

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики
«Чебоксарское музыкальное училище (техникум) им. Ф.П. Павлова»
Министерства культуры, по делам национальностей и архивного дела Чувашской Республики

Утверждено приказом от 30.11.2021 №206/01-03

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
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*

Чебоксары
2021

Составлено на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 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

в соответствии с рабочей программой учебного предмета **Физическая культура**.

Организация-разработчик: БПОУ «Чебоксарское музыкальное училище им. Ф.П. Павлова» Минкультуры Чувашии

Разработчик:

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

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол №12 от 11.11.2021г.

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Аннотация..... | 4 |
| 2. Введение..... | 5 |
| 3. Цель самостоятельной работы..... | 5 |
| 4. Рекомендуемый график выполнения отдельных этапов самостоятельной работы..... | 6 |
| 5. Организация и формы самостоятельной работы, задания для самостоятельной работы..... | 7 |
| 6. Рекомендуемая литература..... | 11 |

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.

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 предмета 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 216 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;
самостоятельной работы обучающегося 72 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. Легкая атлетика | 26 |
| 2. Волейбол | 16 |
| 3. Лыжная подготовка | 10 |
| 4. Баскетбол | 20 |
| 4.ВСЕГО: | 72 |

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 (третчинг, 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 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 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.

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

Основная:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2017.— 256 с.— (Среднее профессиональное образование) ISBN 978-5-406-05437-6.
2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников [и др.]. - 19-е изд. стереотип. - М.: Академия, 2018. – 176 с. рис. – (Среднее профессиональное образование).

Дополнительная:

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стереотип. - М., 2012. - 238(1) с. - (Бакалавриат).
2. Гришина, Юлия Ивановна. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - 3-е изд. - Ростов н/Д : «Феникс», 2012. - 248(1) с. : ил. - (Высшее образование).