



**Министерство образования, науки и молодежи
Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Крым
«Романовский колледж индустрии гостеприимства»**



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

По реализации программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности СПО 43.02.07 Сервис по химической обработке изделий

г. Симферополь, 2024

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы учебной дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» специальности 43.02.07 Сервис по химической обработке изделий, входящей в укрупненную группу направлений специальностей 43.00.00 Сервис и туризм по программе подготовки специалистов среднего звена на базе среднего общего образования

г. Симферополь ГБПОУ РК «РКИГ»

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы учебной дисциплины составлены в соответствии с рабочей программой по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Обсуждено и рекомендовано к утверждению решением цикловой методической комиссии общегуманитарных, социально-экономических и естественно-научных дисциплин (ОГСЭ и ЕН)

Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г.

Председатель ЦМК Ярцева В.В.

Разработчики:

преподаватель Т.И. Савчук

«___» _____ 20__ г.

Утверждено

Заместитель директора УПР

_____ Е.Ш. Булаш

«___» _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА КАК ВАЖНЕЙШАЯ ФОРМА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА	4
2. КУЛЬТУРА И ГИГИЕНА УМСТВЕННОГО ТРУДА	4
3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	6
4. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	7
4.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА	7
4.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ	10
4.3. ИЗУЧЕНИЕ ПРАВИЛ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ.....	11
4.4. ПОСЕЩЕНИЕ СТУДЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ (САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ)	11
4.5. УЧАСТИЕ СТУДЕНТОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ВИДАМ СПОРТА.....	11
4.6. ПОДГОТОВКА К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.....	11
4.7. КОНСУЛЬТАЦИИ	12
4.8. ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЁТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура».....	12

1. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА КАК ВАЖНЕЙШАЯ ФОРМА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Самостоятельная работа - это планируемая учебная, учебноисследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа, особенно в рамках дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. Концепцией модернизации российского образования определены основные задачи профессионального образования - «подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности».

Решение этих задач невозможно без повышения роли самостоятельной работы студентов над учебным материалом, усиления ответственности преподавателей за развитие навыков самостоятельной работы, за стимулирование профессионального роста студентов, воспитание творческой активности и инициативы.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной финансовой ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание исследовательских работ и т.д.

2. КУЛЬТУРА И ГИГИЕНА УМСТВЕННОГО ТРУДА

Эффективность усвоения поступающей информации зависит от работоспособности человека в тот или иной момент его деятельности.

Работоспособность — это способность человека к труду с высокой степенью напряженности в течение определенного времени. Различают внутренние и внешние факторы работоспособности.

К внутренним факторам работоспособности относятся интеллектуальные особенности, воля, состояние здоровья.

К внешним:

- организацию рабочего места, режим труда и отдыха;
- уровень организации труда - умение получить справку и пользоваться информацией;
- величину умственной нагрузки.

Выдающийся русский физиолог Н.Е. Введенский выделил следующие условия продуктивности умственной деятельности:

- во всякий труд нужно входить постепенно;
- мерность и ритм работы. Разным людям присущ более или менее разный темп работы;
- привычная последовательность и систематичность деятельности;
- правильное чередование труда и отдыха.

Отдых не предполагает обязательного полного бездействия со стороны человека, он может быть достигнут простой переменой дела. В течение дня работоспособность изменяется. Наиболее плодотворным является *утреннее время (с 8 до 14 часов)*, причем максимальная работоспособность приходится на период с 10 до 13 часов, затем *послеобеденное* - (с 16 до 19 часов) и *вечернее* (с 20 до 24 часов). Очень трудный для понимания материал лучше изучать в

начале каждого отрезка времени (лучше всего утреннего) после хорошего отдыха. Через 1-1,5 часа нужны перерывы по 10 - 15 мин, через 3 - 4 часа работы отдых должен быть продолжительным - около часа.

Составной частью научной организации умственного труда является овладение техникой умственного труда. Физически здоровый молодой человек, обладающий хорошей подготовкой и нормальными способностями, должен, будучи студентом, отдавать *учению 9-10 часов в день* (из них 6 часов в вузе и 3 - 4 часа дома). **Любой предмет нельзя изучить за несколько дней перед экзаменом.** Если студент в году работает систематически, то он быстро все вспомнит, восстановит забытое. Если же подготовка шла аврально, то у студента не будет даже общего представления о предмете, он забудет все сданное.

