

Государственное бюджетное профессиональное
Образовательное учреждение Иркутской области
«Профессиональное училище №39 п. Центральный Хазан»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТУ**

ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего
звена**

35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

2018 г.

Рассмотрено:

На заседании ЦМК основных образовательных программ

Протокол № 9 от 29 мая 2018 г.

Председатель Мисер / Н. В. Мисежидорова

Организация-разработчик ГБПОУ ПУ № 39

Методические рекомендации по выполнению самостоятельных студентов по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура, для обучающихся по специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство, разработаны на основании программы учебной дисциплины (в соответствии):

- с учебным планом образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Профессионального училища №39 п.Центральный Хазан» по специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство.

Разработчик: Гусар А.Н., преподаватель.

Одобрено на заседании методической комиссии

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

Председатель ЦМК _____ / _____ /

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	
Виды самостоятельной работы	
Составление конспекта	
Рекомендации по написанию реферата.....	
Методические рекомендации по написанию доклада.....	
Методические рекомендации по созданию мультимедийной презентации.....	
Список литературы	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся разработаны в соответствии с рабочей учебной программой дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство и требованиям к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС СПО.

Методические указания предназначены для студентов очной формы обучения.

Цель данных методических рекомендаций - оказать помощь студентам при выполнении самостоятельной работы и закреплении знаний по основным разделам дисциплины.

Самостоятельная работа - это вид учебной деятельности, которую обучающийся совершает в установленное время и в установленном объеме индивидуально или в группе, без непосредственной помощи преподавателя (но при его контроле), руководствуясь сформированными ранее представлениями о порядке и правильности действий.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимися по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Задания для самостоятельной работы и время, затрачиваемое на их выполнение, формируются с учётом усвоенного материала на аудиторных занятиях. Количество часов, отводимое на самостоятельную работу, зависит от уровня сложности выполнения и от объёма задания.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося и определяется учебным планом.

В результате изучения обучающиеся должны уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Овладев навыками и умениями технических приёмов спортивной игры волейбол, баскетбол, общая физическая подготовка обучающиеся могут их использовать в игровой и соревновательной деятельности, будет уметь:

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

знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Методические рекомендации способствуют формированию следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины очной формы обучения: максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе: самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа по учебному плану по дисциплине рассчитана на 170 часов и включает в себя следующие виды работ:

Тема	Наименование самостоятельной работы	Количество часов
1. Легкая атлетика	Работа с учебной литературой. Особенности самостоятельных занятий для юношей. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100 м равномерный бег на дистанцию 3000 м.	15
	Тренировки в оздоровительном беге.	14
2.1 Волейбол	Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	15
2.2. Баскетбол	Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	14
	Классификация техники: защиты, нападения. Правила соревнований.	14

2.3. Футбол	Совершенствование техники и тактики игры в футбол.	14
	Профилактика травматизма.	14
2.4. Настольный теннис	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.	14
3. Лыжные гонки	Работа со справочной литературой. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	14
	Профилактика травматизма. Лыжные мази и их применения	14

4.Гимнастика	Амплитуда выполнения упражнений	14
5.ППФП	Упражнения на дыхание.	14

В данных методических рекомендациях представлены рекомендации по выполнению основных видов самостоятельных работ.

Тема 1 Легкая атлетика , кроссовая подготовка

Цель задания:

- тренировка выносливости
- развитие прыгучести
- развитие скоростно- силовых качеств

Задание. №1

Пробегание дистанции 1-3км.

Задание. №2

Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке. Тренировка контрольных нормативов.

Задание. №3

Посещение спортивных секций по легкой атлетике*

Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике и кроссу*

Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Бег выполняется в медленном или среднем темпе.

На начальном этапе тренировок можно переходить на шаг.

Дистанцию увеличивать постепенно, начиная с 1км. девушкам и с 2км. юношам. Тренировка в беге на короткие дистанции проводится интервальным методом с периодичным изменением скорости бега.

Для тренировки в прыжках выполнять прыжки через скакалку по 3 повтора.

