

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
/Н. Е. Горюшкина
«31» августа 2021 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

по учебной дисциплине ОДБ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 13450 Маляр строительный

г. Дмитров 2021 г.

ОДОБРЕНО
На заседании ПЦК
естественно-научных и экономических
дисциплин

Составлено в соответствии с рабочей
программой дисциплины ОДБ.05
«Физическая культура»

Квитченко С.А. Квитченко
«30» августа 2021 г.

Методические рекомендации содержат задания для внеаудиторной самостоятельной работы, указания по их выполнению, рекомендации по распределению времени и критерии оценки, список источников.

Разработчик Уткина Уткина Т.С., преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Тематический план и содержание внеаудиторной самостоятельной работы.....	6
3. Характеристика внеаудиторной самостоятельной работы.....	7

1. Пояснительная записка

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для студентов позволяют дать чёткие инструкции по выполнению различных видов самостоятельной работы, рекомендации по построению режима работы, возможности консультирования у преподавателя. В них указываются критерии оценивания самостоятельной работы студентов и перспективы использования накопленных материалов.

Самостоятельная работа студентов (далее - СРС) является неотъемлемой частью образовательного процесса и рассматривается как организационная форма обучения.

Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом учебного процесса для каждого студента и определяется учебным планом.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы обучающегося: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Помощь преподавателя осуществляется косвенным путем через специальную организацию всех компонентов системы обучения и условиях самостоятельной подготовки.

Формы самостоятельной работы студентов определяются рабочей программой дисциплины.

Целью самостоятельной работы студентов является формирование профессиональной компетентности будущего специалиста.

Задачи самостоятельной работы по дисциплине студентов:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать справочную и учебную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы.

1. Подготовительный этап включает определение целей, задач, составление программы (плана) с указанием видов работы, её сроков, результатов и форм контроля, подготовку методического обеспечения, согласование самостоятельной работы с преподавателем.

2. Основной этап состоит в реализации программы (плана) самостоятельной работы, использовании приемов поиска информации, усвоении, переработке, применении и передаче знаний, фиксации результатов работы. На основном этапе студент может получить консультации и рекомендации у преподавателя, руководящего его самостоятельной работой.

3. Заключительный этап означает анализ результатов и их систематизацию, оценку продуктивности и эффективности проделанной работы, формулирование выводов о дальнейших направлениях работы.

Объем времени, отведенный на внеаудиторную самостоятельную работу по дисциплине, находит отражение в рабочих программах учебных дисциплин с ориентировочным распределением по разделам или темам.

Основными формами внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся могут быть:

- письменные и устные ответы по заданной преподавателем тематике;
- работа с литературой;
- написание докладов, рефератов, сообщений с презентациями;

- составление графиков, таблиц, схем;
- решение типовых, тематических задач;
- выполнение мини исследований, проектов;
- подготовка и выполнение комплекса упражнений;
- участие в соревнованиях.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультацию с определением цели задания, его содержания, сроков выполнения, ориентировочного объема работы, основных требований к результатам работы, критериев оценки, форм контроля и перечня литературы. В процессе консультации преподаватель предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания.

Преподаватель осуществляет управление самостоятельной работой, регулирует ее объем на одно учебное занятие и осуществляет контроль выполнения всеми обучающимися группы. Для удобства преподаватель может вести ведомость учета выполнения самостоятельной работы, что позволяет отслеживать выполнение минимума заданий, необходимых для допуска к промежуточной аттестации по дисциплине.

При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы обучающийся имеет право обращаться к преподавателю за консультацией с целью уточнения задания, формы контроля выполненного задания. Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проводиться в письменной, устной или смешанной форме с представлением продукта деятельности обучающегося. В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использованы самоотчеты, контрольные работы, защита творческих работ и др.

