

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»  
«УДАЧНИНСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ ФИЛИАЛ»**

**РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО  
К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
на заседании МО филиала «Удачинский»  
ГАПОУ РС(Я) «МРТК»  
Протокол №34  
от «19» \_05\_2021 г.**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
по организации самостоятельных работ студентов по учебной дисциплине  
ОДБ 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Удачный, 2021 год

## Аннотация

Методические рекомендации предназначены для проведения самостоятельных работ по программе дисциплины «ОДБ12 Физическая культура», утверждённой для профессий относящейся к укрупненной группе специальностей 21.00.00.

**Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих:** дисциплина входит в в общеобразовательный цикл (базовая дисциплина).

**Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Программа «ОДБ12 Физическая культура» направлена на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с

валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

— формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

— формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

— готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |  |          |
|----|--|----------|
|    | <b>Пояснительная записка</b>                 | <b>6</b> |
| 2  | Организация самостоятельной работы студентов | 8        |
| 3  | Правила проведения самостоятельных занятий.  | 9        |
| 4  | Легкая атлетика                              | 10       |
| 5  | Гимнастика.                                  | 11       |
| 6  | Спортивные игры. Волейбол.                   | 12       |
| 7  | Лыжная подготовка                            | 13       |
| 8  | Спортивные игры. Баскетбол                   | 13       |
| 9  | Заключение                                   | 15       |
| 10 | Список литературы                            | 17       |

## Пояснительная записка

Самостоятельная работа студента - это планируемая работа, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа способствует: углублению и расширению знаний студентов; формированию интереса к познавательной деятельности; овладению приемами процесса познания; развитию познавательных способностей. Именно поэтому она становится главным резервом повышения эффективности подготовки современных специалистов.

Самостоятельная работа завершает задачи всех видов учебной работы. Никакие знания, не подкрепленные самостоятельной деятельностью, не могут стать подлинным достоянием человека. Кроме того, самостоятельная работа имеет воспитательное значение: она формирует самостоятельность не только как совокупность умений и навыков, но и как черту характера, играющую существенную роль в структуре личности современного специалиста высокого уровня. Далее будут рассмотрены компоненты деятельности преподавателя, методы и формы организации самостоятельной работы со студентами (далее - СРС), по дисциплине «Физическая культура» и представлены примеры по организации и сопровождению СРС.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для и х направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных

заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессии программы специалиста.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Учебно-тренировочные занятия

## **1. Организация самостоятельной работы студентов**

Количество часов, отведенных на выполнение самостоятельной работы, определяется Федеральным государственным образовательным стандартом и примерной программой для каждой специальности СПО. Темы самостоятельной работы, порядок их прохождения и объем выполняются в соответствии с рабочими программами для каждой специальности.

Определение объема времени, затрачиваемого обучающимися на самостоятельное выполнение предлагаемых работ, определяется через наблюдение за подготовкой выполнения задания, опроса обучающихся о затратах времени на то или иное задание, хронометража собственных затрат преподавателя с поправкой на уровень знаний и умений обучающихся.

Самостоятельная работа выполняется студентами во внеурочное время, по удобному для них индивидуальному графику. Основными формами организации самостоятельных занятий являются:

- самостоятельные индивидуальные занятия,
- групповые занятия,
- занятия в детских спортивных школах, спортивных клубах, спортивных секциях, группах здоровья.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями следует обязательно учитывать состояние здоровья студентов, уровень их физической подготовленности на данном этапе. При каких-либо нарушениях необходима консультация с медицинским работником и преподавателем.

Приступая к регулярным занятиям физическими упражнениями, необходимо усвоить основные правила физической подготовки, научиться правильно оценивать различные стороны двигательной подготовленности и личные достижения.



## **2. Правила проведения самостоятельных занятий.**

1. Не следует стремиться к достижению результатов в кратчайшие сроки. Это может привести к перегрузке организма и переутомлению.
2. Физические нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Величина нагрузок и их сложность должны повышаться постепенно.
3. В занятия следует включать упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.
4. Результаты занятий во многом зависят от их регулярности, так как большие перерывы между ними снижают тренировочный эффект.
5. Для того, чтобы сохранялись высокая активность и желание заниматься, следует менять места проведения занятий, лучше всего на открытом воздухе.
6. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к занятию и способствует хорошему настроению.
7. Необходимо соблюдать физиологические принципы подготовки: постепенное увеличение трудности упражнений, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом подготовленности и переносимости нагрузок.
8. Занятие обязательно начинается с разминки, а по завершении желательны восстанавливающие процедуры (теплый душ, ванна, сауна и т.д.). Эффект от занятий будет наиболее высоким, если в совокупности будут использоваться физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдаться гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

## Программа самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура»

| Разделы и темы   | Методические указания  |
|--|--|
| <b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>   |  |
| 1.1. Сведения о предмете, техника безопасности. Знать историю развития физической культуры и спорта. | Изучить правила безопасности при самостоятельных занятиях.   |
| <b>Раздел 2. Практическая часть</b>  |  |
| <b>2.1. Легкая атлетика</b>  | Ускорения 6-8 раз по 30 м, ускорения 4-6 раз по 100м с отдыхом между повторами 2-3 мин.  |
| 2.1.1. Бег на короткие дистанции.  |  |
| 2.1.2. Бег на средние дистанции  | Бег средней интенсивности 3 раза по 1-1.5 км с отдыхом между повторами 3-5 мин.  |
| 2.1.3. Длительный бег. Развитие общей выносливости.  | Бег в сочетании с ходьбой слабой и средней интенсивности 20-30 мин   |
| 2.1.4 Развитие скоростной выносливости   | Бег слабой интенсивности, по ходу передвижения выполнять 5-6 ускорений по 100-200м - 15-20 мин.  |
| 2.1.5. Прыжки в длину с места  | Прыжки выполняются: 5-6 раз по 1 прыжку, 4-5 раз по 2 прыжка подряд, 4-5 раз по 3 прыжка подряд - 2-3 серии.   |
| 2.1.6. Прыжки в длину с разбега  | Отдельно отрабатывается разбег, наскок на планку. Затем выполняется прыжок в полной координации- 6-8 раз с отдыхом между повторами.                                    |
| 2.1.7. Метание гранаты   | Выполняется метание гранаты с места 4-5 раз. Отрабатывается разбег с подготовкой к метанию.<br><br>Выполняется метание гранаты с разбега в полной координации 6-8 раз. |
| 2.1.8. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.  | Бег слабой и средней интенсивности по пересеченной местности 30-40 мин.  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>В начале каждого занятия выполняется разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легкий бег 5-10 мин.</li> <li>- общеразвивающие упражнения</li> </ul>   |
| <b>1.2. Теория.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.  | Использовать рекомендованную литературу.   |
| <b>2.2. Гимнастика.</b>   |  |
| 2.2.1 Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений для утренней оздоровительной гимнастики. | Проводить утром в качестве утренней гимнастики, желательно на свежем воздухе.  |
| 2.2.2.. Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики.                                | Включать в комплексы упражнений элементы силовой гимнастики на снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка)   |
| 2.2.3..Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.                            | Для эффективного развития силовых качеств используются эспандеры, гантели, гири, штанга и другие спортивные снаряды.   |
| 2.2.4. Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения для развития гибкости.                     | <p>Упражнения выполняются со слабой интенсивностью с широкой амплитудой движений.</p> <p>В начале каждого занятия выполняется разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легкий бег 5-10 мин.</li> <li>- общеразвивающие упражнения</li> </ul> |
| <b>2.3. Спортивные игры. Волейбол.</b>  |  |
| 2.3.1. Техника верхней передачи мяча.   | <p>Передачи выполняются над собой, у стены.</p> <p>Упражнения делать на месте и в движении</p> <p>На каждое упражнение делать 3-4 подхода.</p>   |
| 2.3.2 Верхняя передача мяча в парах.  | <p>Упражнение выполняется с партнером.</p> <p>Передачи выполняются на месте, в движении со сменой направлений, через сетку.</p>  |

|   |  |
|---|--|
| 2.3.3. Техника нижней передачи мяча .               | Передачи выполняются над собой, у стены. Упражнения делать на месте и в движении. На каждое упражнение делать 3-4 подхода  |
| 2.3.4. Техника передачи мяча в тройках и четверках. | Задание выполняется в группе. Передачи выполняются сверху и снизу, на месте и в движении, стоя в круге и через сетку.  |
| 2.3.5. Верхняя прямая подача.                       | Прямая подача в стену. Прямая подача через сетку. Подачи в определенные зоны площадки.   |
| 2.3.6. Техника и тактика игры.                      | Для овладения приемами игры в волейбол желательно организовать группы по месту жительства, в местах отдыха, где есть волейбольные площадки. При игре применять освоенные умения и навыки игры в волейбол   |
| <b>2.4. Лыжная подготовка</b>                       |  |
| 2.4.1. Техника переменного Двух шажного хода.       | Упражнение выполняется на равнинном круге длиной 300-400м. Передвижение осуществляется вначале без палок. Добиваться сохранения равновесия при свободном одноопорном скольжении. Перед отталкиванием ногой делать подсекание. Маховые движения руками выполнять попеременно с широкой амплитудой. При передвижении с палками согласовывать работу рук и ног. |
| 2.4.2. Техника одновременных ходов.                 | Упражнение начинать следует под небольшой уклон. Отталкиваться одновременно двумя палками, наклоняясь вперед , ноги параллельно. Добиваться сохранения скорости на всем отрезке пути. Затем к одновременной работе рук подключать отталкивание ногой.  |

|  |   |
|--|---|
| 2.4.3. Техника спусков.                                    | Начинать нужно на небольшом ровном склоне. Отработать горнолыжную стойку. На более сложном склоне применять технику торможения упором, повороты в различных направлениях.   |
| 2.4.4. Техника подъемов.                                   | На пологом ровном подъеме передвижение осуществляется переменным ступающим шагом (лыжи параллельно). На крутых подъемах использовать способы «елочка» и «лесенка»   |
| 2.4.5. Развитие общей выносливости.                        | Равномерное передвижение на лыжах по равнинному кругу 1-2 км со слабой интенсивностью 30-40 мин.  |
| 2.4.6. Развитие специальной и скоростной выносливости      | Передвижение на лыжах по кругу 1 -2км. По ходу движения выполнить 4-5 ускорений по 200-300 м -20-30 мин.  |
| 2.4.7. Прохождение дистанции в условиях различного рельефа | Передвижение на лыжах в условиях пересеченной местности 40-60 мин. При движении использовать 5 изученные способы техники лыжных ходов. Для развития различных физических качеств наиболее эффективными средствами являются лыжные туристические походы, лыжные прогулки по выходным дням                                  |
| <b>2.5. Спортивные игры. Баскетбол</b>                     |   |
| 2.5.1. Техника передачи и ловли мяча.                      | Выполнять передачи и ловлю мяча индивидуально со стеной, а также с партнером. Передачи выполнять различными способами - двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы, двумя и одной рукой с отскоком от пола. Ловля мяча осуществляется на вытянутые руки. |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| 2.5.2. Техника ведения мяча.  | При ведении мяча использовать движения кисти и предплечья. Мяч должен постоянно находиться сбоку-спереди. Вести мяч дальней от защитника рукой, закрывая мяч туловищем. При передвижении ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед. Ведение осуществлять как правой, так и левой рукой   |
| 2.5.3. Техника бросков.       | Броски можно выполнять двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. При броске одной рукой удерживать мяч бросающей рукой и контролировать другой спереди или сзади, принять устойчивое положение, смотреть на кольцо. При броске мяча придать ему обратное вращение, тело подать вперед. Отработать броски с различных дистанций, а также в движении и в прыжке. |
| 2.5.4. Техника и тактика игры | Техника и тактика игры отрабатывается в двусторонней игре. Для этого нужно сформировать команды из друзей и знакомых по месту жительства, отдыха, из своих однокурсников. В игре применять освоенные приемы игры в баскетбол.  |

·  
·  
·

## Заключение

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5    Оценка 4    Оценка 3    Оценка 2

За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. За непонимание и незнание материала программы.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5    Оценка 4    Оценка 3    Оценка 2

1    2    3    4

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных

условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет норматив При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка



## Список литературы

### Основная литература:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.

1. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО.[Текст]/Н.В. Решетников. – М., Академия, 2006. – 327 с.

### Электронные ресурсы:

1. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] / <http://zdd.1september.ru/>. – Режим доступа: 28.08.2013

2. 13.Газета «Спорт в школе» [Электронный ресурс] / <http://spo.1september.ru/>. – Режим доступа: 28.08.2013

3. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала [Электронный ресурс] / <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>. – Режим доступа: 28.08.2013

4. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. [Электронный ресурс] / <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>. – Режим доступа: 28.08.2013

5. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура». [Электронный ресурс] / [Электронный ресурс] / <http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>. – Режим доступа: 28.08.2013

6. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / <http://sportlaws.infosport.ru>. – Режим доступа: 28.08.2013

7. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая

культура» для высших учебных заведений[Электронный ресурс] /  
[http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/)– Режим доступа: 28.08.2013