

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

по учебной дисциплине ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 10.02.01 Организация и технология защиты информации

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» апреля 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 Т.С. 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 влиянии 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, брус, 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., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>