Следует взять за правило: учиться ежедневно, начиная с первого дня семестра .

Время, которым располагает студент для выполнения учебного плана, складывается из двух составляющих: одна из них - это аудиторная работа в вузе по расписанию занятий, другая - внеаудиторная самостоятельная работа. Задания и материалы для самостоятельной работы выдаются во время учебных занятий по расписанию, на этих же занятиях преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой, а также оказывает помощь студентам по правильной организации работы.

Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3 - 5 часов ежедневно. Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра, пропущенные дни будут потеряны безвозвратно, компенсировать их позднее усиленными занятиями без снижения качества работы и её производительности невозможно. Первые дни семестра очень важны для того, чтобы включиться в работу, установить определенный порядок, равномерный ритм на весь семестр.

Ритм в работе — это ежедневные самостоятельные занятия, желательно в одни и те же часы, при целесообразном чередовании занятий с перерывами для отдыха. Вначале для того, чтобы организовать ритмичную работу, требуется сознательное напряжение воли. Как только человек втянулся в работу, принуждение снижается, возникает привычка, работа становится потребностью.

Если порядок в работе и её ритм установлены правильно, то студент изо дня в день может работать, не снижая своей производительности и не перегружая себя. Правильная смена одного вида работы другим позволяет отдыхать, не прекращая работы.

Таким образом, первая задача организации внеаудиторной самостоятельной работы - это составление расписания, которое должно отражать время занятий, их характер (теоретический курс, практические занятия, чтение и т.д.), перерывы на обед, ужин, отдых, сон, проезд и т.д. Расписание не предопределяет содержания работы, её содержание неизбежно будет изменяться в течение семестра. Порядок же следует закрепить на весь семестр и приложить все усилия, чтобы поддерживать его неизменным (кроме исправления ошибок в планировании, которые могут возникнуть из-за недооценки объема работы или переоценки своих сил).

При однообразной работе человек утомляется больше, чем при работе разного характера. Однако не всегда целесообразно заниматься многими учебными дисциплинами в один и тот же день, так как при каждом переходе нужно вновь сосредоточить внимание, что может привести к потере времени. Наиболее целесообразно ежедневно работать не более чем над двумя-тремя дисциплинами.

Начиная работу, не нужно стремиться делать вначале самую тяжелую ее часть, надо выбрать что-нибудь среднее по трудности, затем перейти к более трудной работе. И напоследок оставить легкую часть, требующую не столько больших интеллектуальных усилий, сколько определенных моторных действий (построение графиков и т.п.).

Самостоятельные занятия потребуют интенсивного умственного труда, который необходимо не только правильно организовать, но и стимулировать. При этом очень важно уметь поддерживать устойчивое внимание к изучаемому материалу. Выработка внимания требует значительных волевых усилий. Именно поэтому, если студент замечает, что он часто

отвлекается во время самостоятельных занятий, ему надо заставить себя сосредоточиться. Подобную процедуру необходимо проделывать постоянно, так как это является тренировкой внимания. Устойчивое внимание появляется тогда, когда человек относится к делу с интересом.

Существенным фактором, влияющим на повышение умственной работоспособности, являются систематические занятия физической культурой. Организация активного отдыха предусматривает чередование умственной и физической деятельности, что полностью восстанавливает работоспособность человека.

Кроме того, для поддержания работоспособности и общего хорошего состояния здоровья необходимо правильно организовать своё рабочее место (подобрать высоту стола и стула, наладить освещение, выделить место для рационального и, главное, систематического хранения книг и бумаг.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общие положения

Самостоятельная работа студента направлена на достижение целей подготовки специалистов-профессионалов, активное включение обучаемых в сознательное освоение содержания образования, обеспечение мотивации, творческое овладение основными способами будущей профессиональной деятельности.

Конкретные виды самостоятельной работы (аудиторной и внеаудиторной) по каждой теме планируются преподавателем при разработке учебной программы. Наибольшее внимание уделяется творческим видам СРС.

Выписка из рабочей программы по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК09	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Самостоятельная работа обучающегося (всего) 102 часа:

Написание рефератов, подготовка презентаций, докладов, сообщений. 2 часа;

Легкая атлетика. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий 26 часов;

Спортивные игры. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 10 часов;

Лыжная подготовка. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий 24 часа.

Военно - прикладная физическая подготовка. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий 4 часа;

Волейбол. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий 12 часов;

Баскетбол. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в

процессе самостоятельных занятий 12 часов;

Настольный теннис. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий **12 часов.**

4. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Данные методические рекомендации разработаны в помощь студентам общеобразовательных учреждений. Когда они выполняют самостоятельную работу, то приобретают навыки работы с информационными источниками, развиваются способности анализа, синтеза, обобщения, творческого мышления, активизируются интеллектуальная активность и творческий подход к решению учебных задач. Один из способов решения данной проблемы - это формирование у студентов способности работать с первичным текстом, преобразовывая его во вторичный. Вторичные тексты служат для обработки, хранения, передачи информации. В процессе создания вторичных текстов студенты приобретают навыки самостоятельной деятельности: получение, переработка информации, ее преобразование. Ко вторичным текстам относятся: доклады, рассуждения, рефераты, сообщения, эссе, конспекты, рецензии, критические статьи.

Реферат представляет собой развернутое изложение на определенную тему. Реферат – это удобная форма изложения конкретной информации. Реферат может служить средством выражения оценки той или иной ситуации, а также представления результатов качественного и (или) количественного анализа данных в четкой и сжатой форме. Реферат – это краткое изложение содержания научного труда специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления. Такой обзор должен давать читателю представление о современном состоянии изученности той или иной научной проблемы, включая сопоставление точек зрения специалистов, и сопровождаться собственной оценкой их достоверности и убедительности. Реферат – вид самостоятельной работы, который используется в учебных и вне аудиторных занятиях и способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. Реферат – вид самостоятельной научно-исследовательской работы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Различают два вида рефератов: научный и учебный. Научные рефераты готовятся научными работниками для представления своих результатов на научной конференции, научном семинаре и др. К учебным рефератам относятся студенческие рефераты, подготавливаемые обучающимися.

Этапы работы над рефератом.

1. Подготовка к написанию реферата.

На этом этапе необходимо проанализировать тему реферата, подобрать необходимую литературу. Составить примерный план реферата по результатам работы с литературой. Этот этап требует от студента большой самостоятельности и интеллектуальной работы. Выполнение такого вида работы способствует формированию у учащихся навыков самостоятельной научной деятельности, повышению их теоретической и профессиональной подготовки, лучшему усвоению учебного материала. Такая работа способствует формированию умений анализировать и систематизировать получаемую информацию.

2. Написание чернового варианта реферата.

Здесь необходимо написать черновой вариант реферата. Текст должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью. На данном этапе необходимо провести самоанализ реферата, то есть, определить, отвечает ли он требованиям.

В содержание необходимо оценить

- отвечает ли реферат поставленным целям
- аргументирована ли новизна и актуальность работы;
- в достаточной ли степени раскрыта сущность вопроса;
- обоснованы ли приведенные факты, доказательства; понятна ли их суть;
- подчеркивают ли выводы и заключения вескость приведенных фактов;
- обоснован ли выбор источников;
- соответствует ли реферат предъявляемым стандартам.

В структуре необходимо уточнить план реферата. Распределяя материал в той или иной последовательности, можно заметить преимущества и недостатки каждого из структурных вариантов, а так же выдержать правильную последовательность в изложении.

При самом внимательном прочтении черновой версии. Следует уделить внимание следующим рекомендациям:

- отметить страницы, к которым необходимо будет еще раз вернуться; не задерживаться на них при первом чтении;
- оценить, можно ли выразить ту или иную мысль обстоятельнее, более убедительно;
- изменить предложения на простые и короткие, иначе чтение будет затруднено, а смысл потеряется;
- выделить заголовки и пронумерованные пункты (читателю будет легче понять ход рассуждений);
- отразить статистические данные в виде графика, диаграммы, таблицы (таким образом, они легче воспринимаются и, следовательно, становятся более информативными);
- представить себя на месте заинтересованного читателя, быть критичным к собственному произведению.

3. Оформление реферата.

