

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)

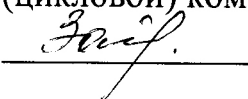
по специальности:

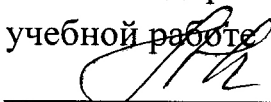
- 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)
- 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)
- 53.02.04 Вокальное искусство
- 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение
- 53.02.06 Хоровое дирижирование
- 53.02.07 Теория музыки
- 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство
- 52.02.04 Актерское искусство

Вологда  
2015

Одобрено  
Предметной (цикловой)  
комиссией  
«Общеобразовательные, общие  
гуманитарные и социально-  
экономические дисциплины»  
Протокол № 1 от 27.08.2015 г.

Составлено на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего профессионального  
образования по специальности  
(специальностям:  
53.02.02 Музыкальное искусство  
эстрады (по видам)  
53.02.03 Инструментальное  
исполнительство (по видам  
инструментов)  
53.02.04 Вокальное искусство  
53.02.05 Сольное и хоровое народное  
пение  
53.02.06 Хоровое дирижирование  
53.02.07 Теория музыки  
53.02.08 Музыкальное  
звукооператорское мастерство  
52.02.04 Актерское искусство

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»

## Содержание

	стр.
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: 321 час**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 321 час, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 214час.;  
самостоятельной работы обучающегося 107 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 (общефизическая подготовка)</b>	<b>47</b>
<b>2.ЛФК (лечебно-физическая подготовка)</b>	<b>30</b>
<b>3. Игровые виды спорта</b>	<b>30</b>
<b>4.ВСЕГО:</b>	<b>107</b>

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

<b>№ и название темы</b>	<b>Наименование самостоятельной работы</b>	<b>Рекомендуемая литература</b>	<b>час</b>	<b>Формы выполнения</b>
--------------------------	--	---------------------------------	------------	-------------------------

<p><b>Раздел 1.</b> <b>Тема 1.1</b> <b>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</b> <b>Тема 1.2.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b></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.</p>	<p>№ 1,1,2,3</p>	<p>6</p>	<p>Доклад</p>
	<p>Подготовка докладов на темы:</p> <p>Методика составления комплексов упражнений по ОФП для индивидуальных самостоятельных занятий.</p> <p>Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p> <p>Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Занятия в секциях.</p>	<p>№1-8</p>	<p>4</p>	<p>Доклад</p>
			<p>8</p>	<p>Контрольные нормативы по данному виду</p>
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика.</b></p>	<p>Подготовка докладов на темы:</p> <p>Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой.</p> <p>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.</p> <p>Занятия в спортивных секциях</p>	<p>№ 1-4</p>	<p>10</p>	<p>Доклад</p>
			<p>12</p>	<p>Контрольные нормативы по данному виду</p>

	Подготовка докладов на темы:  Техника безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом.		6	Доклад
	Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях		14	Контрольные нормативы по данному виду
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>	Подготовка докладов на темы: Волейбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом.		4	Доклад
	Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях		18	Контрольные нормативы по данному виду
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	Подготовка докладов на темы:  Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой.		2	Доклад
	Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах.		10	Контрольные нормативы по данному виду
<b>Раздел 5. Тема 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП);</b>	Подготовка докладов на темы:  Характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда на различных рабочих местах. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		6	Доклад
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.		24	Контрольные нормативы по данному виду



	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями		12	Контрольные нормативы по данному виду
<b>Раздел 6.</b> <b>Лыжная подготовка или Скандинавская ходьба:</b> (вариативная часть в зависимости от погодных условий)				

#### 4. Подготовка доклада

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 –

Тема №1 «Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.»,

Тема №2, «Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования.»

Тема № 3 «Роль и значение легкой атлетики в профессионально-прикладной физической подготовки студентов применительно к профилю специальности.»,

Тема №4 «Баскетбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий.»,

Тема №5 «Волейбол в системе физического воспитания. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий.»,

Тема №6 «Средства Ф.К. и спорта с целью подготовки к профессиональной деятельности, предупреждение профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечения активного отдыха в свободное время», Тема №10 «Средства ф.к. развивающие физические способности ВПФП.»

- 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.

## 5. 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 незначительные 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. 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

## **6. Рекомендуемая литература**

### **Основные источники**

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич "Физическая культура" 10-11 классы учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012г.

### **Дополнительные источники**

1. 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.
2. Учебно-методические пособия для учителей ФК и спорта. ПГПУ, 2003 г.  
"Легкая атлетика и методика преподавания"  
"Спортивные игры и подвижные игры, методика преподавания"  
"Аэробика, методика преподавания"  
"Музыкально-ритмическая подготовка"
4. П.К. Петров " Методика преподавания гимнастики в школе". М.:Владос, 2000г.
5. В.И. Дубровский " Лечебная физическая культура ". М.:Владос, 2000г.
6. "В тренажерном зале", "Секреты гибкости", перевод с англ. В. Орехова М.: ТЕРРА, 1999г.
7. В.Лившиц, А. Галицкий "Бадминтон".М.: Издательство " ФК и спорта " (осква, 1984г.
8. Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минаев, А.И. Гурфинкель, Б.В. Семреев. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение1998г.