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

Формы контроля

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских и внутриколледжных соревнованиях

Критерии оценки:

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий
- результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники

Рекомендуемая литература

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.И. Палтиевиц Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

Тема 2.1 Волейбол

Цель задания:

- развитие ловкости и координации движений
- совершенствование технических элементов в волейболе
- разучивание правил соревнований

Задания

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по волейболу:

Задание. №1

Передача сверху и снизу двумя руками над собой.

Задание. №2

Верхняя и нижняя прямая подача.

Задание. №3

Передачи в парах сверху и снизу.

Задание. №4

Посещение спортивных секций по волейболу* Участие студентов в соревнованиях по волейболу *

Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Удерживать стойку волейболиста.

Не упускать мяч из зрительного контроля.

Играть только двумя руками при выполнении приема и передачи мяча.

Подбегать под мяч , удерживая руки наготове.

Траектория полета мяча при передачах должна быть высокая.

При выполнении подач следить за правильностью подброса мяча.

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

Формы контроля:

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях Критерии оценки:
 - результаты выполнения контрольно-тестовых заданий -результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники

Рекомендуемая литература

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

Тема 2.2 Баскетбол

Цель задания:

- развитие ловкости и координации движений
- совершенствование технических элементов в баскетболе
- разучивание правил соревнований

Задания

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по баскетболу:

Задание. №1 Выполнение штрафного броска в кольцо со штрафной линии

Задание. №2 Передачи от груди с перемещением на время

Задание. №3 Ведение мяча одной рукой и бросок в кольцо с разбега с двух шагов Задание. №4

Посещение спортивных секций по баскетболу*

Участие студентов в соревнованиях по баскетболу *

Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.

Ловить мяч в ладони, вытягивая руки вперед.

Не упускать мяч из зрительного контроля.

Ведение выполнять только одной рукой.

Отскок мяча от пола должен быть на высоту бедра.

Траектория полета мяча при бросках в кольцо должна быть высокая.

При выполнении разбега под кольцо выполнять только один шаг, а со второго - прыжок. Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

Формы контроля:

- проведение контрольно- тестовых заданий
- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

Критерии оценки:

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий
- результаты участия в соревнованиях
- визуальная оценка техники

Рекомендуемая литература

1.Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич Физическая культура:

учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

Интернет - источники lnsportal.ru

Тема 2.3 Футбол

Отработать данный вид упражнений.

Упражнение №1

Сгибание и разгибание рук в различных упорах.

Упражнение №2 Ходьба на руках («тачка»).

Упражнение №3

Их положения «упор присев» и «упор лежа» ходьба и бег на руках и ногах, шагая разноименно или одноименно.

Упражнение №4

Из упора присев прыжки «зайчиком», отталкиваясь попеременно двумя руками и двумя ногами.

Упражнение №5

В положении упора лежа с вытянутыми носками ходьба на одних руках (ноги тянуть волоком).

Упражнение №6

В положении упора лежа передвижение на руках вправо-влево по кругу, ноги неподвижны.

Упражнение №7

Укрепление пальцев рук с помощью выполнения различных упоров на пальцах, сжатия пружинных, надувных, поролоновых приспособлений (эспандер, теннисный мяч, резиновая губка).

Упражнение №8

Из положения в упоре (туловище вертикально или в наклоне) оттолкнуться руками, выполняя беговые движения ими.

Упражнение №9

Стоя в упоре у стенки. Толчковая нога поднята в согнутом положении. По команде резкая смена ног (внимание акцентируется на быстром подъеме маховой ноги).

Упражнение

№10

Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади. Активным движением бедра выносятся вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивает бегуна вперед, и он принимает положение, как при беге, с низкого старта в момент ухода с колодок.

Упражнение №11

Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу быстро принимается положение, как в упражнении № 10.

Упражнение №12

И.п. – стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При отпуске рук быстрый выход в стартовое положение.

Упражнение

№13

Смена ног в различных положениях: а) лежа в упоре руки на гимнастической скамейке; б) одна нога ставится на скамейку; в) в глубоком выпаде; г) держа гимнастическую палку на плечах.

