

Утверждено приказом от 27.07.2015 №27/01-02

# **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по дисциплине**

## **Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы СПО  
(ППССЗ)

по 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*

(углубленной подготовки)

Составители:

Бородай С.А., преподаватель ПЦК общеобразовательных дисциплин БПОУ «Чебоксарское музыкальное училище им. Ф. П. Павлова»

Рецензенты:

Чапурин М.Н., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта ЧКИ РУК.

Куприянова Л.Г., преподаватель физической культуры НОУСПО «Чебоксарский кооперативный техникум» Чувашского республиканского союза потребительских обществ.

Методические рекомендации составлены в помощь преподавателям и студентам специальностей 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 по организации самостоятельной работы студентов по дисциплине Физическая культура. В состав данного пособия входят характеристики заданий, критерии их оценивания, роль преподавателя и студента в организации самостоятельной работы, методические указания, образцы выполнения заданий.

## 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.**

Содержание раздела	Количество часов
<b>1.ОФП</b> (общефизическая подготовка)	<b>47</b>
<b>2.ЛФК</b> (лечебно-физическая подготовка)	<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»**

№ и название темы	Наименование самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	час	Формы выполнения

<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><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</p>	<p>№ 1-4</p>	<p>10</p>	<p>Доклад</p>
	<p>Закрепление и совершенствование техники</p>		<p>12</p>	<p>Контрольные нормативы по</p>

	изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях			данному виду
--	---	--	--	--------------

	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. Тема5.1 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		6	Доклад

	профессиональной деятельности.			
	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. 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 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. 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

## **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**

3. 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.: Просвещение1998.