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 № 1от 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: Колинько 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, методики 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 ООД и ОГСЭ: 482 часа

ОД.01.06 Физическая культура

максимальной учебной нагрузки обучающегося 108 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72часа;
самостоятельной работы обучающегося 36 часов.

ОГСЭ.05 Физическая культура.

максимальной учебной нагрузки обучающегося 374 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 202 часа;
самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

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.	**40**
2. Легкая атлетика.	**30**
3. Спортивные игры	**78**
4. Гимнастика.	**20**
5. Упражнения ППФП	**40**
4.ВСЕГО:	**208**

3. Перечень самостоятельных работ по дисциплине «Физическая культура»

№ п/п название темы	Виды самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	Кол-во час	Формы выполнения
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры.			**30**	
Тема1.1 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. **Тема 1.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**	Подготовка докладов на темы: Спорт в физическом воспитании студентов. Физическая культура, как часть физического и спортивного совершенствования. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Принципы здорового образа жизни. Подготовка докладов на темы: Методика составления комплексов упражнений по ОФП для индивидуальных самостоятельных занятий. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	№ 1,11,3	6	Доклад
	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		10	Контрольные нормативы по данному виду
	Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК. Ведение индивидуального дневника самоконтроля физического развития.		14	
Раздел 2. Легкая атлетика.			**38**	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции; **Тема 2.2 Прыжки и прыжковые упражнения**	Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой	№ 1*, 4	10	Доклад

Тема 2.3 Длинные метания	атлетики. Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).			
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях		28	Контрольные нормативы по данному виду
Раздел 3. Спортивные игры			**78**	
Тема 3.1. Волейбол **Тема 3.2. Баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс** **Тема 3.3. Подвижные игры**	Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола, волейбола и др. спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях	1*, 6	58	Доклад
	Подготовка докладов на темы: Волейбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом.		10	Контрольные нормативы по данному виду
	Изучение правил игры. Самостоятельные игры		10	Контрольные нормативы по данному виду
Раздел 4.Гимнастика			**20**	
Тема 4.1. Элементы спортивной, художественной гимнастики, ритмическая гимнастика **Тема 4.2 Нетрадиционные виды спорта, как один из способов ППФП** (вариативная часть	Подготовка докладов на темы: Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой.	1*, 1,2,5,9	4	Доклад
	Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах.		16	Контрольные нормативы по данному виду
Раздел 5. Упражнения ППФП			**40**	
Тема 5. Упражнения ППФП	Упражнения ППФП: Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости, выполнение упражнений на координацию	1*, 10,11.	20	Контрольные нормативы по данному виду

	движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметках 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.			
	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 прогулка, катание на ватрушках.		20	

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 6х6.

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 сладов;
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.
10. Решетников Н.В., Кислицин Ю.А., Палтиевич Р.Л.,. Погадаев Г.И "Физическая культура". Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Академия, 2009 г.
11. Шиян Б.М., Ашмарин Б.А., Минаев Б.Н., Гурфинкель А.И., Семреев Б.В. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение