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 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)

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 учебной дисциплины 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	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.

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  $\Phi K$  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
1.ОФП (общефизическая подготовка)	47
<b>2.ЛФК</b> (лечебно-физическая подготовка)	30
3. Игровые виды спорта	30
4.ВСЕГО:	107

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

№ и название	Наименование	Рекомендуе	час	Формы
темы	самостоятельной работы	мая		выполнения
		литература		

Раздел 1.	Подготовка докладов на темы:			
		№ 1,1,2,3	6	Доклад
Тема1.1	Спорт в физическом воспитании	J\ <u>™</u> 1,1,2,3	0	доклад
Профилактика				
профессиональных	студентов.			
заболеваний				
средствами	Физическая культура, как часть			
и методами	физического и спортивного			
физического	совершенствования.			
воспитания.				
Тема 1.2.				
Физическая	Основы методики обучения			
культура	двигательным умениям и			
в общекультурной	навыкам.			
И				
профессиональной				
подготовке				
студентов				
	Подготовка докладов на темы:	<b>№</b> 1-8	4	Доклад
•	Методика составления			
	комплексов упражнений по ОФП			
	для индивидуальных			
	самостоятельных занятий.			
	C			
	Средства, методы, принципы			
	воспитания быстроты, силы,			
	выносливости, гибкости,			
	координационных способностей.			
	Выполнение различных		8	Контрольные
	комплексов физических			нормативы по
	упражнений в процессе			данному виду
	самостоятельных занятий.			
	Запатна в сменнач			
	Занятия в секциях.			
Раздел 2.	Подготовка докладов на темы:	<b>№</b> 1-4		Доклад
Легкая атлетика.				
	Техника безопасности на уроках		10	
	легкой атлетикой. Организация			
	самостоятельных занятий легкой			
	атлетикой. Воспитание			
	двигательных качеств и			
	способностей в процессе занятий			
	легкой атлетикой.			
	Оздоровительное, прикладное и			

оборонное значение легкой атлетики. Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе	12	Контрольные нормативы по данному виду
действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях		

	Подготовка докладов на темы:	6	Доклад
	Техника безопасности на уроках		
	баскетбола. Баскетбол в системе		
	физического воспитания.		
	Воспитание двигательных		
	качеств и способностей в		
	процессе занятий баскетболом.		
	Совершенствование техники и	14	Контрольные
	тактики элементов баскетбола в		нормативы по
	процессе самостоятельных		данному виду
	занятий.		
	Занятия в спортивных секциях		
	Подготовка докладов на темы:	4	Доклад
Раздел 3.	Волейбол в системе физического		
Спортивные			
игры.	воспитания. Воспитание		
	двигательных качеств и		
	способностей в процессе занятия		
	волейболом.		
	Совершенствование техники и	18	Контрольные
	тактики элементов волейбола в		нормативы по
	процессе самостоятельных		данному виду
	занятий.		
	Занятия в спортивных секциях		
Раздел 4.	Подготовка докладов на темы:	2	Доклад
Гимнастика			
	Основы методики планирования		
	самостоятельных занятий		
	силовой подготовкой.		
	Занятия атлетической	10	Контрольные
	гимнастикой в тренажерных		нормативы по
	залах.		данному виду

Раздел 5.	Подготовка докладов на темы:	6	Доклад
Тема5.1			
Профессионально			
-			
	Характеристика условий труда и		
прикладная			
физическая	психофизиологических нагрузок		
подготовка	специалиста в процессе труда на		
(ППФП);	различных рабочих местах.		
	Значение психофизической		
	подготовки человека к		
	профессиональной деятельности.		
	Цели и задачи ППФП с учетом		
	специфики будущей		
	профессиональной деятельности.		
	Выполнение комплексов	24	Контрольные
	упражнений, повышающих		нормативы по
	работоспособность в избранной		данному виду
	профессиональной деятельности		
	в течение дня, в ходе		
	педагогической практики, в		
	свободное время.		

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

## 4. Подготовка доклада

Доклад — это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материл, 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. Здоровыйобраз жизни.»,

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

Тема № 3 «Роль и значение легкой атлетики в профессионально-прикладнойфизической 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 каксредство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебнотренировочных 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 проведенияконсультаций;
- -определяет объём доклада: 5-6 листов формата А4, включая титульный лист исодержание;
- 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 *знаты 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 повидам 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 онисправляет 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 стенки 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 спередачей 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», «воробы 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

#### 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. стеоретип. 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).