**Тематический план и содержание
внеаудиторной самостоятельной работы**

Наименование разделов, тем	Трудоемкость, часы	Содержание работы	Реализация
Теоретическая часть	1		
Ведение .Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	конспект
Практическая часть	58		
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств по формированию правильной осанки.	Составление комплекса физических упражнений
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	6	Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Составление комплекса физических упражнений
Гимнастика	6	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств по формированию правильной осанки.	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	6	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств по формированию правильной осанки.	Написание реферата
Спортивные игры (волейбол)	6	Изучение правил игры по волейболу. Техника безопасности игры	написание реферата презентация

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	6	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств по формированию правильной осанки.	Составление комплекса физических упражнений
Лыжная подготовка	5	Организация походов	Участие в соревнованиях
Спортивные игры (баскетбол)	6	Изучение правил по баскетболу. Судейство соревнований. Техника безопасности игры	написание реферата
ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)	6	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения и количества повторений	Составление комплекса физических упражнений
Легкая атлетика.	6	Участие студента в соревнованиях по легкой атлетике	Написание доклада
Итого по дисциплине	59		

Характеристика внеаудиторной самостоятельной работы

Самостоятельная работа № 1

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Цель работы: углубления и расширения теоретических знаний;
формирования умений использовать справочную литературу.

Задание: работа конспектом (1 час)

Порядок выполнения работы:

1. Определить основную мысль конспекта
2. Дайте основные требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Требования к работе: работу выполните в тетради для ВСР

Форма и метод контроля: краткий конспект и ответы на вопросы запишите в тетради для внеаудиторной самостоятельной работы

Критерии оценки: обоснованность и четкость изложения ответа.

Оформление материала в соответствии с требованиями.

Самостоятельная работа № 2

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Цель работы: формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации

Задание: составление кроссворда (6 час).

Порядок выполнения работы:

1. Составьте кроссворд Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
2. Определите как влияют экологические факторы на здоровье.

2.1 Перечислите факторы.

3. Разработка комплекса упражнений и их выполнение

Требования к работе: Выполнение кроссворда по теме

Форма и метод контроля: проверка кроссворда и упражнений

Критерии оценки: уровень освоения студентом учебного материала.

Самостоятельная работа № 3

Тема: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Цель работы: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничной и всесторонней развитии личности, воспитание патриотизма и обеспечения преемственности в осуществлении физического воспитания

Задание: написание доклада, выполнение упражнений (6 час).

Порядок выполнения работ

1. дать структуру и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО)
2. определить структуру управления и информационное обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) организация работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО)
3. Выполнять Комплексы упражнений для развития двигательных качеств по формированию правильной осанки.

Требования к работе: написать доклад по заданной теме

Форма и метод контроля: краткий доклад и ответы на вопросы, проверка упражнений

Критерии оценки: уровень освоения студентом учебного материала; обоснованность и четкость изложения материала

Самостоятельная работа № 4

Тема: Гимнастика

Цель работы: формирование и укрепление здоровья человека, повышение и поддержание высокой работоспособности

Задание: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. (6 час).

Порядок выполнения работ:

1. разработать комплекс упражнений производственной гимнастик
2. рационально подбирать физические упражнения, которые давали бы тонизирующую нагрузку, способствующую ускорению восстановительных процессов в соответствующих нервных центрах
3. перечислить формы производственной гимнастики
4. составить комплекс упражнений гигиенической гимнастики

Требования к работе: разработать комплекс упражнений, согласно теме, раздела

Форма и метод контроля: краткий доклад и ответы на вопросы, проверка упражнений

Критерии оценки: уровень освоения студентом учебного материала; обоснованность и четкость изложения материала

Самостоятельная работа № 5

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Цель работы: формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации

Задание: презентация (6 час).

Порядок выполнения работы:

1. Актуальность самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов.
2. Основные направления самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения на протяжении дня, самостоятельная спортивная тренировка.
3. Профилактика травматизма.

Требования к работе: Выполнение кроссворда по заданной теме, выполнение упражнений

Форма и метод контроля: демонстрация презентации, проверка упражнений

Критерии оценки: уровень освоения студентом учебного материала; обоснованность и четкость изложения материала

Самостоятельная работа № 6

Тема: Спортивные игры (волейбол)

Цель работы: углублённое изучение спортивной игры волейбол

Задание: написание реферата, презентация. (6 час).

Порядок выполнения работ:

1. ознакомление с техникой игры
2. указать виды упражнений и методы, применяемые при обучении.
3. применить технических средств при обучении технике
4. перечислить последовательность методических приемов при обучении и совершенствовании техники игры
5. Подобрать комплекс упражнений по физической подготовке

Форма и метод контроля: демонстрация приемов игры, демонстрация презентации

Критерии оценки: уровень освоения студентом учебного материала; обоснованность и четкость изложения материала

Самостоятельная работа № 7

Тема: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Цель работы: регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Задание: разработать комплекс упражнений(6 час).

Порядок выполнения работы:

1. Особенности самоконтроля при выполнении различных упражнений.
2. Дать общий анализ методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Перечислить организации тренировочного процесса

Требования к работе: разработать комплекс упражнений

Форма и метод контроля: предоставить разработанный комплекс упражнений

Критерии оценки: методы, показатели, критерии оценки самоконтроля, ведение дневника. Физиологические аспекты самоконтроля, классификация функциональных проб.

Самостоятельная работа № 8

Тема: Лыжная подготовка

Цель работы: формирование профессионально важных свойств и качеств личности студента в процессе лыжной подготовки

Задание: принять участие в соревнованиях(5 час).

Порядок выполнения работы:

1. сформировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, дать установку на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания,

2. овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое и психологическое благополучие, развитие и совершенствование психологических способностей, самоопределение в физической культуре

Форма и метод контроля: оценка успешности участия в соревнованиях

Критерии оценки: уровень освоения студентом учебного материала;

Самостоятельная работа № 9

Тема: Спортивные игры (баскетбол)

Цель работы: углублённое изучение спортивной игры баскетбол

Задание: написание реферата, презентация. (6 час).

Порядок выполнения работ:

1. ознакомление с техникой игры
2. указать виды упражнений и методы, применяемые при обучении.
3. применить технических средств при обучении технике
4. перечислить последовательность методических приемов при обучении и совершенствовании техники игры
5. Подобрать комплекс упражнений по физической подготовке

Требования к работе: проводить самооценку своих знаний и умений

Форма и метод контроля: демонстрация презентации

Критерии оценки: уровень освоения студентом учебного материала; обоснованность и четкость изложения материала

Самостоятельная работа № 10

Тема: ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)

Цель работы: сохранить здоровья трудящихся, адаптации к условиям труда и наилучшему освоению трудовых специальностей.

Задание: написание конспекта (6 час).

Порядок выполнения работы:

1. Определить основную мысль конспекта
2. Дайте основные требования к профилактике профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Форма и метод контроля: краткий конспект и ответы на вопросы запишите в тетради для внеаудиторной самостоятельной работы

Критерии оценки: уровень освоения студентом учебного материала; обоснованность и четкость изложения материала

Самостоятельная работа № 11

Тема: . Легкая атлетика

Цель работы: пропаганда легкой атлетики, привлечения их к систематическим занятиям легкой атлетикой

Задание: Написание доклада (6 час).

Порядок выполнения работ:

1. ознакомиться с содержанием учебной программы,
2. ознакомиться рекомендованной литературой по данному предмету
3. принять участие в организации и судействе соревнований.
4. охарактеризовать особенности планирования тренировочных нагрузок
5. дать характеристику о влияние занятий легкой атлетикой на организм

Форма и метод контроля: краткий доклад и ответы на вопросы

Критерии оценки: уровень освоения студентом учебного материала; обоснованность и четкость изложения материала

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный зал:

Оборудование

- стенка гимнастическая;
 - перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
 - гимнастические скамейки;
 - гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),
 - маты гимнастические,
 - канат, шест для лазания,
 - канат для перетягивания,
 - стойки для прыжков в высоту,
 - перекладина для прыжков в высоту,
 - мячи набивные,
 - мячи для метания,
 - гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг,
 - секундомеры,
 - весы напольные,
 - ростомер,
 - динамометры,
 - приборы для измерения давления и др.;

 - кольца баскетбольные,
 - щиты баскетбольные,
 - рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные,
 - защита для баскетбольного щита и стоек,
 - сетки баскетбольные,
 - мячи баскетбольные,
 - стойки волейбольные,
 - защита для волейбольных стоек,
 - сетка волейбольная,
 - антенны волейбольные с карманами,
 - волейбольные мячи,
 - ворота для мини-футбола,
 - сетки для ворот мини-футбольных,
 - гасители для ворот мини-футбольных,
 - мячи для мини-футбола и др.
- Электронный стрелковый тир
- столы ученические
 - стулья ученические
 - стол учителя
 - стул учителя
 - электронный тир
 - игровое оборудование и инвентарь

Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы.

Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>