

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ И ТУРИЗМА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«ВОЛОГОДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»
(БПОУ ВО «Вологодский областной колледж искусств»)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ПЛАНИРОВАНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы СПО
(ППССЗ)

по специальности

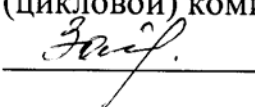
51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

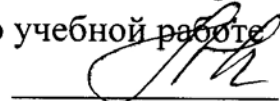
(углубленной подготовки)

Вологда
2017

Одобрено
Предметной (цикловой) комиссией
«Общеобразовательные, общие
гуманитарные и социально-
экономические дисциплины»
Протокол № 1 от 30.08. 2017 г.

Составлено на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего профессионального
образования по специальности
(специальностям):
51.02.01 Народное художественное
творчество (по видам)
(углубленной подготовки)

Председатель Предметной
(цикловой) комиссии

Е.Е. Зайцева

Заместитель директора
по учебной работе

Л. А. Красноокая

Разработчик: Колинко С.Н., руководитель физического воспитания,
преподаватель БПОУ ВО «Вологодский областной колледж искусств»

стр.

Содержание

1. Аннотация	4
2. Введение.....	5
3. Цель самостоятельной работы	5
4. Рекомендуемый график выполнения отдельных этапов самостоятельной работы	5
5. Организация и формы самостоятельной работы, задания для самостоятельной работы.....	6
6. Рекомендуемая литература.....	8

1. Аннотация

Ключевой проблемой современного профессионального образования становится внедрение в учебный процесс средств и методик, развивающих у выпускников способности к овладению методами познания, дающими возможность самостоятельно добывать знания, творчески их использовать на базе известных или вновь созданных способов и средств деятельности. Стать таким специалистом без хорошо сформированных умений и навыков самостоятельной учебной деятельности невозможно.

Проблема организации самостоятельной работы студентов является актуальной и сложной, и её решение требует значительных усилий, как со стороны преподавателей, так и со стороны студентов.

Основным документом, определяющим самостоятельную работу студентов в колледжах, являются «Рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования в условиях действия ГОС СПО» (Приложение к письму Минобразования России от 29.12.2000 № 16-52-138 ин/16-13).

Объем самостоятельной работы студентов определяется Федеральным государственным образовательным стандартом.

Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом.

Разработанные рекомендации содержат материалы по планированию и организации самостоятельной работы студентов.

2. Введение

Дополнительные занятия физической культурой и спортом являются необходимым элементом в жизни, в профессиональной деятельности человека. В современных условиях жизнедеятельности, в век прогресса гиподинамии, в условиях стрессовых нагрузок, переутомлений, повышения уровня заболеваний на помощь приходит занятия физической культурой и спортом.

3. Цель самостоятельной работы

Целью изучения дисциплины на факультативных занятиях в соответствии с ФГОС СПО является приобретение будущими музыкантами знаний и навыков общей физической подготовки, необходимых для высокопроизводительной творческой деятельности.

Курс физического воспитания на факультативных занятиях предусматривает дополнительное комплексное решение образовательных, оздоровительных, воспитательных задач:

Образовательные задачи:

Приобретение студентами знаний, умений и навыков выполнять физические упражнения и применять их в жизни. Приобретение знаний по теории, методике и организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Значение физической культуры и спорта в будущей профессиональной деятельности. Обучение приемам лечебной физкультуры, самомассажа.

Оздоровительные задачи:

Обеспечение определенного уровня физического развития и физической подготовленности, укрепление здоровья, формирование осанки, формирование тяги заниматься своим здоровьем, культурой тела, улучшение всех функций организмов (дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и т.д.)

Воспитательные задачи:

Пропаганда здорового образа жизни, обеспечивать положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие морально-волевых качеств личности студента, содействовать гармоничному развитию личности.

Воспитание эстетических качеств (формирование красивых движений, пластики, походки, гармоничности движений). Воспитание потребности заниматься ФК и спортом как в рамках учебных занятий, так и в группах здоровья, спортивных секциях.

4. Рекомендуемый график выполнения отдельных этапов самостоятельной работы

В учебном процессе среднего специального учебного заведения 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.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: 491 ча

максимальной учебной нагрузки обучающегося 383 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 280 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 211 часов.

График самостоятельной работы включает обязательные и рекомендуемые виды самостоятельной работы.

Распределение объема времени на внеаудиторную самостоятельную работу в режиме дня студента не регламентируется расписанием.

Содержание раздела	Количество часов
1. Теоретико-практические основы физической культуры.	33
2. Легкая атлетика.	38
3. Игровые виды спорта	75
4. Гимнастика.	36
5. Скандинавская ходьба	29
4.ВСЕГО:	211

3. Перечень самостоятельных работ по дисциплине «Физическая культура»

№ п/п название темы	Виды самостоятельной работы	Рекоменду- емая литература	Кол- во час	Формы выполнения
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры.			33	
<p>Тема1.1 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Тема 1.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p>	<p>Подготовка докладов на темы: Спорт в физическом воспитании студентов.</p> <p>Физическая культура, как часть физического и спортивного совершенствования.</p> <p>Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Принципы здорового образа жизни.</p> <p>Подготовка докладов на темы: Методика составления комплексов упражнений по ОФП для индивидуальных самостоятельных занятий. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p>	<p>№ 1,1,2,3 №1-8</p>	6	Доклад
	<p>Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК. Ведение индивидуального дневника самоконтроля физического развития.</p>			
Раздел 2. Легкая атлетика.			38	
	<p>Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий</p>	<p>№ 1-4</p>	10	Доклад

	<p>легкой атлетикой. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).</p>			
	<p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях</p>		28	Контрольные нормативы по данному виду
Раздел 3. Спортивные игры			75	
Спортивные игры: Баскетбол	<p>Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом.</p>		6	Доклад
	<p>Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях</p>		25	Контрольные нормативы по данному виду
Волейбол	<p>Подготовка докладов на темы: Волейбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом.</p>		6	Доклад
	<p>Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях</p>		25	Контрольные нормативы по данному виду
Подвижные игры	<p>Изучение правил игры. Самостоятельные игры</p>		13	
Раздел 4. Гимнастика			36	
Тема 4.1. Элементы спортивной, художественной гимнастики, ритмическая гимнастика	<p>Подготовка докладов на темы: Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой.</p>		4	Доклад
	<p>Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах.</p>		16	Контрольные нормативы по данному виду

<p>Тема 4.2 Нетрадиционные виды спорта, как один из способов ППФП</p>	<p>Упражнения ППФП: Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости, выполнение упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметкам на правой и левой ногах, специализированные прыжковые упражнения, специализированные беговые упражнения; передача мяча в движении, на месте; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность, броски мяча в цель. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук. Упражнения СФП.</p>		<p>16</p>	<p>Контрольные нормативы по данному виду</p>
<p>Раздел 6. Скандинавская ходьба:</p>	<p>Прогулки на воздухе - скандинавская ходьба; занятия в секциях и кружках; упражнения на развитие общей выносливости длительные прогулки, включая лыжные; упражнения ОФП; занятия зимними видами спорта: фигурное катание, лыжные прогулки, катание на ватрушках.</p>		<p>29</p>	

4. Организация и формы самостоятельной работы, задания для самостоятельной работы

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:

Основные темы:

1. Техника безопасности на занятиях: Техника безопасности в различных видах спорта, правила страховки, травмоопасные движения, предотвращение травм. Подготовительные упражнения, основы разминки, техника выполнения упражнений.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:

ОФП: - Основными компонентами физической подготовки спортсмена являются скорость, сила, выносливость, гибкость. Кроме этих составляющих общей физической подготовки необходимо также развивать как ловкость, координацию движений, равновесие, и психическую стабильность.

Занимаясь ОФП:

- 1) улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы и снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- 2) повышается устойчивость к стрессовым ситуациям;

- 3) стабилизируется вес;
- 4) улучшается сон и пищеварение;
- 5) увеличивается уверенность в собственных силах;
- 6) снижается риск получения травм;
- 7) повышается удовольствие от занятий любой деятельностью;
- 8) повышается самооценка;
- 9) повышается самодисциплина.

ТРЕНИНГ:

упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие выносливости, комплексы ОРУ, специально-беговые упражнения, прыжковые упражнения, силовой тренинг (атлетическая гимнастика, шейпинг), упражнения на развитие гибкости (стретчинг, пилате-с, упражнения в партере, упражнения у гимнастической стенке и на гимнастических ковриках), упражнения на координацию, упражнения на равновесие, упражнения со спортивными снарядами и на атлетических тренажерах.

ЛФК: применение средств физической культуры с профилактической и лечебной целью. Имеет большое значение для восстановления функций организма, нормализует дыхание, деятельность ССС, желудочно-кишечного тракта, психофизическое состояние организма.