Реферат выполняется на листах писчей бумаги формата А-4 в Microsoft Word, OpenOffice Writer объемом 10- 15 страниц текста. Размер шрифта – 14; интервал – 1,5; с нумерацией страниц снизу посередине, абзацный отступ на расстоянии 2,25 см от левой границы поля. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. Количество источников: не менее 5-8 различных источников, При оформлении работы соблюдаются поля: левое – 25 мм; правое – 10 мм; нижнее – 20 мм; верхнее – 20 мм.

Структура.

Структура реферата, как правило, индивидуальна и зависит от особенностей научной работы и ее темы, однако традиционно включает в себя следующие части.

1. Титульный лист.

2. План (оглавление, содержание). В нем последовательно излагаются названия пунктов реферата (простой план). Реферат может структурироваться по главам и параграфам (сложный план). Здесь необходимо указать номера страниц, с которых начинается каждый пункт плана. Каждая глава начинается с новой страницы. Заголовки каждой главы, параграфа печатаются в середине строчки, в конце заголовка точка не ставится. Не допускаются кавычки и переносы слов.

3. Вводная часть (введение). Формулируется тема реферата, определяется место рассматриваемой проблематики среди других научных проблем и подходов, т.е. автор объясняет ее актуальность и значимость. Дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема.

Далее раскрывают цель (например, показ разных точек зрения, разных подходов на определенную личность или явление, событие) и задачи (в качестве задач можно давать описание позиций авторов, раскрывать различные стороны деятельности).

4. Основная часть. Структурируется по главам, параграфам, количество и названия которых определяются автором и руководителем. Основной материал излагается в форме связного, последовательного, доказательного повествования, иллюстрация автором основных положений. Подбор материала в основной части реферата должен быть направлен на рассмотрение и раскрытие основных положений выбранной темы; выявление собственного

мнения обучающегося, сформированного на основе работы с источниками и литературой. Обязательными являются ссылки на авторов, чьи позиции, мнения, информация использованы в реферате. Оформляются ссылки и цитаты в соответствии с правилами. Ссылки могут быть двух видов: внутритекстовые и подстрочные.

Во внутритекстовых ссылках на произведение, включенное в список литературы, после упоминания о нем или после цитаты из него в скобках проставляют номер, под которым оно значится в списке.

В подстрочных ссылках приводят полностью библиографическое описание произведения, на которое дается ссылка. Такая ссылка располагается под текстом после линии длиной 2 см.

При повторных ссылках на одно и то же произведение приводятся только фамилия и инициалы автора, заглавие произведения и соответствующие страницы.

5. Заключение. Подводятся итоги выполненной работы, краткое и четкое изложение выводов, анализ степени выполнения поставленных во введении задач. Подтверждается актуальность проблемы и перспективность, предлагаются рекомендации. Заключение должно быть кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Список используемой литературы. Указывается не менее 5-8 различных источников. Расположение источников следует по алфавиту: фамилии авторов и заглавий документов. В список вносится перечень всех изученных в процессе написания реферата монографий, статей, учебников, справочников, энциклопедий и проч.

Полученный опыт при работе над рефератом может быть использован при подготовке курсовых и дипломных работ.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
2. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности
3. Проблема формирования культуры здоровья у студентов
4. Главные факторы здорового образа жизни человека
5. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов
6. Развитие представления о здоровье и здоровом образе жизни в юношеском возрасте
7. Формирование физической культуры и культуры здорового образа жизни в современном образовательном пространстве
8. Здоровье-сберегающие технологии в системе физического воспитания студентов
9. Проблема формирования мотивов к занятиям спортом у студентов
10. Социализация и спорт
11. Особенности адаптации системы внешнего дыхания к повышенной мышечной деятельности у спортсменов игровых видов спорта с различными соматическими типами
12. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни
13. Влияние занятий лечебной физической культурой на функциональное состояние студентов
14. Критерии здоровья: адаптация, социализация, индивидуализация
15. Самооценка здорового образа жизни и социального статуса студенческой молодежи
16. Комплексный подход при решении вопросов здоровье-сбережения у студентов
17. Сравнительный анализ групповой сплоченности и физической подготовленности в игровых видах спорта (на примере одного вида спорта)
18. Влияние занятий физической культурой и спортом на морфофункциональные показатели студентов
19. Ретроспективный анализ комплекса ГТО

