Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение
«Нолинский политехнический техникум»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению внеаудиторной (самостоятельной) работы

по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальность

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Преподаватель дисциплины: А.В. Перевозчиков

Нолинск, 20\_\_ г.

**Рассмотрено**

и рекомендовано к применению

на заседании методического объединения

протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.
Председатель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Утверждено:**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зам.диретора по УР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Белых

Данные методические рекомендации предназначены для обучающихся техникума при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплинеОГСЭ.04 Физическая культура

В методических рекомендациях представлены различные виды самостоятельной внеаудиторной работы, даны указания по их выполнению.

**Содержание**

1. Пояснительная записка…………………………………………………………………3
2. Виды самостоятельных работ………………………………………………………….4
3. Перечень самостоятельных работ по физической культуры………………………..5
4. Подготовка докладов……………………………………………… ………………..   6
5. Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов……………7
6. Заключение……………………………………………………………………………..8
7. Литература …………………………………………………………………………….9
8. Приложения ………………………………………………………………………….10
9. **Пояснительная записка**

В связи с введением в образовательный процесс  нового Федерального государственного образовательного стандарта все более актуальной становится задача организации самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа студентов  является одной из основных форм  внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программ.   По дисциплине «Физическая культура»  практикуются  следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка информационных сообщений, докладов с компьютерной презентацией, рефератов;

 - занятия в секциях по видам спорта.

        Самостоятельная работа может проходить в лекционном кабинете,  спортивных секциях, дома.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода  к  решению проблем учебного профессионального уровня.
           Студент в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Студенту предоставляется возможность работать во время учебы более самостоятельно, чем учащимся в средней школе. Студент должен уметь планировать и выполнять свою работу.

Максимальное количество часов на дисциплину, предусмотренное учебным планом, составляет 336 часов, из которых 168 часов – внеаудиторная самостоятельная работа. Из них: 110 часов – занятия в секциях и 58 часов – на подготовку докладов. Удельный вес самостоятельной работы составляет по времени 50% от количества аудиторных часов, отведённых на изучение дисциплины.  Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом.

При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут.

           Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:
-готовность студентов к самостоятельному труду;
- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
- консультационная помощь.

           Формы самостоятельной работы студентов определяются  при разработке рабочих программ учебных дисциплин содержанием учебной дисциплины, учитывая степень подготовленности студентов.

**2.  Виды самостоятельных работ**

В учебном процессе 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.

 Содержание внеаудиторной самостоятельной определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно примерной и рабочей программ учебной дисциплины.

Согласно Положения об организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов на основании компетентностного подхода к реализации профессиональных образовательных программ, видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы являются:

-     *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника,  дополнительной литературы), составление плана текста,  графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио-  и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.

-       *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции,  обработка текста, повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной  литературы, аудио и видеозаписей, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и  др), завершение аудиторных практических работ и оформление отчётов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов, ,

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

**Виды внеаудиторной  самостоятельные работы студентов**

**по физической культуре:**

- подготовка  докладов и информационных сообщений на заданные темы

- занятия в секциях по видам спорта.

Чтобы развить положительное отношение студентов к внеаудиторной самостоятельные работы студентов, следует на каждом ее этапе разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

