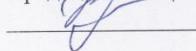


БПОУ ВО «ГРЯЗОВЕЦКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании цикловой комиссии  
общеобразовательных, общегуманитарных  
и социально-экономических дисциплин  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2018 г.

Председатель ЦК

 Е.В. Зиновьева

**СОГЛАСОВАНО**

Зам директора по ОМР  
 Е.А. Ткаченко

« 31 » августа 2018 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОУД.06 «Физическая культура**

**Профессия: 35.01.15 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования в сельскохозяйственном производстве»**

г. Грязовец  
2018

## **1. Пояснительная записка**

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;
- занятия в секциях по видам спорта.

Самостоятельная работа может проходить в лекционном кабинете, спортивных секциях, дома.

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 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.

Максимальное количество часов на дисциплину предусмотренное учебным планом, составляет 256 часов, из которых **85** часов – внеаудиторная самостоятельная работа.

Из них: **73** часа – занятия в секциях и **12** часов – на подготовку докладов. Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом.

При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут.

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:

- готовность студентов к самостоятельному труду;
- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
- консультационная помощь.

Формы самостоятельной работы студентов определяются при разработке рабочих программ учебных дисциплин содержанием учебной дисциплины, учитывая степень подготовленности студентов.

## **2. Виды самостоятельных работ**

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

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

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно примерной и рабочей программ учебной дисциплины.

Согласно Положения об организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов на основании компетентностного подхода к реализации профессиональных образовательных программ, видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.
- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции, обработка текста, повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей), составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др), завершение аудиторных практических работ и оформление отчётов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов, ,

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

### **Виды внеаудиторной самостоятельные работы студентов по физической культуре:**

- подготовка докладов и информационных сообщений на заданные темы
- занятия в секциях по видам спорта.

Чтобы развить положительное отношение студентов к внеаудиторной самостоятельные работы студентов, следует на каждом ее этапе разъяснить цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

### **3. Перечень самостоятельных работ по дисциплине «Физическая культура»**

**Целью** самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих задач:

- способствовать освоению знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
- формировать осознанную потребность в физической культуре, здоровом и нравственном образе жизни;
- формировать умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- развивать умение самостоятельно осваивать прикладные двигательные умения и навыки, необходимые в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;
- всесторонне развивать физические качества и обеспечивать на этой основе крепкое здоровье и высокую работоспособность студентов;
- совершенствовать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта.

| <b>№и название темы, кол-во часов на с/р</b>                          | <b>Наименование самостоятельной работы</b>  | <b>Рекомендуемая литература</b>   | <b>час</b> | <b>Формы выполнения</b>               |
|---|---|---|------------|---------------------------------------|
| <b>Тема 1.<br/>Теоретическая часть<br/>2 часа</b>                     | <b>Подготовка докладов на тему (по выбору): Спорт в физическом воспитании студентов.</b><br><br><b>Физическая культура, как часть физического и спортивного совершенствования.</b><br><br><b>Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.</b>   | <b>Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/">https://www.book.ru/</a></b><br>1. Теория и история физической культуры (СПО) + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — ISBN 978-5-406-06391-0.<br>2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4.<br>3. Физическая культура (СПО). Учебник : учебник / М.Я. Виленский, А. ГоршковГ. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4. | <b>2</b>   | Доклад                                |
| <b>Тема 2.<br/>Легкая атлетика и кроссовая подготовка<br/>8 часов</b> | <b>Подготовка докладов на тему (по выбору) : Техника безопасности на уроках легкой атлетикой.</b><br><br><b>Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой.</b><br><br><b>Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.</b><br><br><b>Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).</b> | <b>Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/">https://www.book.ru/</a></b><br>1. Теория и история физической культуры (СПО) + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — ISBN 978-5-406-06391-0.<br>2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4.<br>3. Физическая культура (СПО). Учебник : учебник / М.Я. Виленский, А. ГоршковГ. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4. | <b>2</b>   | Доклад                                |
|   | <b>Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</b>  |   | <b>6</b>   | Контрольные нормативы по данному виду |

|  |   |  |          |                                       |
|--|---|--|----------|---------------------------------------|
|  | Занятия в секциях.<br>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.   |  |          |                                       |
| <b>Тема 3.<br/>Баскетбол<br/>8 часов</b> | Подготовка докладов на темы:<br>Техника безопасности на уроках баскетбола.<br>Баскетбол в системе физического воспитания.<br>Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом. | Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/">https://www.book.ru/</a><br>1. Теория и история физической культуры (СПО) + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — ISBN 978-5-406-06391-0.<br>2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4.<br>3. Физическая культура (СПО). Учебник : учебник / М.Я. Виленский, А. ГоршковГ. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4. | <b>2</b> | Доклад                                |
|  | Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий.<br>Занятия в спортивных секциях  |  | <b>6</b> | Контрольные нормативы по данному виду |
| <b>Тема 4.<br/>Волейбол<br/>6 часов</b>  | Подготовка докладов на темы:<br>Волейбол в системе физического воспитания.<br>Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом.   | Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/">https://www.book.ru/</a><br>1. Теория и история физической культуры (СПО) + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — ISBN 978-5-406-06391-0.<br>2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4.<br>3. Физическая культура (СПО). Учебник : учебник / М.Я. Виленский, А. ГоршковГ. — Москва : КноРус, 2018. —                                  | <b>2</b> | Доклад                                |

