

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

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора


« 31 » « 08 »

Г.Л. Решетникова

2018 г.

**Методические рекомендации по организации
самостоятельной работы студентов**

**по учебной дисциплине
Физическая культура**

**Специальности
54.02.01 Дизайн**


Голубова Н.И.,
преподаватель
физической культуры

Алексеевка 2018

Рассмотрено на заседании ПЦК

общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от « 31 » 08 2018 г.

Председатель 

Данные методические рекомендации предназначены для студентов специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) 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

ВЕДЕНИЕ

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 ОУД.05 Физическая культура по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) изучается в течение одного года и 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 54.02.01 Дизайн (по отраслям), Положением об организации самостоятельной работы обучающихся в ОГАПОУ «Алексеевский колледж» и с учетом рабочей программы по учебной дисциплине

Физическая культура по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Целью методических рекомендаций является оказание помощи студентам в организации самостоятельной работы по изучаемой дисциплине.

Методические рекомендации предназначены для студентов специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине Физическая культура.

Цель методических указаний: оказание помощи студентам в выполнении самостоятельной работы по дисциплине Физическая культура.

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и

- гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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.

Программа УД рассчитана на 175 часов, в том числе обязательной аудиторной нагрузки студентов 117 часов, практических занятий 117 часов, самостоятельной работы обучающихся 58 часов.

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, график выполнения студентами 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 физической 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 нагрузки.

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды заданий	Форма отчётности
	Раздел 1. Практический	4		
1.	Тема 1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	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. 5. Прочитать текст и отредактировать его. 6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы 	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
2.	Тема 2. Физические упражнения для	1	Подбор упражнений для профилактики и	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты

	профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		коррекции нарушения ОДА, коррекции зрения	
3.	Тема 3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов	1	Основные принципы составления и проведения различных видов гимнастики.	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
4.	Тема 4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Рефераты, сообщения, доклады, конспекты
5.	Раздел 2 Легкая атлетика 2.1 Бег	5 1 1	Общеразвивающие упражнения без предметов Общеразвивающие упражнения с предметами	Проведение ОРУ с группой

6.	Тема 2.2 Кроссовая подготовка	1 1	Кросс 400 м Кросс 800 м Отработка техники бега	Сдача зачета на дистанции 500 м (д) 2000 м, 1000м, 3000 м (ю)
7.	Тема 2.3 Прыжок в высоту способом «ножницы»	8 1 1 1 1 1 1 1 1	Кросс 1000 м, 1500 м Кросс 1200 м, 2000 м Кросс 1600 м, 2000 м Кросс 1600 м, 2400 м Кросс 2000 м, 3000 м Кросс 2000 м, 3000 м Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств	Сдача зачета на дистанции 500 м (д) 2000 м, 1000м, 3000 м (ю) Сдача учебных нормативов, тестовый контроль
8.	Тема 2.4. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»	4 1 1 1 1	Развитие физических качеств Отработка техники движений Общеразвивающие упражнения без предметов Общеразвивающие упражнения у забора	Сдача учебных нормативов, тестовый контроль
9.	Тема 2.5. Метание гранаты	5 1	Развитие физического качества прыгучесть Развитие физического качества сила	

			1 1 1 1	Ритмическая гимнастика для рук и плечевого пояса Ритмическая гимнастика для туловища Общеразвивающие упражнения	Сдача учебных нормативов, тестовый контроль
10.	Раздел 3. Гимнастика Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика	5 1 1 1 1 1	Развитие физического качества быстроты Развитие физического качества выносливость Общеразвивающие упражнения Кросс в сочетании с ходьбой до 3 км Кросс 2000 м. 3000 м	Сдача учебных нормативов, тестовый контроль	
11.	Тема 3.3. Акробатические упражнения	2 1 1	Ритмическая гимнастика Дыхательная гимнастика	Проведение ОРУ с группой	
12.	Тема 3.4. Упражнения на перекладине (юноши), на бревне (девушки)	1	Отработка техники выполнения акробатических элементов	Сдача зачетов	

13.	Тема 3.5. Упражнения на брусьях	1	Ритмическая гимнастика	Проведение с группой
14.	Тема 3.6. Дыхательная гимнастика	2 1 1 1	Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика Выполнение дыхательной гимнастики	Тестовый контроль Проведение с группой
15.	Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 4.1. Техника передвижений на лыжах	5 1 1 1 1 1	Прогулка на лыжах Ходьба на лыжах 2 км и 3 км Ходьба на лыжах 3 км и 4 км Ходьба на лыжах 3 км 5 км Отработка техники ходов	Сдача учебных нормативов 2 км (д.) и 3 км (ю)
16.	Тема 4.2. Способы подъемов и спусков	2 1 1	Отработка техники спусков и подъемов Развитие физических качеств	Сдача зачетов
17.	Раздел 5. Волейбол Тема 5.1 Техника игры.	5 1	Отработка технических приемов игры: верхняя передача мяча над собой	

	Нападение	1 1 1 1	Отработка нижней передачи над собой Ритмическая гимнастика для рук и плечевого пояса Ритмическая гимнастика для туловища Ритмическая гимнастика для ног и прыжки Отработка технических приемов подача мяча	Сдача контрольных нормативов Проведение с группой
18.	Тема 5.2 Техника игры. Защита.	4 1 1 1 1	Отработка технических приемов игры прием мяча после подачи Развитие физического качества силы Развитие физического качества гибкость Отработка технических приемов игры: передачи через сетку	Сдача контрольных нормативов
19.	Тема 3.5 Учебная игра.	4 1 1 1 1	Отработка технических приемов игры: передачи через сетку Отработка технических приемов игры: передач мяча Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств	Сдача контрольных нормативов Проведение с группой

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ВНЕУАДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа №1

Тема. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции

Цель. Знакомство с методикой оценки работоспособности, усталости и утомления

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. В процессе работы над рефератом выделяются 4 этапа:

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.)

Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:

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 оформлению письменной работы

Форма контроля. Проверка рефератов и сообщений

Время выполнения. 1 ч.

Самостоятельная работа № 2

Тема. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

Цель. Научиться подбирать упражнения для коррекции и профилактики ОДА и зрения

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. В процессе работы над рефератом выделяются 4 этапа:

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.)

Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:

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 оформлению письменной работы

Форма контроля. Проверка рефератов и сообщений

Время выполнения. 1 ч.

Самостоятельная работа №3

Тема. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов

Цель. Познакомить студентов с основами методики составления и проведения комплексов УГ, вводной и производственной гимнастики

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. В процессе работы над рефератом выделяются 4 этапа:

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.)

Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:

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 оформлению письменной работы

Форма контроля. Проверка рефератов и сообщений

Время выполнения. 1 ч.

Самостоятельная работа № 4

Тема. Обучение самоконтролю и его основных методов

Цель. Обучение самоконтролю и его основных методов

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. В процессе работы над рефератом выделяются 4 этапа:

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.)

Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:

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 оформлению письменной работы
- Форма контроля.** Проверка рефератов и сообщений

Время выполнения. 1ч.

Самостоятельная работа № 5

Тема. Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения разминки и УГГ.

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.

Составляя индивидуальный комплекс упражнений, необходимо соблюдать следующие требования:

1. Содержание упражнений должно соответствовать назначению комплекса (вводная гимнастика до занятий, подготовительная часть занятия, комплекс для развития физических качеств и т.д.).
2. Учитывать место и условия проведения занятий (гимнастический зал или открытая спортивная площадка; теплый солнечный день или сырая прохладная погода и т.п.).

3. При составлении комплекса нужно подбирать упражнения так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на основные мышечные группы, обеспечивали целенаправленное развитие физических качеств, способствовали формированию правильной осанки, обогащали двигательную подготовку занимающихся.

4. Соблюдать принцип постепенности – от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).

5. Учитывать степень подготовленности занимающихся, а также различие функциональных возможностей организма мальчиков и девочек.

6. Определить способ проведения ОРУ в соответствии с поставленными задачами основной части урока.

7. Придерживаться определенной последовательности упражнений в комплексе, учитывая методические рекомендации к их проведению. В последние годы упражнения в комплексе принято выполнять в такой очередности:

- упражнения на осанку;
- круговые, маховые, а затем рывковые движения руками;
- наклоны и круговые движения туловищем;
- повороты туловища;
- выпады, приседы и полуприседы;
- наклоны и круговые движения головой;
- сгибание и разгибание рук в смешанных упорах;
- упражнения в положении сидя (поднимание ног или туловища при закрепленных ногах);
- упражнения в положении лежа на спине (на животе, на боку);
- упражнения в стойках и упорах на коленях;
- махи ногами вперед, назад, в сторону;
- прыжки (многократные подскоки); бег и ходьба на месте.

Порядок упражнений в комплексе может быть несколько изменен, но всегда нужно руководствоваться следующими методическими указаниями:

В комплекс необходимо включать одно-два упражнения на координацию движений, развитие чувства ритма, темпа, времени. Но сначала надо давать упражнения в спокойном темпе и ритмично. Постепенно (от упражнения к упражнению) надо увеличивать амплитуду, темп, ритм движений, увеличивать количество повторений упражнения.

Каждое упражнение в комплексе можно повторять от 6 до 8 раз и более, в зависимости от задач и количества упражнений в нем. Максимум нагрузки к концу комплекса перемещать так, чтобы подвести занимающихся к более интенсивной нагрузке в основной части занятия.

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

Время выполнения: 8 ч.

Самостоятельная работа № 6

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: 8 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 № 7

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 слышимый 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: 2 ч.

Самостоятельная работа № 8

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: 11 часов

Самостоятельная работа № 9

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 2000м (девушки), 1000 м и 3000 м (юноши)

Время выполнения: 10 часов

Самостоятельная работа № 10

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: 5 часов

Самостоятельная работа № 11

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: 10 часов

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов,
дополнительной литературы

№ п-п	Наименование
	Основная литература
1	Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
3	Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
	Дополнительные источники
1	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.
2	Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3	Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.
4	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.
5	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.
6	Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
7	Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос НИИ, 2003 г., – 184 с.
8	Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
9	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10-11 класс. – М: Просвещение, 2012 г. – 125 с.

10	Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
11	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	1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2	2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3	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).