1. **Перечень самостоятельных работ по дисциплине**

**«Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№  и название темы** | **Наименование самостоятельной работы** | **Рекомендуемая литература** | **Формы выполнения** |
| Тема 1.1.Теория | Значение физкультуры для общества | 1.Физическая культура студента. –м.: Изд-во «Гардарики»,2010 Ильинич В.И.2. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2010 Дубровский В.Л., Гоговцев П.И.3. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. 2010, Демин Д.Ф.4. Методика развития физических качеств. Уч. Пос.Богатырев В.С. 20105. Физкультура и профессия.- М.: ФК и спорт,2009, Полиевский И.Д.\.6. Самостоятельные занятия во вне урочное время. 2009, Иванова М.А.Интернет-ресурсы [www.ebi](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.ebi&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFoe7Sq11oQSRWo3e_j5c3OSmEZwQ). Ru/mobules/php | Доклад |
| Тема 1.2Теория | Основные меры безопасности на занятиях физической культурой | Решетников Н.В. Физическая культура. - М: Издательский центр "Академия", 2018 | Доклад |
|  Тема 1.3 Теория  | Самостоятельное применение средств физического воспитания | .Физическая культура студента. –м.: Изд-во «Гардарики»,2010 Ильинич В.И.2. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2010 Дубровский В.Л., Гоговцев П.И.3. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. 2010, Демин Д.Ф.4. Методика развития физических качеств. Уч. Пос.Богатырев В.С. 2010 | Доклад |
| Легкая атлетика |  Отрицательное влияние вредных привычек, основы здорового образа жизни, трудоспособность и работоспособность и пути их повышения, самостоятельное составление индивидуальных программ физического самовоспитания, корректирующая гимнастика для глаз, самостоятельное составление простейших занятий физическими упражнениями с тренировочной направленностью,  | 1.Физическая культура студента. –м.: Изд-во «Гардарики»,2010 Ильинич В.И.2. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2010 Дубровский В.Л., Гоговцев П.И.3. Врачебный контроль при занятиях физической культурой. 2010, Демин Д.Ф.4. Методика развития физических качеств. Уч. Пос.Богатырев В.С. 20105. Физкультура и профессия.- М.: ФК и спорт,2009, Полиевский И.Д.\.6. Самостоятельные занятия во вне урочное время. 2009, Иванова М.А.Интернет-ресурсы [www.ebi](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.ebi&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFoe7Sq11oQSRWo3e_j5c3OSmEZwQ). Ru/mobules/php7. Решетников Н.В. Физическая культура. - М: Издательский центр "Академия", 2018 | Доклад |
|  Баскетбол | История развития баскетбола, закрепление техники ведения мяча и бросков, совершенствование техники ведения мяча, ОФП и СФП баскетболиста, беговые упражнения, правила игры в баскетбола. | 1. Андреев В.И., Капилевич Л.В., Марченко Н.В., Смирнов О.В., Плиев С.З. Бросок в прыжке в баскетболе. Учебное пособие. Томск,2009.
2. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
3. узин В.В., С.А.Полиевский. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: ФиС, 2002.
 | Закрепление техники выполнения изученных упражнений. |
| Гимнастика | Самостоятельное изучение техники преодоления искусственных и естественных препятствий, общая физическая подготовка, специальные упражнения на развитие мышц плечевого пояса,  | 1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 215 с.2.БойкоВ.В.Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 144 с. | Самоконтроль. |
| Лыжная подготовка. | История развития лыжного спорта, ОФП и СФП лыжника, изучения техники торможения, теоретические сведения по преодоления препятствий, | 1.Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт. Учебное пособие / Л.Ф.Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 20152. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод, пособие. | Доклад, Закрепление техники выполнения изученных упражнений. |
| Волейбол | Изучение техники владения мячом в волейболе, прием-передача мяча в парах и ОФП, дальнейшее совершенствование прямых подач, дальнейшее совершенствование боковых подач, Закрепление техники нападающего, удара и блокирования. Правила игры в волейбол. История развития игры. | 1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979
 | Контрольные нормативы по данному виду.Доклад. |
| Футбол | История развития футбола, правила игры. | Б. Я. Цирик, Ю.С Лукашин «футбол» 2015 | Доклад. |
| Тема 3.1Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | 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. |  | Доклад |
|  | Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. |  | Контрольные нормативы по данному виду |
|  | Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями |  | Контрольные нормативы по данному виду |

1. **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. 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 «Футбол  как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий.», Тема №7 «Атлетическая гимнастика как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями», Тема №8 «Плавание как средство укрепления здоровья, физического развития, физической подготовки.», Тема №9 «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: 1. .Физическая культура студента. –м.: Изд-во «Гардарики»,2010 Ильинич В.И. 2. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2010 Дубровский В.Л., Гоговцев П.И. 3. .Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа.- Киев, 2011, Васичкин В.И. 4. Врачебный кантроль при занятиях физической культурой. 2010, Демин Д.Ф.

5. Психология физического воспитания и спорта./ Под ред. Т.Т. Джамгарова и Д.Ц. Лунина.- М.: ФиС,2009 6.  Методика развития физических качеств. Уч. Пос.Богатырев В.С. 2010

7. Физкультура и профессия.- М.: ФК и спорт,2009, Полиевский И.Д.

8. Развитие двигательных способностей в процессе самостоятельных занятий. 2008-2009 , Харитонова М.В.

9. Самостоятельные занятия во вне урочное время. 2009, Иванова М.А.

Интернет-ресурсы [www.ebi](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.ebi&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFoe7Sq11oQSRWo3e_j5c3OSmEZwQ). Ru/mobules/php

-оценивает доклад в контексте занятия.

***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.

1. **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.
1. **Заключение**

Самостоятельная работа всегда завершается какими-либо результатами. Это выполненные задания, упражнения, сдача контрольных нормативов.

Таким образом, широкое использование методов самостоятельной работы, побуждающих к  мыслительной и практической деятельности, развивает столь важные интеллектуальные качества человека, обеспечивающие в дальнейшем его стремление к постоянному овладению знаниями и применению их на практике.

1. **Литература**
2. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник-М; Ф.К. и спорт, 2009г.
3. Жеребцов А.В. ФК и труд –М 2010г.
4. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов ФК /под. ред. Я.М. Кода-М:; ФК и спорт 2010г.
5. Железняк Ю.В. 120 уроков по волейболу-М; ФК и спорт 2009г.
6. Легкая атлетика : Уч. пос. для студентов ФК / под.ред. Н.Г. Озолина 2010г.
7. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Уч. для студентов пед. инст. «Физическое воспитание» - М; Просвещение . 2011г.
8. Дубровский В.Л. , Гоговцев С.А. Самоконтроль при занятиях ФК – 2010г.
9. Демин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК 2009г.
10. Полиевский И.Д. «ФК и профессия» - М; ФК и спорт, 2011г.