Филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения

Дуванский многопрофильный колледж с. Новобелокатай Республики Башкортостан

**Методические рекомендации**

**для обучающихся по выполнению  
внеаудиторной самостоятельной работы**

**по учебной дисциплине  
«Физическая культура»**

Новобелокатай

2015

**Введение**

Внеаудиторная работа обучающихся рассматривается в филиале ГБПОУ с. Новобелокатай РБ как управляемая преподавателя система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплины «Физическая культура».

Для обучающегося самостоятельная работа – способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основу в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС.

Период обучения в филиале характеризуется весьма высокими требованиями, предъявляемыми к умственной работоспособности студентов. Анализ многих исследований показывает, что по причине сильной интеллектуальной загруженности в период обучения, у обучающихся происходит снижение физической активности, студенты в меньшей степени обращают внимание на состояние своего физического здоровья. В связи с этим, значимость дисциплины «Физическая культура» неизменно возросла. В программе «Физическая культура» для средних профессиональных учебных заведений достойное место отведено занятиям баскетболом, волейболом, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, гимнастикой, которые способствуют укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Самостоятельная работа обучающихся и подготовка к сдаче зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по видам спорта.

**Пояснительная записка**

Выполнение домашнего задания – неотъемлемая часть самостоятельной работы, направленная на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

К домашним заданиям по дисциплине «Физическая культура» относится выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также выполнение утренней гимнастики, участие в соревнованиях

Важную роль в процессе самостоятельной работы обучающихся играют гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания.

Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы обучающихся. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений обучающимся необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма.

Составление комплексов физических упражнений осуществляется во втором семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, в третьем и четвертом семестре – самостоятельно.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений., позволяет обучающемуся приобретать знания о последовательности построения; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие обучающихся в спортивных соревнованиях и праздниках филиала, а также в городских, республиканских и общероссийских соревнованиях по различным видам спорта.

Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия филиала такие как: Спартакиада, турслет, турниры по видам спорта, «День здоровья» и другие, способствуют формированию здорового образа жизни обучающихся, повышению их физической, нравственной и духовной культуры; просвещению в области физической культуры и спорта, подготовке специалистов с активной жизненной позицией.

Подготовка письменных работ по дисциплине «Физическая культура» (рефераты, доклады, творческие работы) – важный аспект самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

**Перечень внеаудиторной самостоятельной работы**

Виды самостоятельных работ.

**Теоретическая часть:**

Изучение теоретических основ физической культуры.

**Практическая часть:**

**Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

- Подготовка и написание рефератов на заданную тему.

- Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.

- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.

- Составление комплексов упражнений.

- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий.

- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.

- Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.

**Лыжная подготовка.**

- Подготовка и написание рефератов на заданную тему

- Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.

- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.

- Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы).

- Выполнения комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.

- Разучивание и выполнение комплексов утренней зарядки.

**Гимнастика.**

**Атлетическая гимнастика**

- Практическая самостоятельная работа с использование дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.

- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.

- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий.

- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.

- Подготовка бесед-лекций по актуальным темам предмета.

- Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.

**Художественная гимнастика.**

- Практическая самостоятельная работа с использование дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.

- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.

- Составление комплексов упражнений.

- Подготовка бесед-лекций по актуальным темам предмета.

- Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.

**Спортивные игры.**

**Волейбол.**

- Подготовка и написание рефератов на заданную тему.

- Практическая самостоятельная работа с использование дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.

- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.

- Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы).

- Составление комплексов упражнений.

- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий.

- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.

- Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.

**Баскетбол.**

- Подготовка и написание рефератов на заданную тему.

- Практическая самостоятельная работа с использование дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.

- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий.

- Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы).

Составление комплексов упражнений.

- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.

- Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка**

- Подготовка и написание рефератов на заданную тему.

- Практическая самостоятельная работа с использование дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.

- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий.

Составление комплексов упражнений.

- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.

- Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.

**Указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы**

**Указания по выполнению реферата**

Приложение 1

Пункт 1 - **Оформление титульного листа реферата**

|  |
| --- |
| Филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения  Дуванский многопрофильный колледж с. Новобелокатай Республики Башкортостан  **РЕФЕРАТ**  **по дисциплине:** Физическая культура  тема: «……….».  **Выполнил:** ФИО,  студент (ка) № группы  **Проверила:** ФИО преподавателя  201.. г |

**Оформление 2 листа**

|  |
| --- |
| СОДЕРЖАНИЕ Введение………………………………………………… 3  …………………………………………………… …… 6, …, ….  Список литературы……………………………………… 25 20  (Учитывать алфавитный порядок) |

Пункт 2 - **Требования к оформлению текстового материала:**

Реферат включает в себя: титульный лист; содержание; введение; основную часть (текст которой делят на части, параграфы, подразделы, пункты - каждый раздел при этом должен начинаться на новой странице); заключение; список использованной литературы, источников; приложение. По объему введение и заключение должны составлять примерно 1/10 от объема всего реферата.

Оптимальный размер реферата составляет от 20 до 35 страниц, распечатанных на компьютере шрифтом Times New Roman (размер 14) на листах белой бумаги формата А4. При необходимости возможно дополнять реферат таблицами и схемами на листах формата А2 (не более). Правильное оформление реферата подразумевает, что его левое поле должно быть не менее 2 см, поля верхнее и нижнее - не менее 2 см, а правое - не менее 1 см. Заголовки пишутся прописными буквами и подчеркивать их не рекомендуется.

Специальные правила реферата распространяются и на титульный лист: вверху - название учебного заведения и факультета; в среднем поле название работы (реферат) и название темы; ниже, ближе к правому краю указывается курс, группа и ФИО студента, еще ниже - данные о научном руководителе. В самом низу страницы указывается город и год написания реферата. Титульный лист не нумеруется, хотя и учитывается при нумерации страниц.

Лист с содержанием реферата содержит наименование всех частей работы (глав, параграфов, пунктов и т.д.) с указанием страниц, на которых находится их начало. В том случае, если Ваш реферат имеет объем меньше 10 страниц, содержание в нем может отсутствовать.

На каком профессиональном уровне выполнено оформление реферата, опытный педагог сможет сразу определить по тому, как пронумерованы его страницы. Нумеровать страницы нужно арабскими цифрами, номера при этом желательно ставить в правом верхнем углу. Если в тексте реферата есть иллюстрации или таблицы, они должны быть расположены так, чтобы их удобно было рассматривать, сразу после сноски на них в тексте. Под иллюстрациями и таблицами должны быть подписи.

Список использованных источников должен включать в себя всю литературу и прочие источники, использованные при написании реферата. Располагать источники следует по алфавиту, в том порядке, в котором они упомянуты в работе или по такому принципу: сначала законодательная литература, потом основная, периодическая, потом - интернет-источники.

Каждое приложение реферата имеет содержательный заголовок, начинается с новой страницы и нумеруется арабскими цифрами без значка "№" (Приложение 1, Приложение 2 и т.д.) Располагать приложения нужно в том же порядке, что и сноски на них в реферате.

Пункт 3 **- При написании реферата студент (ка) должен (а) показать следующие основные умения:**

- умение самостоятельно осмыслить тему, ее границы, связи с другими (более широкими, более узкими) темами, ее значимость для соответствующей области знаний по предмету;

- умение самостоятельно работать с научной и методической литературой, анализировать и критически использовать из прочитанного то, что имеет непосредственное отношение к теме; правильно оформлять примечания, сноски, цитаты;

- умение самостоятельно собирать и анализировать фактический материал, владеть

необходимыми методами и приемами его научного анализа;

- умение владеть научным стилем речи, грамотно и логично излагать мысли, оформлять работу в соответствии с установленными требованиями.

**Критерии оценок**

**Оценка «5» ставится –** если выполнены все требования к написанию и защите реферата, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и лично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка «4» ставится –** 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» ставится –** 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 отсутствовал вывод.

