

**I. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ПО ПЛАНИРОВАНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**Физическая культура**

**1. 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 дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося 424 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 248 часов; самостоятельной работы обучающегося 176 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:**

<b>Содержание раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.ОФП (общефизическая подготовка)</b>	<b>52</b>
<b>2.ЛФК (лечебно-физическая подготовка)</b>	<b>22</b>
<b>3. Игровые виды спорта</b>	<b>102</b>
<b>4.ВСЕГО:</b>	<b>176</b>

## **2. 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, 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 бхб.

#### *Баскетбол:*

Теория: техника безопасности, техника и тактика игры; правила игры и судейства.

Технические элементы: стойки перемещение, передачи, ведение, дриблинг, броски со штрафной, дальние броски, игра в защите, игра на два кольца, игра на одно кольцо.

#### *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.

### **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.
8. принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
9. 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.

#### **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.

#### ***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 подачи. Верхняя прямая подача.

***Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов*** Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
3. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
4. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
5. Организация, формы и средства ППФП студентов в техникуме.
6. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

### **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.

### **3. Рекомендуемая литература**

#### **Основные источники**

1. «Физическая культура: учебник и практикум для СПО»/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016.

#### **Дополнительные источники**

1. ПГПУ, 2003 г. Учебно-методические пособия для учителей ФК и спорта.

2. "Легкая атлетика и методика преподавания"

3. "Спортивные игры и подвижные игры, методика преподавания"

4. "Аэробика, методика преподавания"

5. "Музыкально-ритмическая подготовка"

6. П.К. Петров " Методика преподавания гимнастики в школе". М.:Владос, 2000г.

7. В.И. Дубровский " Лечебная физическая культура ". М.:Владос, 2000г.

8. . "В тренажерном зале", "Секреты гибкости", перевод с англ. В. Орехова М.: ТЕРРА, 1999г.

9. В.Лившиц, А. Галицкий "Бадминтон".М.: Издательство " ФК и спорта " (осква, 1984г.

10. Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минаев, А.И. Гурфинкель, Б.В. Семреев. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение

