

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Технологический институт-филиал ФГБОУ ВПО  
«Ульяновская ГСХА им. П.А.Столыпина»

отделение среднего профессионального образования

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**по организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов**

**по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура**

Составитель: Р.З. Галимов, преподаватель отделения среднего профессионального образования Технологического института – филиала ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»

Димитровград 2014 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Программа самостоятельной работы студентов.....	7
3. Задания для организации самостоятельной работы.....	10
4. Литература .....	14

## 1. Пояснительная записка

Самостоятельная работа, ее организация играют большую роль в обучении, а также в научной и творческой работе студента. От того, насколько студент подготовлен и включен в самостоятельную деятельность, зависят его успехи в учебе, научной и профессиональной работе.

Первые умения самостоятельной работы личность осваивает в школе, и результат обучения, конечно, зависит от уровня овладения этими умениями. Самостоятельная работа не сводится к одним домашним заданиям, к ней мы относим и такие виды занятий, которые проводятся в классе в присутствии учителя и под его руководством. В школе используются различные формы самостоятельной работы: работа с учебниками и первоисточниками; решение и выполнение упражнений, задач; графические задания; сочинения; лабораторные, практические и другие виды работ. Школьник (и его учебная деятельность) в силу своего возраста, особенностей развития находится под контролем педагогов, учителей, родителей. Чем шире его познавательные интересы, чем устойчивее умения и навыки самостоятельной работы, тем выше его готовность к обучению в вузе.

Организация самостоятельной работы студентов сложнее, чем школьников. Результаты учебной деятельности зависят от уровня самостоятельной работы студента, который определяется личной подготовленностью к этому труду, желанием заниматься самостоятельно и возможностями реализации этого желания.

В системе средней профессиональной подготовки организация самостоятельного учебного труда подчиняется определенным закономерностям, главными из которых являются:

- психолого-педагогическая обоснованность данного труда, предполагающая внутреннее стремление, морально-волевую готовность и желание студента выполнять его самостоятельно, без внешних побуждений;
- воспитывающий характер этого труда, заключающийся в формировании у студента научного мировоззрения, качеств социально активной, деятельной, современной личности;
- взаимосвязь самостоятельного учебного труда с учебно-воспитательным процессом, единство знаний и деятельности как главного средства познания.

Закономерности самостоятельного учебного труда реализуются в конкретных *принципах* этой деятельности.

Под *принципами* понимаются исходные положения, определяющие содержание и характер самостоятельного учебного труда студентов, конечные цели которого, как известно, состоят в том, чтобы получить систему знаний в объеме программы вузовской подготовки специалиста, сформировать научное мировоззрение, приобрести качества социально активной и творческой личности.

К принципам самостоятельной учебной деятельности относятся: принцип научности; принцип наглядности; принцип систематичности, последовательности, преемственности в самостоятельной работе; принцип связи теории с практикой; принцип сознательности и активности; принцип индивидуализации стиля самостоятельного учебного труда; принцип доступности и посильности самостоятель-

ной работы; принцип учета трудоемкости учебных дисциплин и оптимального планирования самостоятельной работы; - принцип прочности усвоения знаний.

Принципы, которые сегодня становятся ведущими и выдвигаются на первый план:

- *принцип сознательности и активности* самостоятельного учебного труда исключает механическое заучивание материала, ориентирует студентов на глубокое понимание и осмысление его содержания, на свободное владение приобретенными знаниями. Активность – это, прежде всего, проявление живого интереса к тому, что изучает студент, творческое участие его в работе по осмыслению приобретенных знаний. Активность и сознательность усвоения не мыслятся без высокого уровня творческого мышления, проблемно-исследовательского подхода к приобретаемым знаниям;

- *принцип индивидуализации стиля* самостоятельного учебного труда студента предполагает опору на собственные свойства личности (особенности восприятия, памяти, мышления, воображения и т.п.), а также на свои индивидуально-типологические особенности (темперамент, характер, способности). Реализация этого принципа позволяет будущему специалисту соизмерять планируемую самостоятельную учебную работу с возможностями ее выполнения, более рационально и полно использовать бюджет личного времени. Этот принцип тесно связан с другим – учетом объективной сложности учебных дисциплин и оптимального планирования студентом познавательно-практической деятельности. Оптимальное планирование самостоятельной работы – важная и необходимая задача, решение которой позволит повысить культуру учебного труда студента.

Целью внеаудиторной самостоятельной работы является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по профилю изучаемой дисциплины, закрепление и систематизация знаний, формирование умений и навыков и овладение опытом творческой, исследовательской деятельности. Этот вид самостоятельной работы способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.

Самостоятельная работа может быть разнообразной.

### **Подготовка рефератов**

Данная форма самостоятельной работы позволяет студентам научиться анализировать, систематизировать учебный материал и излагать полученные знания в письменной форме.