Упражнение №14

Прыжки в длину с места из положения низкого старта.

Упражнение №15

Старты из положения «с двух колен»: а) без опоры на руки; б) с опорой на руки.

Упражнение №16

Старт из положения стоя на одном колене (маховая нога), туловище прямо, руки за спиной, на поясе. Опушены вниз.

Упражнение №17

Бег в упоре лежа 5-7 сек. С переходом на бег по дистанции.

Упражнение №18

Непрерывный переход из положения «упор присев» в «упор лежа»(5-7 сек.) с переходом на бег по дистанции: а) из положения «упор присев»; б) из положения «упор лежа».

Упражнение №19

Старты из различных положений: а) сидя на полу лицом (или спиной) вперед; б) лежа на животе; в)

Лежа на спине головой к линии старта.

Упражнение №20

Из упора присев выполнить кувырок вперед с переходом в бег по дистанции.

Тема 2.4 Настольный теннис

Упражнения на реакцию.

1. Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде "марш", по взмаху флажка; старт из различных исходных положений на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам; игры типа "салки", баскетбол, ручной мяч.
2. Взятие старта по одному из сигналов, например по взмаху зеленым флажком остаться на месте, красным - пробежать 10 м, по свистку сделать 5 шагов и т.п.
3. Подвижные игры и эстафеты с неожиданными препятствиями, преодоление которых возможно несколькими способами; быстрое нападение с преодолением действий защитника в баскетболе, ручном мяче (реакция выбора).
4. Быстро и точное переключение с одного двигательного действия на другое по дополнительному сигналу. Например, по взмаху красным флажком сделать рывок, зеленым - остановиться; бег: по сигналу остановиться, по следующему сигналу продолжить бег; игры типа "отрыв".
5. Эстафеты, упражнения со скакалкой, удары рукой (ногой) по летящему (катящемуся) мячу, ловля мяча на месте и в движении, прием волейбольного мяча, ловля и передача 2-3 мячей одновременно, ловля и передача мяча со сближением и удалением, игра в баскетбол, волейбол, регби, лапту, бейсбол, настольный теннис, стендовая стрельба и др. (реакции на движущийся объект).
6. Ходьба и бег по ограниченной опоре, спуск с гор на лыжах, одной лыже, стрельба из малокалиберной и пневматической винтовок, лука (реакция слежения).

Упражнения, развивающие быстроту.

1. Максимально быстро сжатие и разжатие пальцев рук, эспандера, теннисного мяча; ловля падающей гимнастической палки, линейки, отскочившего теннисного мяча; броски мяча в стенку и ловля его пальцами рук.
2. Быстрое одновременное и поочередное разгибание и сгибание рук с различной амплитудой и в разных направлениях без и с отягощениями; "бой с тенью", толкание и метание облегченных снарядов, быстрое отжимание от упора, на пальцах от стены и т.п.

3. Максимально быстрые броски баскетбольного мяча о стену с небольшого расстояния двумя, одной рукой и ловля мяча; ведение мяча с низким отскоком.
 4. Быстрые наклоны вперед, в стороны, поднимание и опускание туловища в положении лежа на бедрах на скамейке; быстрое выпрямление ног в угол из группировки.
 5. Максимально быстрое нанесение карандашом точек на бумагу.
 6. Темповые подскоки на месте, с отягощениями; прыжки через короткую скакалку, прыжки ноги врозь вместе с одновременными движениями руками, хлопками и др.
 7. Бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, семенящий бег; максимально быстрый бег с ходу с возможно большим и наименьшим количеством шагов.
 8. Подбрасывание мяча вверх из положения лежа, быстрый подъем и ловля мяча.
 9. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и последующая ловля его.
- Основной путь формирования ловкости - овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

1.

Упражнения на внимание.

