

Департамент образования Вологодской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области
«ВОЛОГОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по организации внеаудиторной самостоятельной работы по учебной
дисциплине
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
специальности
21.02.05. Земельно-имущественные отношения

2017 г.

Рассмотрена на заседании предметно - цикловой комиссии общепрофессиональных, специальных дисциплин и дипломного проектирования по специальностям 08.02.05 Строительство и эксплуатации автомобильных дорог и аэродромов, 21.02.04 Землеустройство, 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, 35.02.03 Технология деревообработки и рекомендована для внутреннего использования

Протокол № 9 от «30» мая 2017г

Данные методические рекомендации предназначены для студентов специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж» при выполнении самостоятельных работ.

Объем внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА составляет **118** часов.

В сборнике содержатся методические указания по выполнению самостоятельных работ, классифицированные по темам рабочей программы.

Содержание методических рекомендаций учитывает профиль и специфику подготовки специалистов по данным специальностям и способствует реализации главной цели - обеспечить студентам общеобразовательный уровень подготовки по дисциплине.

Предназначено для внутреннего пользования при организации самостоятельной работы студентов БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж».

Авторы: И.В.Белякова, Е.А.Корепина преподаватели физического воспитания БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж».

Рецензент: С.Л.Кузнецов, руководитель физического воспитания, БПОУ ВО «Вологодский аграрно – экономический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по организации самостоятельных работ по ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для студентов специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения по оказанию методической помощи при подготовке и проведении самостоятельных работ.

В данных методических рекомендациях приведена методика по организации самостоятельной работы с учебниками, конспектами, рефератами, докладами, сообщениями, а также указаны виды самостоятельной работы по темам раздела, формы контроля самостоятельной работы и рекомендуемая литература.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя, с/без его непосредственного участия.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу преподаватель использует дифференцированный подход на индивидуальном уровне к студентам. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально по группам обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Перед выполнением студентом внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает: цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы студентов использованы: оценка результатов выполнения сочинений, устных докладов, компьютерных презентаций.

С целью получения высоких результатов использованы следующие виды заданий, которые дадут полноценный результат: практическая работа с книгой, журналом, газетой; подготовка сообщений, докладов, презентаций.

При выполнении работ студент должен изучить методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы; подготовить ответы на контрольные вопросы. Все задания выполняются письменно (или устно), ответы на теоретические вопросы даются устно (слабоуспевающим студентам можно дать ответить на контрольные вопросы письменно для того, чтобы лучше запомнить теоретический материал).

Изучая теоретическое обоснование, студент должен знать, что основной целью изучения теории является умение применять ее при выполнении письменных заданий.

После выполнения работы студент должен представить отчет о проделанной работе с полученными результатами и устно ее защитить.

При отсутствии студента по неуважительной причине выполняет работу самостоятельно во внеаудиторное время и защищает на консультации.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТОМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

- Оценка «5» ставится: самостоятельная работа выполнена в полном объеме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, выполнена без ошибок; оформлена аккуратно.

- Оценка «4» ставится: самостоятельная работа выполнена в полном объеме, в соответствии с заданием, с соблюдением последовательности выполнения, частично с помощью преподавателя, присутствуют незначительные ошибки; работа оформлена аккуратно.
- Оценка «3» ставится: самостоятельная работа выполнена в полном объеме, в соответствии с заданием, частично с помощью преподавателя, присутствуют ошибки; по оформлению работы имеются замечания.
- Оценка «2» ставится: обучающийся не подготовился к самостоятельной работе, допустил грубые ошибки, по оформлению работы имеются множественные замечания.

ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Раздел/Тема программы	Форма задания	Форма контроля	2 курс	3 курс
1.	Введение	Реферат (презентация) на заданную тему.	Реферат (презентация)	2	-
		Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Письменная работа	-	2
2	Легкая атлетика	Реферат (презентация) на заданную тему.	Реферат (презентация)	2	2
		Составление и выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	Письменная работа	8	8
3	Гимнастика	Доклад (презентация) на заданную тему.	Доклад (презентация)	2	2
		Составление комплекса упражнений на заданную тему.	Письменная работа	8	8
4	Спортивные игры	Реферат (презентация) на заданную тему	Реферат (презентация)	4	4
		Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Изучить все тонкости правил игры, составить и выполнить комплекс упражнений: - баскетбол; - волейбол; - мини-футбол; - ручной мяч (гандбол).	Письменная работа, тест	44	20
			Всего:	72	46

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Карпушин Б.А. **Педагогика физической культуры** [Электронный ресурс]: учебник/ Карпушин Б.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 303 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57754.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Виноградов П.А. **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству** [Электронный ресурс]/ Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 234 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63650.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Врублевский Е.П. **Легкая атлетика. Основы знаний** (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Врублевский Е.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 240 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. **Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика** [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Савельева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 148 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27600.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Мелентьева Н.Н. **Обучение классическим лыжным ходам** [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 216 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Лепёшкин В.А. **Баскетбол. Подвижные и учебные игры** [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40769.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6. Готовцев Е.В. **Баскетбол** [Электронный ресурс]: вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Готовцев Е.В., Войтович Д.И., Петько В.А.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 99 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7. Фомин Е.В. **Волейбол. Начальное обучение** [Электронный ресурс]/ Фомин Е.В., Булыкина Л.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43904.html>.— ЭБС «IPRbooks»

8. Голомазов С.В. **Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники** [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20724.html>.— ЭБС «IPRbooks»

9. **Фитнес и физическая культура** [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Физическая культура студента [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/.

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru>.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

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;
5. Оформление разделов:
 - 1 слайд - титульный лист.

На нем должно быть отражено:

Название учебного заведения: БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж», тема реферата, автор презентации (ФИО, № группы).

- 2-й и последующие страницы - раскрывается тема презентации.
- На последней странице указать список литературы (автор книги, название, год издания с 2000) или интернет – ресурс (ссылка), список печатают в алфавитном порядке.
- принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям, форма сдачи – лазерный диск, распечатка,
- 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.

ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Содержание комплекса не менее 10 упражнений и должно соответствовать его назначению;
2. Учитывать место и условия проведения занятий;
3. Упражнения комплекса должны оказывать всестороннее воздействие на основные мышечные группы;
4. Для каждого комплекса утренней гигиенической гимнастики необходимо выбрать наиболее подходящую форму организации (раздельно — поточно; в соревновательной или игровой форме);
5. Несколько упражнений в каждом комплексе утренней гигиенической гимнастики должны иметь корригирующую направленность (формирование осанки, чередование напряжения и расслабления);
6. Оформление комплекса утренней гигиенической гимнастики в виде реферата или презентации.
7. При выполнении презентации, реферата можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы

3. Перечень форм самостоятельных работ обучающихся 2 курс

3.1. Изучение теоретических основ физической культуры

Цель работы: Изучить материал по теме и составить реферат или презентацию на заданную тему и комплекс упражнений по плану.

Темы рефератов:

- ✓ Основы и составляющие ЗОЖ (здорового образа жизни).
- ✓ Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента.
- ✓ История возникновения и развития комплекса ГТО;
- ✓ Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К Бутейко;

- ✓ Основы рационального питания и контроль за весом тела.
- ✓ Роль физических упражнений в режиме дня студента.
- ✓ Гигиена физической культуры и спорта.
- ✓ Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
- ✓ Выдающиеся спортсмены Вологодчины.
- ✓ Влияние осанки на здоровье человека
- ✓ Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.

Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики

Требования к составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики:

8. Содержание комплекса не менее 10 упражнений и должно соответствовать его назначению;
9. Учитывать место и условия проведения занятий;
10. Упражнения комплекса должны оказывать всестороннее воздействие на основные мышечные группы;
11. Для каждого комплекса утренней гигиенической гимнастики необходимо выбрать наиболее подходящую форму организации (раздельно — поточно; в соревновательной или игровой форме);
12. Несколько упражнений в каждом комплексе утренней гигиенической гимнастики должны иметь корригирующую направленность (формирование осанки, чередование напряжения и расслабления);
13. Оформление комплекса утренней гигиенической гимнастики в виде реферата или презентации.
14. При выполнении презентации, реферата можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

3.2. Легкая атлетика

Цель работы: Изучить материал по теме и составить комплекс упражнений на заданную тему по плану

Темы рефератов:

1. Легкая атлетика – королева спорта.
2. Основные правила соревнований по легкой атлетике
3. Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
4. Техника бега на короткие дистанции (низкий старт)
5. Техника передачи эстафетной палочки.

.Составить комплекс упражнений на заданную тему:

- . для разминки мышц ног;
- . со скакалкой;
- . с эспандером;

Требования к составлению комплекса упражнений

1. Содержание комплекса не менее 10 упражнений и должно соответствовать его назначению;
2. Учитывать место и условия проведения комплекса упражнений;
3. Упражнения комплекса должны соответствовать заданной теме;
4. Для каждого комплекса упражнений необходимо выбрать наиболее подходящую форму организации (раздельно — поточно; в соревновательной или игровой форме);
5. Несколько упражнений в каждом комплексе упражнений должны иметь корригирующую направленность (формирование осанки, чередование напряжения и расслабления);
6. Оформление комплекса упражнений в виде реферата или презентации.