Работа по написанию реферата начинается с уяснения студентом темы и составления плана будущего реферата, а также определения той области изучаемого материала, которой будет достаточно для раскрытия темы. Вторым этапом работы над рефератом является работа с литературой, которая заключается в подборе и проработке той литературы, с помощью которой можно наиболее полно раскрыть все вопросы выбранной темы. Параллельно с проработкой литературы идет этап

осмысления и систематизации студентом полученных знаний, после чего они излагаются в письменном виде.

Следует обратить внимание студента на то, что такая форма изложения материала не всегда сразу приобретает законченные и совершенные формы. Часто необходимо сделать предварительные наброски, чтобы потом с их помощью получить уже законченную и полную версию.

## **Методические рекомендации по написанию реферата**

При написании реферата необходимо соблюдать следующие требования:

- на одной стороне листа белой бумаги формата А-4 через полтора интервала;
- размер шрифта-14; Times New Roman; цвет – черный;
- междустрочный интервал – одинарный;
- поля на странице – размер левого поля – 2 см, правого- 1 см, верхнего- 2см, нижнего-2см.
- отформатировано по ширине листа;
- на первой странице необходимо изложить план (содержание) работы;
- в конце работы необходимо указать источники использованной литературы.

Нумерация страниц текста - все страницы реферата, включая приложения, нумеруются сквозной нумерацией без пропусков и повторов, начиная с титульного листа, на котором цифра "1" не ставится. Порядковый номер страницы печатается в середине ее верхнего поля арабскими цифрами.

**Основные критерии оценки реферата:** новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

### **Новизна текста:**

- а) актуальность темы исследования;
- б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);
- в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;
- г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений;
- д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

### **Степень раскрытия сущности вопроса:**

- а) соответствие плана теме реферата;
- б) соответствие содержания теме и плану реферата;
- в) полнота и глубина знаний по теме;
- г) обоснованность способов и методов работы с материалом;
- е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

### **Обоснованность выбора источников:**

оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

### **Соблюдение требований к оформлению:**

а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;

б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;

в) соблюдение требований к объёму.

Оценка «**пять**» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, 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 «**четыре**» – основные требования к реферату (сообщению, докладу) и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «**три**» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «**два**» – тема реферата (сообщения, доклада) не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

## 2. Программа самостоятельной работы студентов (СРС) по учебной дисциплине «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Объем, часов	Виды СРС	Формы/методы контроля СРС
1	2	4	5
<b>Введение. Физические способности человека и их развитие.</b>	2	Подготовка реферата на тему: - «Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ)»	Коллоквиум
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>8</b>		
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	1	Подготовка реферата на тему: - «Легкая атлетика»	Коллоквиум
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	По занятым местам
Тема 1.4. Техника эстафетного бега.	4	Посещение спортивных секций по легкой атлетике	По нормативам -//-
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>8</b>		
Тема 2.1. Строевые упражнения.	2	Написание реферата по теме - «Гимнастика».	Коллоквиум
Тема 2.2. Обще-развивающие упражнения.	4	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	Коллоквиум
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений.	2	Написание реферата по теме «Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике».	По нормативам  Коллоквиум
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>		
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах.	2	Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».	По нормативам  Коллоквиум
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки.	4	Посещение спортивной секции по лыжной подготовке.	По нормативам  По нормативам
Тема 3.3. Прохождение дистанции.	4	Участие в соревнованиях по лыжам.	По занятым местам

<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>12</b>		
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	Изучение сути игры и основные правила по волейболу.	Устный опрос
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	Судейство соревнований по волейболу.	Устный опрос
Тема 4.3. Техника верхней и нижней передачи мяча.	4	Посещение спортивной секции по волейболу.	По нормативам -//-
Тема 4.4. Двусторонняя игра.	4	Участие в соревнованиях по волейболу.	По занятым местам
<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>14</b>		
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.	2	Изучение правил по баскетболу	Устный опрос
Тема 5.2. Комбинационные действия.	4	Изучение правил судейства соревнований по баскетболу.	Устный опрос
Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра.	8	Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	По нормативам
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>		
<b>Тема 6.1. Общая физическая подготовка</b>	2	Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».	Коллоквиум
Тема 6.2. Профессионально-прикладная подготовка	2	Написание реферата по теме «Цели и задачи профессиональной физической подготовки».	Коллоквиум



### **3. Задания для организации самостоятельной работы**

**Раздел: Введение. Физические способности человека и их развитие.**

***Тема реферата: Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ)***

**Кол-во часов – 2**

**План реферата:**

1. Понятие «здоровье».
2. Факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Адаптационные процессы и здоровье

#### **Раздел 1. Легкая атлетика**

**Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна.**

**Техника высокого и низкого стартов.**

**Кол-во часов – 1**

***Тема реферата: Легкая атлетика***

**План реферата**

1. История развития легкой атлетики в России.
2. Классификация видов легкой атлетики.
3. Российские легкоатлеты в Олимпийских играх.

**Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.**

***Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.***

**Кол-во часов – 2**

Студент должен развивать скоростные, спортивно-силовые, волевые качества, выносливость.

**Тема 1.4. Техника эстафетного бега.**

**Кол-во часов – 4 ч.**

***Посещение спортивных секций по легкой атлетике***

Студент должен знать технику передачи эстафетной палочки, бега по дистанции, бега на финише.

## **Раздел 2. Гимнастика**

### **Тема 2.1. Строевые упражнения.**

**Кол-во часов – 2 ч.**

*Тема реферата: Гимнастика*

#### **План реферата**

1. История развития гимнастики в России.
2. Виды гимнастики (художественная, спортивная, ритмическая и атлетическая).
3. Выдающиеся гимнасты Олимпийских игр.

### **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.**

**Кол-во часов – 4 ч.**

#### ***Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда***

Производственная гимнастика – это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.

Формами производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

При составлении комплексов упражнения студент должен учитывать:

- рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);
- рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);
- характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);
- степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность);
- возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;
- санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

### **Тема 2.3. Техника акробатических упражнений.**

*Тема реферата: «Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике».*

**Кол-во часов – 2**

**План реферата:**

1. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь.
2. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
3. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.
4. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки.

**Раздел 3. Лыжная подготовка****Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах.****Кол-во часов – 2 ч.***Тема реферата: «Лыжная подготовка».***План реферата:**

1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.
2. История лыжного спорта.
3. Разновидности лыжных видов спорта.
4. Лыжный спорт в современных олимпийских играх.

**Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки.***Посещение спортивной секции по лыжной подготовке.***Кол-во часов – 4 ч.**

Студент должен изучить передвижения классическим ходом, коньковым, попеременного двухшажного хода. Изучить технику спусков и подъемов, торможения плугом, экстренное торможение.

**Тема 3.3. Прохождение дистанции.***Участие в соревнованиях по лыжам.***Кол-во часов – 4 ч.**

Студент должен развивать выносливость, совершенствовать лыжные ходы. Воспитывать морально-волевые качества, качества командного духа.

**Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)****Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.***Изучение сути игры и основные правила по волейболу.***Кол-во часов – 2 ч.**

Студент должен изучить основные правила по волейболу, место для игры, оборудование и инвентарь, состав команды, расстановку и судейство.

## **Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.**

### ***Судейство соревнований по волейболу***

**Кол-во – 2 ч.**

Студент должен изучить правила судейства игры волейбол, технику подачи мяча, технику приема мяча, технику игры у сетки.

## **Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.**

### ***Посещение спортивной секции по волейболу.***

**Кол-во часов – 4 ч.**

Студент должен выполнить подачу на силу, на «слабого» игрока, на выходящего, вразрез, в уязвимые места и т.д.

## **Тема 4.4. Двусторонняя игра.**

### ***Участие в соревнованиях по волейболу.***

**Кол-во часов – 8**

Студент должен изучить групповые, командные действия во время игры; взаимодействия игроков передней и задней линий; тактику защитных действий и в нападение.

## **Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)**

### **Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.**

#### ***Изучение правил по баскетболу.***

**Кол-во часов – 2**

Студент должен знать содержание и основные правила игры, элементы техники, тактику баскетбола.

### **Тема 5.2. Комбинационные действия.**

#### ***Судейство соревнований по баскетболу***

**Кол-во часов – 4**

Студент должен изучить правила судейства, тактику нападения, индивидуальные действия без мяча и действия с мячом, групповые взаимодействия.

### **Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра.**

#### ***Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.***

**Кол-во часов – 8**

Студент должен совершенствовать технику приема и передачи мяча, овладения мячом, штрафных бросков. Знать правила игры в баскетбол, судейство.

**Раздел 6. Общая физическая подготовка**  
**Тема 6.1. Общая физическая подготовка**  
***Тема реферата: «Общая физическая подготовка».***  
**Кол-во часов – 2**

**План реферата:**

1. Двигательные умения и навыки.
2. Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.
3. Взаимобусловленность развития физических качеств.
4. Формы занятий физическими упражнениями.

**Тема 6.2. Профессионально-прикладная подготовка**  
***Тема реферата: «Цели и задачи профессиональной физической подготовки».***  
**Кол-во часов – 4**

**План реферата**

1. Характеристика профессиональной деятельности.
2. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Формы профессионально-прикладной физической подготовки.

## 4. Литература

### Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиеви́ч – 12-е изд., стер.- М.: Академия, 2012. – 176 с.
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

### Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, 2006. – 352 с.: ил.
2. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие / Г.А. Гилев. - М.: МГИУ, 2007. - 376 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М., 2001. – 212 с.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры / Б.И. Мишин. – М., 2002 – 254 с.
5. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных заведений. 2-е изд., перераб. и доп. / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – М., 2002 – 186 с.