проведения разминки:

- показать упражнение, акцентируя внимание на технической основе;
- организовать выполнение упражнений;
- уточнить технику выполнения упражнения;
- вести подсчет при выполнении упражнения.

После проведения разминки: оценить выполнение упражнений группой и отдельными занимающимися.

Форма контроля. Консультирование. Отчет в форме конспекта и оценка группой проведенной разминки.

Время выполнения. 17 ч.

Самостоятельная работа №4

Тема. Составление комплекса ритмической гимнастики для проведения разминки.

Цель. Овладение умением планировать и проводить комплекс ритмической гимнастики

Задачи. Подобрать и уточнить технику выполнения упражнения; определить последовательность и организовать выполнение комплекса ритмической гимнастики.

Учебное задание. Подготовиться к практическому занятию и провести комплекс с группой.

Методические указания к выполнению задания для внеаудиторной самостоятельной работы.

Ритмическая гимнастика — это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, приседах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45—60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических

упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс.

Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической

гимнастики. Занятия реже 2—3 раз в неделю неэффективны.

Формы контроля: проведение ритмической гимнастики с группой.

Время выполнения: 16 ч.

Критерии оценки результатов самостоятельной работы.

Оценка «отлично» выставляется студенту, если конспект написан правильно, показ упражнений отличный, амплитуда движений высокая (Приложение 10).

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если в конспекте 2-3 ошибки, показ хороший, амплитуда не всегда высокая.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если в конспекте более 3 ошибок, показ плохой, амплитуда движений невысокая.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если нет конспекта.

Самостоятельная работа №5

Тема. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой

Цель. Овладение техникой выполнения дыхательной гимнастикой

Задачи. Научиться технике дыхания, знать последовательность комплекса.

Учебное задание. Выучить комплекс дыхательной гимнастики и уметь провести с группой.

Методические указания к выполнению задания для внеаудиторной самостоятельной работы.

1. Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).

2. Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох – очень активный через нос, выдох – через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!

3. Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!

4. В дыхательной гимнастике Стрельниковой движения – вдохи выполняются в ритме строевого шага.

5. Счет выполняется мысленно, и только на 8.

6. Упражнения разрешено выполнять в любом положении – стоя, лежа, сидя.

Формы контроля: проведение дыхательной гимнастики с учебной группой

Время выполнения: 9 ч.

Самостоятельная работа № 6

Тема. Развитие физических качеств

Цель. Овладение умением подбирать и выполнять упражнения для развития физических качеств

Задачи. Подобрать и уточнить технику выполнения упражнения для развития физических качеств.

Учебное задание. Подготовка к сдаче тестового контроля физического развития студента и подготовка к сдаче учебных нормативов.

Методические указания к выполнению задания для внеаудиторной самостоятельной работы (Смотреть приложение 4)

Форма контроля: тестовый контроль физического развития и сдача учебных нормативов.

Время выполнения: 40 часов

Самостоятельная работа №7

Тема: Кроссовая подготовка.

Задание. Подготовка к сдаче учебных нормативов на дистанции 500 м и 2000 м (девушки), 1000 м и 3000 м (юноши).

Цель выполнения задания: совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции, подготовка к сдаче учебных нормативов.

Методические указания к выполнению задания для внеаудиторной самостоятельной работы. (Смотреть приложение 7)

Оздоровительная ходьба

Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

Бег - наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек практически любого возраста. Однако следует знать и о требованиях методики: - бегом следует заниматься сознательно и активно, т.е. понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия;

- бегом следует заниматься систематически, т.е. соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых;
- необходимо правильно дозировать физическую нагрузку с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей;
- нужно заниматься непрерывно и длительно, т. е. строить занятия как круглогодичный и многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект;
- сочетать бег с другими физическими упражнениями.
- оптимально использовать естественные факторы природы - солнце, воздух, воду;
- соблюдать при этом правила личной гигиены. Критериями дозировки физической нагрузки при занятиях оздоровительным бегом являются: продолжительность бега, скорость, дистанция бега.

Заниматься бегом нельзя тем, кто страдает такими заболеваниями, как сердечная недостаточность, стенокардия, гипертоническая болезнь, сердечные пороки, бронхиальная астма, хронический бронхит и т. д. В любом случае необходимо посоветоваться с врачом-специалистом.

Форма контроля: сдача учебных нормативов на дистанции 500 м и 2000 м (девушки), 1000 м и 3000 м (юноши)

Время выполнения: 30 ч.

Самостоятельная работа №8

Тема: Ходьба на лыжах.

Задание: Подготовка к сдаче учебного норматива в прохождении дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).

Цель выполнения задания: развитие выносливости и подготовка к сдаче учебных нормативов.

Методические указания к выполнению задания для внеаудиторной самостоятельной работы.

Ходьба на лыжах одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечно-сосудистой системы и системы дыхания.

При проведении самостоятельных занятий очень важен самоконтроль.

Форма контроля: сдача учебного норматива.

Время выполнения: 16 ч.

Самостоятельная работа №9

Тема: Отработка техники движений

Задание. Отработать технику выполнения движений

Цель выполнения задания: совершенствовать технику движений, подготовка к сдаче учебных нормативов.

Методические указания к выполнению задания для внеаудиторной самостоятельной работы.

Раздел Гимнастика (Смотреть приложение 6)

Раздел Легкая атлетика (Смотреть приложение 7)

Раздел Лыжная подготовка (Смотреть приложение 8).

Раздел Волейбол (Смотреть приложение 9)

Форма контроля: сдача учебных нормативов

Время выполнения: 30 ч.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы.

Основные источники:

Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 176 с

Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., испр. – М.: КНОРУС, 2016. – 216 с.

Дополнительные источники:

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.

Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.

Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10-11 класс. – М: Просвещение, 2012 г. – 125 с.

Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос НИИ, 2003 г., – 184 с.

Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.

Решетников Н.В. Физическая культура. Учеб.пособие для студ.спец.проф.заведений. // под ред. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын. 3-е изд. – М: Академия, 2004 г. – 152 с.

Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.

Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.

Интернет – ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www.goup32441.narod.ru сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).