7. При выполнении презентации, реферата можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

3.3. Гимнастика

Цель работы: Изучить материал по теме и составить комплекс упражнений на заданную тему по плану

1. Приготовить доклад и презентацию по темам:

- История возникновения гимнастики;
- Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека;
- Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова;
- Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях;
- Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.

Составить комплекс упражнений на заданную тему:

- . без предметов;
- . со скакалкой;
- . с малым мячом.
- . с гантелями.

Требования к составлению комплекса упражнений

1. Содержание комплекса не менее 10 упражнений и должно соответствовать его назначению;
2. Учитывать место и условия проведения комплекса упражнений;
3. Упражнения комплекса должны соответствовать заданной теме;
4. Для каждого комплекса упражнений необходимо выбрать наиболее подходящую форму организации (раздельно — поточно; в соревновательной или игровой форме);
5. Несколько упражнений в каждом комплексе упражнений должны иметь корректирующую направленность (формирование осанки, чередование напряжения и расслабления);
6. Оформление комплекса упражнений в виде реферата или презентации.
7. При выполнении презентации, реферата можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

3.4. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини – футбол)

Цель работы: Изучить материал по теме и составить презентации на заданные темы и комплекс упражнений по плану.

1. Составить презентацию на заданные темы:

- Спортивные игры – основа двигательной активности занимающихся.
- Подвижные игры с мячом.
- История возникновения и развитие волейбола в России.
- Основные правила игры в волейбол.
- История возникновения и развитие баскетбола в России.
- Основные правила игры в баскетбол.
- История возникновения и развитие мини-футбола в России.
- Основные правила игры в мини-футбол.

2. Составить комплекс упражнений на заданную тему:

- . с малым мячом
- . с волейбольным мячом

. с баскетбольным мячом

Требования к составлению комплекса упражнений

1. Содержание комплекса не менее 10 упражнений и должно соответствовать его назначению;
2. Учитывать место и условия проведения комплекса упражнений;
3. Упражнения комплекса должны соответствовать заданной теме;
4. Для каждого комплекса упражнений необходимо выбрать наиболее подходящую форму организации (раздельно — поточно; в соревновательной или игровой форме);
5. Несколько упражнений в каждом комплексе упражнений должны иметь корригирующую направленность (формирование осанки, чередование напряжения и расслабления);
6. Оформление комплекса упражнений в виде реферата или презентации.
7. При выполнении презентации, реферата можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

4. Перечень внеаудиторной самостоятельной работы 3 курс

4.1. Тема: Изучение теоретических основ физической культуры

Цель работы: Изучить материал по теме и составить реферат или презентацию на заданную тему и комплекс упражнений по плану.

1. Приготовить доклад по теме:

- Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
- Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
- Физическая культура как средство активного отдыха.
- Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.

2. Составить комплекс упражнений на заданную тему.

- с предметом по выбору

4.2. Тема: Легкая атлетика

Цель работы: Используя полученные знания, умения, на уроке, изучив дополнительный материал по данной теме, составить презентацию на заданную тему:

1. Составить презентацию по темам:

- техника совершенствования прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- техника совершенствования прыжка в высоту способом, «ножницы»;
- техника совершенствования эстафетного бега 4×100;
- техника совершенствования метания гранаты весом 700 г.

2. Составить индивидуальный комплекс упражнений

- для разминки мышц ног;
- для разминки плечевого пояса;

4.3. Тема: Гимнастика

Цель работы: Используя полученные знания, умения, на уроке, изучив дополнительный материал по данной теме, составить комплексы упражнений на заданные темы:

- . Общая характеристика и классификация гимнастики.
- . Основы разновидности современной оздоровительной гимнастики.
- . Спортивная гимнастика (её виды)

1. Составить комплекс упражнений на заданные темы:

- . без предметов;

- . со скакалкой;
- . с малым мячом.
- . с гантелями.

4.4. Тема: Спортивные игры (баскетбол, волейбол,)

Цель работы: Изучить материал по данной теме составить презентации.

1. Составить презентацию на заданные темы:
 - Основные жесты судьи игры в баскетбол;
 - Основные жесты судьи игры в волейбол;
 2. Составить комплекс упражнений на заданную тему:
 - с баскетбольным мячом
 - с волейбольным мячом
 - Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий;
 - Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.
1. Содержание комплекса не менее 10 упражнений и должно соответствовать его назначению;
 2. Учитывать место и условия проведения комплекса упражнений;
 3. Упражнения комплекса должны соответствовать заданной теме;
 4. Для каждого комплекса упражнений необходимо выбрать наиболее подходящую форму организации (раздельно — поточно; в соревновательной или игровой форме);
 5. Несколько упражнений в каждом комплексе упражнений должны иметь корректирующую направленность (формирование осанки, чередование напряжения и расслабления);
 6. Оформление комплекса упражнений в виде реферата или презентации.
 7. При выполнении презентации, реферата можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

