



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ИНСТИТУТ СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ШАХТЫ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
(ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты)
КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы
по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по специальности среднего профессионального образования

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Рассмотрены и рекомендованы для
использования в учебном процессе
на заседании цикловой комиссии
технического обслуживания и ре-
монта автомобильного транспорта
Протокол № 6 от 03.02.2023 г.

Составитель:
преподаватель КЭС И. М. Зуева

Шахты
2023 г.

Содержание

1 Общие положения	3
2 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины	4
3 Содержание и норма времени самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся	5
4 Рекомендуемая литература	8
Приложение А	9
Приложение Б.....	10

1 Общие положения

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы (далее самостоятельная работа) обучающихся по дисциплине «Физическая культура» предназначены для обучающихся специальности среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью:

- формирования индивидуальной образовательной траектории обучающихся;
- формирования общих и профессиональных компетенций обучающихся;
- обобщения, систематизации, закрепления, углубления и расширения полученных знаний и умений обучающихся;
- формирования умений поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного роста;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности профессионального мышления: способности к профессиональному и личностному развитию, самообразованию и самореализации;
- формирования умений использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности;
- развития культуры межличностного общения, взаимодействия между людьми, формирование умений работы в команде.

Объем времени, отведенный на самостоятельную работу, находит отражение в учебном плане.

Тематика самостоятельной работы устанавливается в рабочей программе дисциплины.

В методических рекомендациях на основе наблюдений за выполнением обучающимися аудиторной самостоятельной работы, опроса обучающихся о затратах времени на то или иное задание, хронометража собственных затрат времени на решение той или иной задачи, определены затраты времени на самостоятельное выполнение конкретного учебного задания.

При планировании самостоятельной работы учитывается мотивация обучающихся и уровень их подготовленности к самостоятельной работе.

Самостоятельная работа сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение. С этой целью разработаны методические рекомендации по формированию учебно-методических материалов по каждой форме внеаудиторной самостоятельной работы.

Примерные затраты времени на выполнение обучающимся основных видов заданий для самостоятельной работы представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Примерные нормы времени для реализации самостоятельной работы.

Вид самостоятельной работы	Норма времени, ч.	Примечание
I. Работа с литературными источниками		
Подбор, изучение, анализ и конспектирование рекомендованной литературы	2-4	1 статья (до 10 стр.)
Поиск необходимой информации в глобальной сети Интернет	1	
Работа со словарем, справочником	1	
Подготовка:		
доклада, написание тезисов доклада	3	10-20 минут
сообщения	2	5-10 минут

Подбор литературы, диагностик, игр, упражнений и т.д.	2-3	
II. Практические работы		
Подготовка к практическому занятию	1-1,5	
Выполнение комплекса упражнений	0,5	
III. Подготовка к контролю знаний:		
- к сдаче контрольных нормативов	1	
- к тестированию (задания в тестовой форме,)	1	
- к дифференцированному зачету	8	

При предъявлении видов заданий на самостоятельную работу используется дифференцированный подход к обучающимся.

Перед выполнением обучающимися самостоятельной работы преподаватель, проводит инструктаж по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

В процессе инструктажа преподаватель предупреждает обучающихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится за счет объема времени, отведенного на изучение учебной дисциплины.

Контроль результатов самостоятельной работы может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по учебной дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу, в письменной, устной или смешанной форме, с использованием возможностей компьютерной техники и Интернета.

Формы контроля самостоятельной работы:

а) текущий контроль:

- сдаче контрольных нормативов;
- самостоятельно составленные комплексы упражнений;
- доклады (сообщения);
- тестирование.

б) промежуточная аттестация (дифференцированный зачет);

Критериями оценки результатов самостоятельной работы обучающегося являются:

- уровень освоения обучающимися учебного материала;
- уровень сформированности умений обучающегося использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень сформированности умений обучающегося активно использовать физкультурно-оздоровительные знания;
- уровень сформированности общих и профессиональных компетенций.
- умение показать и продемонстрировать комплексы упражнений.

Правила оформления письменной самостоятельной работы осуществляется в соответствии с «Правилами оформления письменных работ, обучающихся для гуманитарных направлений подготовки», утвержденные приказом Ректора ДГТУ №242 от 16.12.2020 г.

Результаты оценивания самостоятельной работы отражаются в электронных ведомостях (Ведомости кафедр), в качестве дополнительных баллов.

2 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Рабочей программой дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» предусмотрено формирование следующих компетенций:

ОК 02.: Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 06.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

32 -основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины формируются следующие личностные результаты.:

ЛР 3: Готовый к служению Отечеству, его защите.

ЛР 5: Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 10: Принимающий и реализующий ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 11: Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 12: Проявляющий эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 17: Проявляющий нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 22: Соответствующий ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.

ЛР 24: Демонстрирующий навык общения и самоуправления.

3 Содержание и норма времени самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся

Содержание и норма времени самостоятельной работы обучающихся представлены в таблице 2.

