

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

**Методические указания
по выполнению самостоятельной работы студентов
ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальностей 09.02.04 Информационные системы (по отраслям),
27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством, 29.02.04
Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

Преподаватель: Тимошенко Д.И.

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМКОбщегуманитарных, социально-
экономических, математических и
естественнонаучных дисциплин
Протокол № 1 от «31» 08.2016 г.

Председатель ЦМК


/Т. А. Назарова/

2016 г.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы в рамках **ОГСЭ.04 Физическая культура** адресованы студентам государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области «Сызранский медико-гуманитарный колледж», обучающимся по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий (базовая подготовка) 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), 27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством. Методические указания разработаны в соответствии с Рабочей программой учебной дисциплины.

Цель данных указаний – обеспечить студентов колледжа методическим и наглядным сопровождением, позволяющим успешно справиться с выполнением заданий предусмотренных самостоятельной работой.

Рекомендации содержат методические указания по изучению теоретических вопросов, методические указания по выполнению практических работ.

Данные указания могут быть полезны преподавателям и студентам колледжа.

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа студентов в дисциплине «Физическая культура» способствует активизации творческого потенциала личности, гармонизации духовных и физических сил, формированию таких общечеловеческих ценностей как: здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

К современному специалисту общество предъявляет широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет умение самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной ситуации.

и использовать приобретённые умения и навыки в профессиональной деятельности и общественной жизни. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через организацию самостоятельной работы. Самостоятельная работа способствует активизации творческого потенциала личности, развитию мобильности будущего высококвалифицированного специалиста.

Задачи самостоятельной работы:

- целостное развитие личности;
- развитие и совершенствование физических способностей студентов;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений и навыков;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- умение использовать материал, собранный и полученный в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических занятиях, в спортивно-массовых мероприятиях, при написании рефератов и докладов, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется рабочим учебным планом и рабочей программой дисциплины. Время, отводимое на внеаудиторную деятельность студентов, находится в пределах 25-30% от объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной

тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Возможные формы контроля:

- проверка выполненной работы преподавателем;
- отчет-защита студента по выполненной работе перед преподавателем (и/или студентами группы);
- зачетное выполнение контрольных нормативов;
- тестирование;
- опрос;
- участие в соревнованиях.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- результат тестирования;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями
- результат участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники выполнения элементов.

Самостоятельная работа предполагает:

- нахождение теоретических знаний по физической культуре;
- написание конспектов и проведение части занятия;
- составление комплексов упражнений различной направленности;
- подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
- подготовку к контрольным нормативам;
- выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;
- составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.

Методические указания основаны на требованиях к знаниям, умениям и навыкам студентов, предусмотренными федеральными государственными образовательными стандартами и ориентированы на достижение следующих целей.

В результате освоения учебной дисциплины

Студенты должны знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Студенты должны уметь:

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

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В методических указаниях содержатся задания для самостоятельной работы по разделам и темам, рекомендации для студентов по составлению таблиц, рекомендации и примеры по выполнению практических заданий, а также предложены критерии оценки для каждого вида работы.

1. Виды самостоятельной работы студентов

Таблица 1

| Наименование разделов и тем | Самостоятельная работа обучающихся |
|---|--|
| 1 | 2 |
| Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы. | Работа с литературой и изучение материала учебника. Выполнение индивидуального задания по написанию реферативного сообщения по данной теме. |
| Раздел 2. Легкая атлетика. | Написание реферативного сообщения по теме: «Легкая атлетика». Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике и кроссу. |
| Раздел 3. Баскетбол. | Создание презентации и написание реферативного сообщения по теме: «Баскетбол». Посещение спортивных секций по баскетболу. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по баскетболу. Участие студентов в соревнованиях по баскетболу. |
| Раздел 4. Гимнастика. | Создание презентации и написание реферативного сообщения по теме: «Гимнастика». Посещение спортивных секций по аэробике и силовой гимнастике. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике. Участие студентов в соревнованиях силовой гимнастике. |
| Раздел 5. Волейбол. | Создание презентации и написание сообщения по теме: «Волейбол». Посещение спортивных секций по волейболу. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по волейболу. Участие студентов в соревнованиях по волейболу. |
| Раздел 6. Лыжная подготовка | Изучение основной и дополнительной литературы. Подготовка реферативных сообщений на тему: «Значение лыжной подготовки в жизни студентов». Лыжные прогулки. |

2. Методические указания по выполнению заданий

Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.

Цель задания:

- углубление знаний по теме занятия

Количество часов на выполнение: 2 час

Текст задания.

• Изучение материала учебника и дополнительных источников. Написание реферата (сообщения) по заданной теме

Рекомендации по выполнению:

- ознакомление с основными понятиями:
- здоровье
- качество и стиль жизни
- здоровый образ жизни
- дееспособность
- трудоспособность

Содержание

1. Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
4. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Формы контроля:

- проверка и защита реферата (сообщения)
- опрос

Критерии оценки:

- оформление реферата (аккуратность, последовательность)
- четкость ответов на вопросы
- умение пользоваться текстом

Рекомендуемая литература:

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, РЛ. Палтиевиц
Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования Издательский центр Академия, 2010г

Интернет - источники:

<http://www.profobrazovanie.org/>

Раздел 2. Легкая атлетика.

Цель задания:

- тренировка выносливости
- развитие прыгучести
- развитие скоростно-силовых качеств

Количество часов на выполнение: 7 часов

Задание. №1

Пробегание дистанции 1-3 км.

Задание. №2

Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке. Тренировка контрольных нормативов.

Задание. №3

Посещение спортивных секций по легкой атлетике*

Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике и кроссу*

Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Бег выполняется в медленном или среднем темпе.

На начальном этапе тренировок можно переходить на шаг.

Дистанцию увеличивать постепенно, начиная с 1км. девушкам и с 2км. юношам. Тренировка в беге на короткие дистанции проводится интервальным методом с периодичным изменением скорости бега.

Для тренировки в прыжках выполнять прыжки через скакалку по 3 повтора.

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

Формы контроля

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских и внутриколледжных соревнованиях

Критерии оценки:

-результаты выполнения контрольно-тестовых заданий

-результаты участия в соревнованиях

- визуальная оценка техники

Рекомендуемая литература

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.И. Палтиевич
Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

Интернет - источники

nsportal.ru

Раздел 3. Баскетбол.

Цель задания:

- развитие ловкости и координации движений
- совершенствование технических элементов в баскетболе
- разучивание правил соревнований

Количество часов на выполнение- 8 часов

Задания

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по баскетболу:

Задание. №1 Выполнение штрафного броска в кольцо со штрафной линии

Задание. №2 Передачи от груди с перемещением на время

Задание. №3 Ведение мяча одной рукой и бросок в кольцо с разбега с двух шагов

Задание. №4 Посещение спортивных секций по баскетболу*

Участие студентов в соревнованиях по баскетболу *

Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Ловить мяч в ладони, вытягивая руки вперед.

Не упускать мяч из зрительного контроля.

Ведение выполнять только одной рукой.

Отскок мяча от пола должен быть на высоту бедра.

Траектория полета мяча при бросках в кольцо должна быть высокая.

При выполнении разбега под кольцо выполнять только один шаг, а со второго - прыжок. Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

Формы контроля:

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

Критерии оценки:

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий
- результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники

Рекомендуемая литература

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевиц
Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

Интернет - источники

lnsportal.ru

Раздел 4. Гимнастика.

Цель задания:

- развитие ловкости и координации движений
- развитие силы и гибкости

Количество часов на выполнение 8 часов

Задания.

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике:

Задание. №1

Подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами (руки за головой) 25раз 2 серии Задание. №2

Подтягивание из виса на перекладине 10 раз 2 серии (юн)

Задание. №3

Отжимание от пола 25 раз (юн.) и 10 раз (дев.) по 2 серии Задание. №4

Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием положения 30 сек.

Задание. №5

Посещение спортивных секций по гимнастике*

Участие студентов в соревнованиях по силовой гимнастике и аэробике *

2. Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

При выполнении:

- задания №1

Следить за тем, чтобы работали мышцы брюшного пресса, руки и затылок касались пола, а при подъеме на выдохе осуществлялось касание бедер грудью.

- задания №2

Обязательно выполнять полный провис, выпрямляя руки в локтях и касаться подбородком перекладины при подтягивании.

- задания №3

Удерживать туловище прямо, руки сгибать до 90 градусов и на выдохе выпрямлять руки в локтях до исходного положения.

- задания №4

Ноги в коленях не сгибать, выполнять наклоны с полной амплитудой на выдохе.

- задания №5

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

Формы контроля:

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

Критерии оценки:

-результаты выполнения контрольно-тестовых заданий -результаты участия в соревнованиях

- визуальная оценка техники

Рекомендуемая литература

И.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевиц
Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

Интернет - источники

[Insportal.ru](http://insportal.ru)

Раздел 5. Волейбол.

Цель задания:

- развитие ловкости и координации движений
- совершенствование технических элементов в волейболе
- разучивание правил соревнований

Количество часов на выполнение 8 часов

Задания

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по волейболу:

Задание. №1

Передача сверху и снизу двумя руками над собой.

Задание. №2

Верхняя и нижняя прямая подача.

Задание. №3

Передачи в парах сверху и снизу.

Задание. №4

Посещение спортивных секций по волейболу*

Участие студентов в соревнованиях по волейболу *

Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Удерживать стойку волейболиста.

Не упускать мяч из зрительного контроля.

Играть только двумя руками при выполнении приема и передачи мяча.

Подбегать под мяч, удерживая руки наготове.

Траектория полета мяча при передачах должна быть высокая.

При выполнении подач следить за правильностью подброса мяча.

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

Формы контроля:

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

Критерии оценки:

-результаты выполнения контрольно-тестовых заданий -результаты участия в соревнованиях

- визуальная оценка техники

Рекомендуемая литература

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич
Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

Раздел 6. Лыжная подготовка.

1 Цель задания:

- тренировка выносливости
- развитие скоростно-силовых качеств

2 Количество часов на выполнение: 40 часов

Задания

Задание. №1

Пробегание дистанции 1-3 км.

Задание. №2

Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге и кроссовой подготовке.

Тренировка контрольных нормативов.

Задание. №3

Посещение спортивных секций по лыжной подготовке.

Участие студентов в соревнованиях по лажным гонкам.

Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Бег выполняется в медленном или среднем темпе.

На начальном этапе тренировок можно переходить на шаг.

Дистанцию увеличивать постепенно, начиная с 1км девушкам и с 2км юношам.

Тренировка в беге на короткие дистанции проводится интервальным методом с периодичным изменением скорости бега.

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

Формы контроля

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

Критерии оценки:

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий
- результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники

Рекомендуемая литература

Организация самостоятельной работы студентов: метод. рекомендации для преподавателей и студентов оч. и заоч. форм обучения/сост. В. А. Бескровная [и др.]; Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта.- Великие Луки: [б. и.], 2012.-156 с.

Интернет - источники

nsportal.ru <http://www.profbrazovanie.org/>

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
6. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
7. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
8. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
9. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.