20. Физическая культура студентов на основе реализации мотивационно-личностного подхода
21. Самооценка здорового образа жизни и социального статуса студенческой молодежи
22. Методика рационального снижения массы тела
23. Ценностные ориентации как основа формирования спортивной культуры студентов
24. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
25. Повышение двигательной активности студентов через мотивированную потребность в занятиях физической культурой
26. Социальные ценности физической культуры в жизни человека
27. Концепция профилактики вредных привычек студентов средствами оздоровительной физической культуры
28. Проблема формирования психофизических качеств студенческой молодежи
29. Формирование мотивации к здоровому стилю жизни девушек 19-25 лет как педагогическая проблема
30. Современные подходы к организации уроков физической культуры

4.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Комплекса физических упражнений утренней зарядки должен состоять из 8–12 упражнений при этом необходимо соблюдать оптимальное количество повторений.

При выполнении упражнений утренней гимнастики следует соблюдать определенные правила:

1. Гимнастику необходимо проделывать в одни и те же часы — перерыв в занятиях допускается только в случаях каких-либо острых заболеваний.
2. Зарядку следует проделывать натощак, прополоскав рот.
3. Выполнение упражнений надо сочетать с воздушным закаливанием. Комнату необходимо проветривать, а если позволяет погода, зарядку можно проводить на свежем воздухе (на веранде, во дворе).
4. Правильно и точно выполнять каждое отдельное упражнение, проделывая его с достаточным напряжением мышц и бодром темпе. В то же время необходимо следить за полнотой и свободой движений в суставах.
5. Во время выполнения упражнений надо следить за правильностью дыхания, стараться не задерживать его, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями. Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.
6. Желательно выполнять упражнения под музыку.
7. Сложность упражнений, общая физическая нагрузка должны повышаться постепенно, в соответствии с возможностями занимающихся.

Примерный комплекс упражнений:

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.). Поднять руки через стороны вверх и сделать вдох. Опустить руки с полнаклоном вперед, сделать выдох. Повторить упражнение 6—8 раз
2. Ходьба на месте в темпе 70—80 шагов в течение 1 мин
3. И. п. — руки перед грудью. Выполнить рыв-ковые движения локтями назад, соединяя лопатки. Повторить упражнение 8—12 раз.
4. И. п. — руки на поясе. Выполнить круговые движения туловищем (с большой амплитудой) то в одну, то в другую сторону. Повторить 6—8 раз.
5. И. п. — лежа на спине, носки ног подложить под опору. Подняться в положение сидя, затем вернуться в и. п. Повторить 8—14 раз.
6. И. п. — руки на поясе. Выполнить 10—20 приседаний.

7. И. п. — руки вперед, в стороны. Сделать мах левой ногой к правой руке. Приставить ногу. То же упражнение выполнить другой ногой. Повторить 6—10 раз

8. И. п. — упор лежа. Выполнить сгибание и разгибание рук 5—15 раз.

9. И. п. — о. с. Поднять руки вверх, сделать вдох. Расслабленно опустить руки, наклоняясь вперед и полупресекая, сделать выдох. Повторить 6—8 раз.

10. Выполнить приседания с последующим подпрыгиванием при вставании. Повторить 3—5 раз.

11. Медленный бег в течение 1—3 мин.

12. Ходьба в течение 1—2 мин с углубленным дыханием, руки при этом следует периодически поднимать медленно вверх и через стороны расслабленно опускать с полунаклоном.

4.3. ИЗУЧЕНИЕ ПРАВИЛ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Содержание темы:

Оборудование для спортивных игр (волейбол, баскетбол). Организация и проведение соревнований. Основные правила спортивных игр (волейбол, баскетбол). Организация, проведение, судейство соревнований. Жесты судей.

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление о правилах игр и проведении соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол);
- знать правила игр, жесты судей, судейство в спортивных играх (волейбол, баскетбол);
- уметь организовывать, проводить и судить соревнования по спортивным играм (волейбол, баскетбол).

