

БПОУ ВО «ГРЯЗОВЕЦКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

**РАСМОТРЕНО**

Цикловой комиссии  
Протокол № 1  
От « 31 » августа 2015 г.  
Председатель ЦК  
Л.Н.Александрова

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по ОМР  
Е.А.Ткаченко  
« 01 » сентября 2015 г.

**Методические рекомендации по организации  
самостоятельной работы студентов**

**ОУД.06 Физическая культура**

профессия:

15.01.30 Слесарь

2015 г.

## 1. Пояснительная записка

В связи с введением в образовательный процесс нового Федерального государственного образовательного стандарта все более актуальной становится задача организации самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

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 на 1 и 2 курсе обучения, предусмотренное учебным планом, составляет **257** часов, из которых **86** часов – внеаудиторная самостоятельная работа.

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» 86 часов**

**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
<b>Тема 1.</b> <b>Теоретическая часть</b>	<p><b>Подготовка докладов на тему (по выбору):</b> 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>1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.</p> <p>2. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2010 Дубровский В.Л., Гоговцев П.И.</p> <p>3.Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа.- Киев, 2011, Васичкин В.И.</p> <p>4. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. 2010, Демин Д.Ф.</p> <p>5.Психология физического воспитания и спорта./ Под ред. Т.Т. Джамгарова и Д.Ц. Лунина.- М.: ФиС,2009</p> <p>6. Методика развития физических качеств. Уч. Пос.Богатырев В.С. 2010</p> <p>7. Физкультура и профессия.- М.: ФК и спорт,2009, Полиевский И.Д.</p> <p>Интернет-ресурсы <a href="http://www.ebi.Ru/mobules/php">www.ebi.Ru/mobules/php</a></p>	<b>6</b>	Доклад
<b>Тема 2.</b> <b>Легкая атлетика и кроссовая</b>	Подготовка докладов на тему (по выбору) : Техника	1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф.	<b>10</b>	Доклад

<b>подготовка</b>	<p>безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Организация самостоятельных занятий легкой атлетики.</p> <p>Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетики.</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>образования. — М., 2014.</p> <p>2. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2010 Дубровский В.Л., Гоговцев П.И.</p> <p>3.Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа.- Киев, 2011, Васичкин В.И.</p> <p>4. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. 2010, Демин Д.Ф.</p> <p>5.Психология физического воспитания и спорта./ Под ред. Т.Т. Джамгарова и Д.Ц. Лунина.- М.: ФиС,2009</p> <p>6. Методика развития физических качеств. Уч. Пос.Богатырев В.С. 2010</p> <p>8.Развитие двигательных способностей в процессе самостоятельных занятий. 2008-2009 , Харитонова М.В.</p> <p>9. Самостоятельные занятия во вне урочное время. 2009, Иванова М.А.</p> <p>Интернет-ресурсы <a href="http://www.ebi.Ru/mobules/php">www.ebi.Ru/mobules/php</a></p>		
	<p>Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных</p>		<b>10</b>	Контрольные нормативы по данному виду

	занятий. Занятия в секциях. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом.	1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. 2. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2010 Дубровский В.Л., Гоговцев П.И. 3.Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа.- Киев, 2011, Васичкин В.И. 4. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. 2010, Демин Д.Ф. 5.Психология физического воспитания и спорта./ Под ред. Т.Т. Джамгарова и Д.Ц. Лунина.- М.: ФиС,2009 6. Методика развития физических качеств. Уч. Пос.Богатырев В.С. 2010 7. Физкультура и профессия.- М.: ФК и спорт,2009, Полиевский И.Д. 8.Развитие двигательных способностей в процессе	<b>11</b>	Доклад



		самостоятельных занятий. 2008-2009 , Харитонова М.В. Интернет-ресурсы <a href="http://www.ebi.Ru/mobules/php">www.ebi.Ru/mobules/php</a>		
	Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях		<b>11</b>	Контрольные нормативы по данному виду
<b>Тема 4. Волейбол</b>	Подготовка докладов на темы:  Волейбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом.	1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. 2. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2010 Дубровский В.Л., Гоговцев П.И. 3.Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа.- Киев, 2011, Васичкин В.И. 4. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. 2010, Демин Д.Ф. 5.Психология физического воспитания и спорта./ Под ред. Т.Т.	<b>5</b>	Доклад

		<p>Джамгарова и Д.Ц. Лунина.- М.: ФиС,2009</p> <p>6. Методика развития физических качеств. Уч. Пос.Богатырев В.С. 2010</p> <p>7. Физкультура и профессия.- М.: ФК и спорт,2009, Полиевский И.Д.</p> <p>8.Развитие двигательных способностей в процессе самостоятельных занятий. 2008-2009 , Харитонов М.В.</p> <p>9. Самостоятельные занятия во вне урочное время. 2009, Иванова М.А.</p> <p>Интернет-ресурсы  <a href="http://www.ebi.Ru/mobules/php">www.ebi.Ru/mobules/php</a> </p>		
	<p>Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Занятия в спортивных секциях</p>		5	Контрольные нормативы по данному виду
Тема 7. Футбол	<p>Подготовка докладов на темы:</p> <p>Техника безопасности на занятиях футболом.</p> <p>Правила игры и судейство в футболе. Футбол в системе физического воспитания.</p>	<p>1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.</p> <p>2. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2010</p> <p>Дубровский В.Л., Гоговцев П.И.</p> <p>3.Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа.- Киев, 2011,</p>	10	Доклад

		<p>Васичкин В.И.</p> <p>4. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. 2010, Демин Д.Ф.</p> <p>5. Психология физического воспитания и спорта./ Под ред. Т.Т. Джамгарова и Д.Ц. Лунина.- М.: ФиС, 2009</p> <p>6. Методика развития физических качеств. Уч. Пос. Богатырев В.С. 2010</p> <p>7. Физкультура и профессия.- М.: ФК и спорт, 2009, Полиевский И.Д.</p> <p>8. Развитие двигательных способностей в процессе самостоятельных занятий. 2008-2009, Харитонова М.В.</p> <p>9. Самостоятельные занятия во вне урочное время. 2009, Иванова М.А.</p> <p>Интернет-ресурсы  <a href="http://www.ebi.Ru/mobules/php">www.ebi.Ru/mobules/php</a> </p>		
	Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.		<b>10</b>	Контрольные нормативы по данному виду
<b>Тема 10. Атлетическая гимнастика</b>	Подготовка докладов на темы: Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой.	<p>1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.</p> <p>2. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2010 Дубровский В.Л.,</p>	<b>4</b>	Доклад

		<p>Гоговцев П.И. 3.Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа.- Киев, 2011, Васичкин В.И. 4. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. 2010, Демин Д.Ф. 5.Психология физического воспитания и спорта./ Под ред. Т.Т. Джамгарова и Д.Ц. Лунина.- М.: ФиС,2009 6. Методика развития физических качеств. Уч. Пос.Богатырев В.С. 2010 78.Развитие двигательных способностей в процессе самостоятельных занятий. 2008-2009 , Харитонова М.В. Интернет-ресурсы <a href="http://www.ebi.Ru/mobules/php">www.ebi. Ru/mobules/php</a></p>		
	Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах.		<b>4</b>	Контрольные нормативы по данному виду
<b>Итого:</b>			<b>86</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.

#### ***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**

ПРИМЕР:

1. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник-М; Ф.К. и спорт, 2009г.
2. Жеребцов А.В. ФК и труд –М 2010г.
3. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов ФК /под. ред. Я.М. Кода-М.; ФК и спорт 2010г.
4. Железняк Ю.В. 120 уроков по волейболу-М; ФК и спорт 2009г.
5. Легкая атлетика : Уч. пос. для студентов ФК / под.ред. Н.Г. Озолина 2010г.
6. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Уч. для студентов пед. инст. «Физическое воспитание» - М; Просвещение . 2011г.
7. Полиевский И.Д. «ФК и профессия» - М; ФК и спорт, 2011г.