Наименование разделов/тем	Тематика самостоятельной работы	норма времени (согласно учебному плану)
1	2	3
Раздел 1 Легкая атлетика		
Тема 1.1. Техника и тактика бега на короткие, средние дистанции.	Занятия в секции легкая атлетика, ОФП, бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, метание.	2

Тема 1.2 Техника выполнения челночного бега 3x10м. прыжки в длину с места.	Занятия в секции легкая атлетика, ОФП, бег на короткие, средние и длинные дистанции , прыжки в длину, метание.	2
Тема 1.3 Техника выполнения метания мяча. Эстафетный бег 3x60м., бег 60м.	Занятия в секции легкая атлетика, ОФП, бег на короткие, средние и длинные дистанции , прыжки в длину, метание.	2
Тема 1.4 Техника выполнения прыжка в длину: с места, с разбега.	Занятия в секции легкая атлетика, ОФП, бег на короткие, средние и длинные дистанции , прыжки в длину, метание.	2
Тема 1.5 Техника выполнения бега на длинные дистанции.	Занятия в секции легкая атлетика, ОФП, бег на короткие, средние и длинные дистанции , прыжки в длину, метание.	2
Раздел 2. Элементы спортивной и художественной гимнастики.		
Тема 2.1 Гимнастика: акробатика, кувырки, мостик.	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусьях; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом	2
Тема 2.2 Перекладина высокая – подтягивание, подъем переворотом.	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусьях; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом	2
Тема 2.3 Акробатические связки, соединение элементов.	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусьях; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом	2
Тема 2.4 Техника прыжков на скакалке, упражнения на гибкость.	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусьях; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом	2
Тема 2.5 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стойка на лопатках.	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусьях; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом	2
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.		
Тема 3.1 Передачи мяча сверху и снизу, подачи мяча.	Занятия в секции волейбола, прием, передача мяча, нападающие удары	2
Тема 3.2 Нападающий удар, блокирование нападающего удара.	Занятия в секции волейбола, прием, передача мяча, нападающие удары	2
Тема 3.3 Техника защиты и нападения. Прием мяча.	Занятия в секции волейбола, прием, передача мяча, нападающие удары	2
Тема 3.4 Основные правила и судейство игры.	Занятия в секции волейбола, прием, передача мяча, нападающие удары	2
Раздел 4. Баскетбол		
Тема 4.1 Ведение и передачи мяча.	Занятия в секции баскетбола, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами	2

Тема 4.2 Техника подбора мяча, штрафной бросок, двойное ведение.	Занятия в секции баскетбола, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами	2
Тема 4.3 Техника защиты и нападения.	Занятия в секции баскетбола, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами	2
Тема 4.4 Основные правила и судейство игры.	Занятия в секции баскетбола, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами	2
Раздел 5. Общая физическая подготовка		
Тема 5.1 Упражнения на мышцы живота и спины, на тренажерах.	Занятия в секции гимнастики, махи и соскоки на брусьях; упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом.	2
Тема 5.2 Техника выполнения бега на выносливость.	Занятия в секции легкая атлетика, ОФП, бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, метание.	2
Итого:		40 часов

4 Тематика и задания самостоятельной работы

Подготовка доклада и сообщения на темы:

Составление комплекса ежедневной утренней гимнастики.

1. Составление комплекса упражнений для формирования правильной осанки.
2. Составление комплекса упражнений дыхательной гимнастики.
3. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
4. Профилактика заболеваний по средствам ФК.
5. Влияние ФК на организм человека
6. Профилактика проф.заболеваний
7. Основы здорового образа жизни.
8. Методика бега на средние дистанции.
9. Основные методы тренировки легкоатлетов.
10. Подвижные игры.
11. Баскетбол.
12. Виды физических нагрузок, и их интенсивность.
13. Легкая атлетика.
14. Восстановление работоспособности после тренировки.
15. Краткие сведения о правилах соревнований по спортивному ориентированию.
16. Специальная физическая подготовка и распределение средств в учебном процессе.

Цели самостоятельной работы:

- формирование интереса к физкультурно- оздоровительной деятельности;
- развитие скоростно-силовых качеств обучающихся;
- развитие умения самостоятельно искать, отбирать систематизировать и оформлять комплексы упражнений по заданной теме;
- получение опыта физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Порядок выполнения работы:

1. Изучить литературу по данной теме (с использованием Интернет-ресурсов).

2. Изучить методические указания выполнения задания.
3. Выполнить задания в соответствии с требованиями (Приложение А).

Форма контроля: заслушивание и обсуждение доклада (сообщения).

Правила оформления письменной самостоятельной работы осуществляется в соответствии с «Правилами оформления письменных работ, обучающихся для гуманитарных направлений подготовки», утвержденные приказом Ректора ДГТУ №242 от 16.12.2020 г.

Критерии оценки самостоятельной работы:

В приложении Б

4 Рекомендуемая литература

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации обучающиеся могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, расположенной по электронному адресу www.lib.sssu.ru, где они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

По дисциплине «Физическая культура» рекомендуется использовать следующую литературу (электронные источники):

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/465965>

Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/457504>

Периодические издания:

ЛЗ.1 Теория и практика физической культуры: науч.-теорет. журн.: [14+] / гл. ред. Л. Лубышева; науч.-изд. центр "Теория и практика физ. культуры". – Москва : Теория и практика физ. культуры, 2019-2022. – ISSN 0040-3601.

6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет":

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub
ЭБС издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
ЭБС IPRbooks - <https://www.iprbookshop.ru/>
ЭБС «Znanium.com» - <https://znanium.com/>
ЭБС Юрайт - <https://urait.ru/>
База электронных учебно-методических материалов ИСОиП - <https://libdb.sssu.ru/>

Приложение А

Требования к написанию доклада (сообщения)

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

Композиционное оформление доклада – это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

Заключение - это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Приложение Б

Критерии оценивания доклада (сообщения)

Оценка 5 – ставится, если выполнены все требования к написанию и защите работы: 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 работе и её 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 3 – имеются существенные отступления от требований к работе. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.