**Оценка «2» ставится –** тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Оценка «1» ставится –** реферат студентом не представлен.

**Темы рефератов**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие;

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе);

3. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе);

4. Составлениеи обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки);

5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

6. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.

7. Краткая история возникновения и развитие легкой атлетики. Основы техники: ходьбы, бега, прыжков в длину с разбега, метания.

8. Краткая история возникновения спортивной игры баскетбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: штрафного броска, ведения и передачи мяча.

9. Краткая история возникновения спортивной игры волейбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: верхней прямой и нижней прямой подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу.

10. Краткая история возникновения спортивной игры настольный теннис. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: подачи, подрезки, срезки, наката, поставка, топ-спина, топс-удара, сечи.

11. Краткая история возникновения ходьбы на лыжах. Описание техники выполнения: попеременно двухшажного, одношажного, бесшажного и конькового ходов.

12. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

13. Социально-биологические основы занятий физической культурой и спортом.

14. Основы методики развития физических способностей человека. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.

15. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?

16. Регулирование работоспособности, виды и способы профилактики утомления.

17. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

18. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.

19. Способы преодоления спусков, подъемов, торможения.

20. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Приложение 2

**Форма дневника самоконтроля.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Показатели | Дата | | | | |
| 18.10 | 19.10 | 20.10 | 21.10 | 22.10 |
| 1 | Самочувствие | хорошее | Хорошее | Небольшая усталость | Вялость | Удовлетворительно |
| 2 | Сон, ч | 8, крепкий | 8, крепкий | 7, беспокойный | 8, беспокойный | 8, спокойный |
| 3 | Аппетит | хороший | Хороший | Удовлетворительный | Удовлетворительный | Хороший |
| 4 | Пульс уд/мин, лежа стоя разница до тренировки после тренировки | 62  72  10  10  12 | 62  72  10  -  - | 68  82  14  15  18 | 66  79  13  -  - | 65  77  12  12  15 |
| 5 | Вес, кг | 65,5 | 64,5 | 65,5 | 64,8 | 64, 3 |
| 6 | Тренировочные  нагрузки | Ускорение на 8x30 м, бег 100 м, темповый бег 6x200 м. | нет | Ускорение 8x30 м, бег 100 м, равномерный бег (13 мин.) | нет | Специальные беговые упражнения, ускорение 10x30 м, кросс (15 мин.) |
| 7 | Нарушения режима | нет | Незначительное употребление алкоголя | нет | нет | нет |
| 8 | Болевые ощущения | нет | нет | Тупая боль в области печени | Небольшая боль в правом боку после бега | нет |

**Литература**

Основные источники:

- Блеер А. Н., Суслов Ф. П., Тышлер Д. А., Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М. 2011. – 288 с.

- Бутин И. М. Лыжный спорт: Учебн. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2012. – 348 с.

- Гик Е. Я., Гупало Е. Ю., Популярная история спорта М. 2011. – 343 с.

- Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. под. редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 2012. – 422 с.

- Желеняк Ю. Д., Юный волейбол М. 2011. – 156 с.

- Игнашенко А. М. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт. 2012. – 159 с.

- Марков А. М. Лёгкая атлетика. М.; Просвещение, 2011. – 186 с.

- Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский: – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 356 с.

- Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений – М.: «Высшая школа»

- Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 77 с.

- Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М. С., Выжгина В. А. – М.: Физкультура, образование и наука, 2011. – 274 с.

Дополнительные источники:

1. <http://spo.1september.ru/> - газета «Здоровье детей»

2. [www.zdd.1september.ru/](http://www.zdd.1september.ru/) - газета «Спорт в школе»

4.www.infosport.ru – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры

5. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики России

6.www.fizvospitanierb.ru – Управление по физическому воспитанию учащихся и подготовке олимпийского резерва Республики Башкортостан

7.www.ufabasket.ru – Федерация баскетбола Республики Башкортостан

8. <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»

9 . <http://nspotal.ru/tsypyshev-sergey-mikhaylovich> - Сайт преподавателя