

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ И ОХРАНЫ ОБЪЕКТОВ  
КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
бюджетное образовательное учреждение среднего  
профессионального образования Вологодской области  
«ВОЛОГОДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
(БОУ СПО ВО «Вологодский музыкальный колледж»)

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

**Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы СПО  
(ППССЗ)

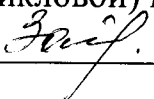
по специальности

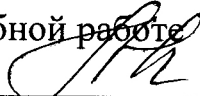
53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство  
(углубленной подготовки)

Вологда  
2014

Одобрено  
Предметной (цикловой) комиссией  
«Общеобразовательные, общие  
гуманитарные и социально-  
экономические дисциплины»  
Протокол № 1 от 27.08. 2014 г.

Составлено на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего профессионального  
образования по специальности  
(специальностям):  
53.02.08 Музыкальное  
звукооператорское мастерство

Председатель Предметной  
(цикловой) комиссии  
  
\_\_\_\_\_ Е.Е. Зайцева

Заместитель директора  
по учебной работе  
  
\_\_\_\_\_ Л. А. Красноокая

Разработчик: Колинко С.Н., руководитель физического воспитания,  
преподаватель БОУ СПО ВО «Вологодский музыкальный колледж»

\

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: 162 часа**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 162 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 108 часа; самостоятельной работы обучающегося 54 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:**

<b>Содержание раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.ОФП</b> (общефизическая подготовка)	<b>20</b>
<b>2.ЛФК</b> (лечебно-физическая подготовка)	<b>14</b>
<b>3. Игровые виды спорта</b>	<b>20</b>
<b>4.ВСЕГО:</b>	<b>54</b>

#### **5. 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, пилатес, 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 подачи. 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, 2008г.
2. Н.В. Решетников, Ю.А. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев "Физическая культура". Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Академия, 2009 г.

### **Дополнительные источники**

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