1. Комплекс лечебной гимнастики для сколиоза, остеохондроза
2. Комплекс лечебной гимнастики для мимических мышц лица и глаз
3. Комплекс лечебной гимнастики с заболеванием рук от функционального перенапряжения
4. Обучение массажу и самомассажу
5. Релаксационная гимнастика, упражнения йоги

Дыхательная гимнастика - направленная на развитие дыхательного аппарата, улучшение функции организма, способствует правильному дыханию, восстановлению организма, укреплению голосовых связок.

Метод Стрельниковой

на 4 счета - пауза

на 4 счета - вдох (не форсировать)

на 4 счета - пауза

на 4 счета - выдох (не форсировать)

на 4 счета - пауза.

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА:

развивают ловкость, быстроту, силу, выносливость, координацию движений, а также укрепляют здоровье, сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, мышечную систему.

Волейбол:

Теория: техника безопасности, техника и тактика игры; правила игры и судейства.

Технические элементы: стойки перемещение, передачи, подачи, нападающий удар, блокировка, верхняя и нижняя прямая подача в определенную зону, прием подачи с передачей во 2, 3 и 4 зоны, вторая передача в зоны 2 и 3 стоя лицом к цели, нападающий удар из 2, 3 и 4 зоны.

Учебные игры командами бхб.

Подвижные игры

Развитие ловкости, координации движений, снятие психофизического напряжения, как активный отдых.

Обучение: различные игры, игры с элементами ОФП («выбивалы», «белый медведь», «войнушка», « утка и гусь», « воробьи и вороны», « комбинированные эстафеты, эстафетный бег » и т.д.)

Бадминтон

Подача, прием, правила игры, техника и тактика игры, разметка площадки.

Учебная игра один на один, в парах.

Настольный теннис

Подача, прием, техника игры, правила игры, техника и тактика игры.

Учебная игра в парах, личное первенство.

«Мини»-футбол (для юношей) техника безопасности , техника и тактика игры, правила игры, ведение мяча, остановки мяча, удар по воротам, набивание мяча, передача мяча в движении, отбивание мяча и ловля во вратарской зоне.

Учебная игра командами.

Ручной мяч

техника безопасности, техника, тактика , правила игры, передача мяча, броски мяча , удар по воротам, техника и тактика игры, правила игры. Учебная игра командами.

Указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

Указание по выполнению реферата

Технические требования по оформлению реферата:

1. компьютерный текст не менее 15 страниц;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.
 - принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
 - при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии,

если они отражают сущность исследования.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

Указания по подготовке сообщения

Технические требования по оформлению сообщения:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

Указания по подготовке доклада

Технические требования по оформлению доклада:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

Указания по подготовке творческих работ (презентаций):

Технические требования по оформлению презентации:

1. компьютерный текст не менее 10 слайдов;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
 - принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
 - при написании доклада так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка «1» – реферат студентом не представлен.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Составление программ для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.
4. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
5. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
6. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
7. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.

9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
5. Определение физического развития.
6. Методы оценки физической работоспособности.
7. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
8. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Влияние индивидуальных особенностей и условий труда на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
5. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тема 6. Виды спорта

Легкая атлетика

1. История развития легкой атлетики.
2. Легкая атлетика в системе физической культуры.

Лыжная подготовка

1. История развития лыжного спорта.
2. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

Волейбол

1. История развития волейбола в России.
2. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
3. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
3. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.

4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
5. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
6. Организация, формы и средства ППФП студентов в техникуме.
7. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

6. Рекомендуемая литература

Основные источники

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич "Физическая культура" 10-11 классы учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2016г.

Дополнительные источники

1. "Аэробика, методика преподавания"
2. "В тренажерном зале", "Секреты гибкости", перевод с англ. В. Орехова М.: ТЕРРА, 1999г.
3. Дубровский В.И. " Лечебная физическая культура ". М.:Владос, 2000г.
4. "Легкая атлетика и методика преподавания"
5. Лившиц В., Галицкий А."Бадминтон".М.: Издательство " ФК и спорта " (Москва, 1984г.
6. "Музыкально-ритмическая подготовка"
7. "Спортивные игры и подвижные игры, методика преподавания"
8. ПГПУ, 2003 г. Учебно-методические пособия для учителей ФК и спорта.
9. Петров П.К. " Методика преподавания гимнастики в школе". М.:Владос, 2000г.
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.А., Палтиева Р.Л., Погадаев Г.И "Физическая культура". Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Академия, 2009 г.
10. Шиян Б.М., Ашмарин Б.А., Минаев Б.Н., Гурфинкель А.И., Семреев Б.В. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение