



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«САМАРСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГБПОУ «СЭК»)

В.В. Попов, А.С. Поддубный, С.А. Мартынова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические рекомендации по самостоятельной работе

для студентов I – IV курсов всех специальностей

Самара 2017

Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине *Физическая культура* для студентов I – IV курсов всех специальностей ГБПОУ «СЭК» / авт. Попов В.В., Поддубный, А.С., Мартынова С.А. – Самара: ГБПОУ «СЭК», 2017 – 12 с.

В пособии представлены методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся, перечень тем рефератов по дисциплине *Физическая культура*. Пособие предназначено для студентов I – IV курсов. Составлено в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Рассмотрено и рекомендовано к изданию методическим советом ГБПОУ «СЭК» (протокол № 6 от 22.06. 2017 г.)

Рецензент:

Трофимов В.Н. – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физвоспитания и спорта СамГТУ

Замечания, предложения и пожелания направлять в ГБПОУ «Самарский энергетический колледж» по адресу: 443001, г. Самара, ул. Самарская 205-А.

© ГБПОУ «Самарский энергетический колледж», 2017 г.

ВВЕДЕНИЕ

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов рассматривается в ГБПОУ «СЭК» как управляемая преподавателями система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплин, профессиональных модулей, междисциплинарных курсов по профильным специальностям в соответствии с ФГОС СПО.

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

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

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.

Утренняя зарядка проводится 20-40 минут в сочетании с физическими упражнениями и процедурами закаливания организма: водными процедурами (обливание, душ, полоскание горла прохладной водой), растиранием тела и самомассажем.

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

Самостоятельное, под контролем 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 студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений студентам

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 студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Самостоятельная работа по дисциплине *Физическая культура* предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках колледжа, а также в городских, областных и общероссийских соревнованиях по различным видам спорта.

Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия колледжа, такие как: Спартакиада, легкоатлетический кросс, турниры по различным видам спорта, «День здоровья» и другие – способствуют формированию здорового образа жизни студентов, 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 студентов.

ВИДЫ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Теоретическая часть:

- Изучение теоретических основ физической культуры.

Практическая часть:

- Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки во всей практической части.

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 общеразвивающих упражнений (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.

Лыжная подготовка

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

- Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы).
- Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.
- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.

Гимнастика

- Практическая самостоятельная работа с использованием 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.

Спортивные игры

Волейбол

- 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).
- Составление комплексов упражнений.
- Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий.
- Выполнение комплексов ОРУ для совершенствования техники выполнения видов физической подготовки.

Баскетбол

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

Виды спорта по выбору

Настольный теннис

- Подготовка и написание рефератов на заданную тему.
- Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.
- Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Подготовка и оформление рефератов

Реферат (от лат. *refero* - "сообщаю") – краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, статьи или нескольких работ, научного труда, литературы по общей тематике.

Многие крупные научные результаты возникли просто из попыток привести в порядок известный материал.

Реферат – это самостоятельная учебно-исследовательская работа обучающегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на неё. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Этапы работы над рефератом

1. Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию.
2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10).
3. Составление библиографии.
4. Обработка и систематизация информации.
5. Разработка плана реферата.
6. Написание реферата.
7. Публичное выступление с результатами исследования. На семинарском занятии, заседании предметного кружка, студенческой научно-практической конференции.)

Содержание работы должно отражать

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Требования к оформлению и защите реферативных работ

1 Общие положения

1.1. Защита реферата предполагает предварительный выбор студентом интересующей его темы с учетом рекомендаций преподавателя, последующее глубокое изучение избранной для реферата проблемы, изложение выводов по теме реферата. Выбор предмета и темы реферата осуществляется студентом в начале изучения дисциплины. Не позднее, чем за 2 дня до защиты или выступления реферат представляется на рецензию преподавателю. Оценка выставляется при наличии рецензии и после защиты реферата. Работа представляется в отдельной папке

1.2. Объем реферата – 15-20 страниц текста, оформленного в соответствии с требованиями.

1.3. В состав работы входят:

- реферат;
- рецензия преподавателя (оформляется отдельным документом).

2 Требования к тексту

2.1 Реферат выполняется на стандартных страницах белой бумаги формата А4 (верхнее, нижнее и правое поля – 1,5 см; левое – 2,5 см).

2.2 Текст печатается обычным шрифтом Times New Roman (размер шрифта – 12 кегель). Заголовки – полужирным шрифтом Times New Roman (размер шрифта – 14 кегель).

2.3 Интервал между строками – полуторный.

2.4 Текст оформляется на одной стороне листа.

2.5 Формулы, схемы, графики вписываются черной пастой (тушью), либо выполняются на компьютере.

2.6 В случае невозможности выполнить пункты 2.1 - 2.5 данного раздела допускается рукописное оформление реферата.

3 Типовая структура реферата

1. Титульный лист.
2. План (простой или развернутый с указанием страниц реферата).
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список литературы.
7. Приложения (карты, схемы, графики, диаграммы, рисунки, фото)

4. Требования к оформлению разделов реферата

4.1. *Титульный лист.*

4.1.1. Титульный лист оформляется по единым требованиям. Он содержит:

- название образовательного учреждения;
- тему реферата;
- сведения об авторе;

- сведения о руководителе;
- наименование населенного пункта;
- год выполнения работы.

4.1.2. Верхнее, нижнее и правое поле – 1,5 см; левое – 2,5 см; текст выполняется полужирным шрифтом Times New Roman; размер шрифта – 14 кегель; размер шрифта для обозначения темы реферата допускается более 14 кегель.

4.2. *План* реферата отражает основной его материал:

I. Введение	стр.
II. Основная часть (по типу простого или развернутого)	стр.
III. Заключение.....	стр.
IV. Список литературы.....	стр.
V. Приложения.....	стр.

4.2.1. *Введение* имеет цель ознакомить читателя с сущностью излагаемого вопроса, с современным состоянием проблемы. Здесь должна быть четко сформулирована цель и задачи работы. Ознакомившись с введением, читатель должен ясно представить себе, о чем дальше пойдет речь. Объем введения – не более 1 страницы. Умение кратко и по существу излагать свои мысли – это одно из достоинств автора. Иллюстрации в раздел «Введение» не помещаются.

4.2.2. *Основная часть*. Следующий после «Введения» раздел должен иметь заглавие, выражающее основное содержание реферата, его суть. Главы основной части реферата должны соответствовать плану реферата (простому или развернутому) и указанным в плане страницам реферата. В этом разделе должен быть подробно представлен материал, полученный в ходе изучения различных источников информации (литературы). Все сокращения в тексте должны быть расшифрованы. Ссылки на авторов цитируемой литературы должны соответствовать номерам, под которыми они идут по списку литературы. Объем самого реферата – не менее 15 листов. Нумерация страниц реферата и приложений производится в правом верхнем углу арабскими цифрами без знака «№». Титульный лист считается первым, но не нумеруется. Страница с планом, таким образом, имеет номер «2».

4.2.3. *Заключение*. Формулировка его требует краткости и лаконичности. В этом разделе должна содержаться информация о том, насколько удалось достичь поставленной цели, значимость выполненной работы, предложения по практическому использованию результатов, возможное дальнейшее продолжение работы.

4.2.4. *Список литературы*. Имеются в виду те источники информации, которые имеют прямое отношение к работе и использованы в ней. При этом в самом тексте работы должны быть обозначены номера источников информации, под которыми они находятся в списке литературы, и на которые ссылается автор. Эти номера в тексте работы заключаются в квадратные скобки, рядом через запятую указываются страницы, которые использовались как источник информации, например: [1, с.18]. В списке литературы эти квадратные скобки не ставятся. Оформляется список использованной литературы со всеми выходными

ми данными. Он оформляется по алфавиту и имеет сквозную нумерацию арабскими цифрами.

4.2.5. *Приложения* (карты, схемы, графики, диаграммы, рисунки, фото)

Для иллюстраций могут быть отведены отдельные страницы. В этом случае они (иллюстрации) оформляются как приложение и выполняются на отдельных страницах. Нумерация приложений производится в правом верхнем углу арабскими цифрами без знака «№».

5. Рецензия преподавателя на реферат

Рецензия может содержать информацию руководителя об актуальности данной работы, изученной литературе, проведенной работе учащегося при подготовке реферата, периоде работы, результате работы и его значимости, качествах, проявленных автором реферата. Рецензия подписывается учителем с указанием его специализации, места работы.

6. Требования к защите реферата

6.1 Реферат действителен только с рецензией преподавателя.

6.2 Защита продолжается в течение 10 минут по плану:

- актуальность темы, обоснование выбора темы;
- краткая характеристика изученной литературы и краткое содержание реферата;
- выводы по теме реферата с изложением своей точки зрения.

6.3 По окончании защиты автору реферата экзаменаторами могут быть заданы вопросы по теме реферата.

7. Критерии оценок

Оценка «5» – 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.

Темы рефератов по дисциплине *Физическая культура*

I. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
3. Формы и содержание самостоятельных занятий.
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.

II. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
2. Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие.
3. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.

III. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

1. Формирование и совершенствование необходимых для легкоатлетов моральных и волевых качеств.
2. Место и значение лёгкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Технология судейства соревнований по лёгкой атлетике.
4. Техника бега. Основные ошибки техники бега.
5. Легкая атлетика в системе физической культуры.
6. Техника низкого и высокого старта.
7. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
8. История развития легкой атлетики.
9. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
10. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.

IV. Лыжная подготовка

1. История развития лыжного спорта.
2. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.

3. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
4. Классификация лыжных ходов.
5. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
6. Способы поворотов на лыжах (на месте и в движении).
7. Способы преодоления спусков, подъемов, торможения.
8. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
9. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
10. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
11. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

V. Спортивные игры. Волейбол. Правила игры. ОФП.

1. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
2. Волейбол. Техника и тактика в волейболе. Разновидность волейбола.
3. Участие Российских волейболистов в первенствах Мира и Европы, в Олимпийских играх.
4. История возникновения волейбола.
5. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
6. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
7. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
8. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

VI. Спортивные игры. Настольный теннис. Правила игры. ОФП.

1. Настольный теннис. История, правила, положение в мировом спорте.
2. Настольный теннис. Тактика игры.
3. Настольный теннис. Эволюция и развитие правил игры.

VII. Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры. ОФП.

1. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
2. Баскетбол. Судейство.
3. Характеристика общей и специальной подготовки для баскетболистов.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные источники

1. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений – М.: «Академия», 1999.
2. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. – М.: «Физкультура и спорт», 1966.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М.:«Академия», 2000.

Дополнительные источники

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: «Академия», 2010.
2. Неверкович С. Д. Педагогика физической культуры и спорта. – М.: «Академия», 2010.
3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура.- М.: «Академия», 2009.
4. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: «Академия», 2006.
5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. – М: «Академия», 2010.
6. Жилкин А.И. Легкая атлетика. – М.: «Академия», 2008.
7. Журавин М.Л. Гимнастика. – М.: «Академия», 2009.
8. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения. – М.: «Академия», 2010.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Виды внеаудиторной самостоятельной работы	4
Методические рекомендации по самостоятельной работе	5
Подготовка и оформление рефератов	6
Требования к оформлению и защите реферативных работ	6
Темы рефератов по дисциплине <i>Физическая культура</i>	9
Информационное обеспечение	12