|   |   |  |   |                                       |
|---|---|--|---|---------------------------------------|
|   |   | 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4.   |   |                                       |
|   | Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий.<br>Занятия в спортивных секциях                                 |  | 4 | Контрольные нормативы по данному виду |
| <b>Тема 9.<br/>Футбол<br/>8 часов</b>                   | Подготовка докладов на темы:<br><br>Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и судейство в футболе. Футбол в системе физического воспитания. | Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/">https://www.book.ru/</a><br>1. Теория и история физической культуры (СПО) + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — ISBN 978-5-406-06391-0.<br>2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4.<br>3. Физическая культура (СПО). Учебник : учебник / М.Я. Виленский, А. ГоршковГ. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4. | 2 | Доклад                                |
|   | Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.  |  | 6 | Контрольные нормативы по данному виду |
| <b>Тема 10.<br/>Атлетическая гимнастика<br/>8 часов</b> | Подготовка докладов на темы:<br>Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой.   | Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/">https://www.book.ru/</a><br>1. Теория и история физической культуры (СПО) + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — ISBN 978-5-406-06391-0.<br>2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4.<br>3. Физическая культура (СПО).  | 2 | Доклад                                |

|  |  |   |           |                                       |
|--|--|---|-----------|---------------------------------------|
|  |  | Учебник : учебник /<br>М.Я. Виленский,<br>А. ГоршковГ. — Москва :<br>КноРус, 2018. — 214 с. —<br>ISBN 978-5-406-06038-4.» |           |                                       |
|  | Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах.                      |   | <b>2</b>  | Контрольные нормативы по данному виду |
| <b>Тема 6.<br/>Плавание<br/>4 часа</b>   | Занятия плаванием в бассейне.  |   | <b>4</b>  | Контрольные нормативы по данному виду |
| <b>Тема 5.<br/>Лыжная<br/>подготовка<br/>14 часов</b>  | Занятия лыжным спортом   |   | <b>14</b> | Контрольные нормативы                 |
| Тема 1.1.<br>Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни                   | Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. |   | <b>12</b> | Контрольные нормативы                 |
| Тема 1.2.<br>Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств | Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах      |   | <b>19</b> |                                       |
| <b>Итого:</b>  |  |   | <b>85</b> |                                       |

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

**Деятельность преподавателя:**

- выдаёт темы докладов-
- определяет место и сроки подготовки доклада: домашняя работа
- оказывает консультативную помощь студенту: по графику проведения консультаций;
- определяет объём доклада: 5-6 листов формата А4, включая титульный лист и содержание;
- указывает основную литературу:

**Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.book.ru/>**

1. Теория и история физической культуры (СПО) + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — ISBN 978-5-406-06391-0.

2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4.

3. Физическая культура (СПО). Учебник : учебник / М.Я. Виленский, А. ГоршковГ. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4.

**Деятельность студента:**

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно и иллюстрирует компьютерной презентацией;
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.

**Инструкция докладчикам и содокладчикам**

Докладчики и содокладчики - основные действующие лица. Они во многом определяют содержание, стиль, активность данного занятия. Сложность в том, что докладчики и содокладчики должны знать и уметь:

- сообщать новую информацию
- использовать технические средства
- знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации
- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы
- четко выполнять установленный регламент: докладчик - 10 мин.; содокладчик - 5 мин.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

**Вступление** помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название доклада
- сообщение основной идеи
- современную оценку предмета изложения
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов
- живую интересную форму изложения
- акцентирование оригинальности подхода

**Основная часть**, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока должны сопровождаться иллюстрациями разработанной компьютерной презентации.

**Заключение** - это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

#### **4. Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов**

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических занятиях и во время консультаций преподавателя.

Максимальное количество баллов «отлично» студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой выполнит контрольные нормативы по видам спорта

Оценку «хорошо» студент получает, если:

- не уложился в определенное время и количество в выполняемом нормативе.
- при выполнении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;

Оценку «удовлетворительно» студент получает, если:

- неполно, но правильно выполнил норматив.
- при выполнении была допущена 1 существенная ошибка;

Оценка «неудовлетворительно» студент получает, если:

- вообще не выполнялся норматив.

#### **5. Заключение**

Самостоятельная работа всегда завершается какими-либо результатами. Это выполненные задания, упражнения, сдача контрольных нормативов.

Таким образом, широкое использование методов самостоятельной работы, побуждающих к мыслительной и практической деятельности, развивает столь важные интеллектуальные качества человека, обеспечивающие в дальнейшем его стремление к постоянному овладению знаниями и применению их на практике.

#### **6.Литература**

**Электронный ресурс| Режим доступа: <https://www.book.ru/>**

1. Теория и история физической культуры (СПО) + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — ISBN 978-5-406-06391-0.

2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4.

3. Физическая культура (СПО). Учебник : учебник / М.Я. Виленский, А. ГоршковГ. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4.