При изучении темы необходимо:

1. Работать с рекомендуемой литературой:
2. Акцентировать внимание на следующих понятиях: организация и проведение соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол), основные правила игр, нарушения, судейство, жесты судей.
3. Для самопроверки необходимо ответить на контрольные вопросы:
 - 1) Размеры, оборудование, участники игры в баскетболе, волейболе.
 - 2) Основные правила игры в баскетболе, волейболе.
 - 3) Жесты судей в баскетболе, волейболе.
 - 4) Нарушения, фолы и наказания за фолы в баскетболе.
 - 5) Игровые действия, задержки и перерывы в волейболе.
4. Выполнить практическое задание. Судейская практика в двусторонних играх (волейбол, баскетбол).

4.4. ПОСЕЩЕНИЕ СТУДЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ (САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ)

Посещение студентами факультативных занятий по видам спорта, организованных в колледже. Занятия в спортивных секциях по видам спорта клубах города

4.5. УЧАСТИЕ СТУДЕНТОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ВИДАМ СПОРТА

Участие студентов в соревнованиях по видам спорта и физкультурно-оздоровительных мероприятиях колледжа согласно календарному плану. Участие в районных, городских, краевых и т.д. соревнованиях по различным видам спорта.

4.6. ПОДГОТОВКА К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Практическое занятие - самая активная и наиболее действенная форма самостоятельной работы студента. Здесь происходит живое общение студентов между собой и с преподавателями. В итоге студенты, конечно, приобретают определенные знания. Но более важно, с какими знаниями, с какой подготовкой они приходят на практику. Форма проведения практики, прежде всего, зависит от уровня знаний студентов, от степени их подготовленности к нему. Никакие дискуссии, споры, деловые игры, никакие формы состязательности

невозможны, если студенты не готовы к семинару. С неподготовленными студентами, перебирающими на самой практике страницы учебника, записи лекций, ничего нельзя сделать, кроме «школярства» с пресловутым вопросно-ответным методом при пассивности основной части группы, когда каждый с тревогой ждет момента вызова его преподавателем, к сдаче «урока», как в школе. Однако практика – это не школьный урок, а дискуссия, обмен мнениями, поиск объективной истины с участием в среднем более подготовленных и более зрелых в житейском и интеллектуальном плане людей – преподавателя и студентов. Именно поэтому основное внимание преподавателя и студентов должно быть сосредоточено на подготовке к семинару. Это – главное, определяющее условие его успешного проведения.

Чтобы хорошо подготовиться к практике, студент заранее должен знать не только то, что надо к нему изучить, но и в какой форме он будет проводиться. Психологический фактор – не менее важное условие подготовки к семинару, чем приобретение знаний. Форму проведения практики избирает преподаватель. В необходимых случаях разрабатывается его сценарий. Подготовку практики определенного типа преподаватель может поручить инициативной группе из числа наиболее способных и знающих студентов. При любой форме проведения практики необходимо соблюдать одно методическое требование: студенты приходят на практику не для ответа на вопросы заданного «урока», а для творческого спора, дискуссии, сопоставления своего мнения и своей точки зрения с позицией других, для обмена аргументами, доказательствами. Главное в практике – приобретение через знания навыков свободной устной речи, полемики, самостоятельных суждений. Преподаватель, подводя итоги проведенного семинара, должен дать краткие указания и советы по подготовке к следующему занятию.

Кроме тематики лекций студенты заранее должны знать и темы практических занятий. Это позволит им своевременно начать подготовку к ним.

4.7. КОНСУЛЬТАЦИИ

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки. Преподавателя проводят консультации в соответствии с графиком консультаций.

4.8. ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЁТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура»

В ходе зачёта и оценивается:

- *знание теоретического содержания* учебного материала и умение работать с ним (объяснение понятий и теоретических выводов; объяснение причинно-следственных связей (взаимообусловленности) между фактами и процессами);
- *хронологические знания и умения* (определение хронологических периодов);
- *умение проводить анализ содержания* текста; характеризовать позицию автора по проблемному вопросу;
- *знание различных точек зрения* на одни и те же вопросы и умение соотносить оценки (сравнение их аргументации, выявление в них общего и различного; определение и обоснование собственного мнения).
- *знание фактологического содержания биографии* видных представителей дисциплины.

Вопросы к зачёту по дисциплине утверждаются в начале учебного года и выдаются студентам в начале соответствующего семестра.