

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 разъяснять 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.

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

	Занятия в секциях. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 3. Баскетбол 8 часов	Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом.	Электронный ресурс Режим доступа: https://www.book.ru/ 1. Теория и история физической культуры (СПО) + eПриложение: 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. Горшков Г. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4.	2	Доклад
	Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях		6	Контрольные нормативы по данному виду
Тема 4. Волейбол 6 часов	Подготовка докладов на темы: Волейбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом.	Электронный ресурс Режим доступа: https://www.book.ru/ 1. Теория и история физической культуры (СПО) + eПриложение: 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. Горшков Г. — Москва : КноРус, 2018. —	2	Доклад

		214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4.		
	Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях		4	Контрольные нормативы по данному виду
Тема 9. Футбол 8 часов	Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и судейство в футболе. Футбол в системе физического воспитания.	Электронный ресурс Режим доступа: https://www.book.ru/ 1. Теория и история физической культуры (СПО) + eПриложение: 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. Горшков Г. — 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
Тема 10. Атлетическая гимнастика 8 часов	Подготовка докладов на темы: Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой.	Электронный ресурс Режим доступа: https://www.book.ru/ 1. Теория и история физической культуры (СПО) + eПриложение: 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).	2	Доклад

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

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) + eПриложение: 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. Горшков Г. — 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;
- сдает 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) + eПриложение: 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. Горшков Г. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4.