1. Спортивные игры с мячом.
2. Передвижение по прямой, по кругу, квадрату с чередованием заранее обусловленных действий (бег скрестным шагом, обычный бег-прыжки, семенящий бег и т.п.); преодоление полосы препятствий; ведение мяча в ранее обусловленном ритме, с изменением направления, скорости перемещения, остановками (развитие способности переключать внимание).
2. Выполнение на технику основных упражнений различных видов спорта с особым вниманием на правильное исполнение одного из элементов (развитие концентрации внимания).
3. Ведение мяча по линиям, прыжки со скакалкой, длительные передачи мяча в парах, броски мяча в кольцо, подбрасывание мяча на ракетке для тенниса, продолжительная игра в баскетбол, волейбол, бадминтон и др. (развитие устойчивости внимания). Оперативное мышление развивается в процессе физического воспитания с помощью широкого применения на занятиях спортивных игр и единоборств; упражнений, направленных на решение алгоритмических и эвристических (требующих творческих усилий) задач по развитию тактического мышления игрока, боксера, борца, бегуна на средние дистанции.

Тема 3 Лыжные гонки

Отработать упражнения по лыжной подготовке.

При разучивании техники попеременного двухшажного хода рекомендуется использовать следующие имитационные упражнения без лыж, а затем и на лыжах:

1. Ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах. Упражнение выполняется без лыж на небольшом подъеме в гору. Ноги должны быть расслаблены; они выносятся вперед маховыми плавными движениями. Это упражнение полезно для выработки толчка и последующего махового свободного переноса ноги с мягкой постановкой на грунт. Для разучивания координации движений ног и рук это же упражнение выполняют в разных условиях, например при подъеме по склону наискось с движениями рук, с палками, которые берут за середину.
2. Махи ногой на месте. Стоя на полусогнутой ноге, другой ногой и руками делают согласованные маховые движения вперед-назад. То же, но после 3—4 маховых движений делают небольшой выпад вперед.

3. Заключительный толчок стопой. В положении выпада делают сильный толчок стопой за счет распрямления ноги в голеностопном суставе.
4. Ходьба полными шагами с движениями рук. Сначала без палок. Махи руками и ногами должны быть ненапряженными, а отталкивание ногой — достаточно быстрое. Затем это же упражнение проделывают уже с палками; необходимо следить за правильностью отталкиваний.
5. Движение на лыжах без толчков палками. Продвижение вперед производится только за счет наклона туловища, надавливания им на руки. При одновременном отталкивании руки почти не меняют своего положения.
6. Туловище держат неподвижно, продвигаются вперед только за счет попеременных толчков руками.
7. Передвижение за счет попеременного отталкивания руками и наклона туловища.

Тема 4 Гимнастика

Отработать упражнения для спортивной гимнастики:

Упражнение №1.

Ложимся на спину, подтянув обе ноги к груди. Шея и голова подняты. Вытягиваем ноги вверх почти на 90 градусов и выполняем пружинистые движения руками вверх-вниз, приподнимая и опуская их на 10-15 см. Тянем носок. Выполняем упражнение 30 секунд затем отдыхаем и снова выполняем подход в 30 секунд. Не забывайте про дыхание: вдох на счет 5 и выдох на счет 5. Постепенно время упражнения можно увеличивать. Для того, чтобы выполнять упражнение было проще, слегка согните ноги в коленях. Чтобы усложнить упражнение, опустите ноги на 45 градусов. Не забывайте про активные движения руками вниз-вверх.

Упражнение №2.

Ложимся на спину. Ноги прямо, носки тянем на себя. Стопы слегка разводим в разные стороны (латинской буквой V). Руки вытянем за голову. Спина ровная. Вдох - тянем руки к потолку, выдох - дотрагиваемся руками до кончиков пальцев ног, наклоняя торс вперед. Повторяем упражнение 6 раз, не забывая про дыхание. Важно: выполнять упражнение нужно медленно, напрягая "Ядро". Упражнение похоже на качание пресса. Однако в отличие от него, упражнение Пилатес следует выполнять медленно, соблюдая ритм дыхания и уделяя внимание каждой отдельной мышце своего тела. Чтобы сделать упражнение более простым, согните ноги в коленях, уменьшите амплитуду движений и помогайте себе подниматься, слегка придерживаясь за бедра.

Упражнение №3.

Лежим на спине. Вытягиваем под углом в 90 градусов одну ногу. Руки вдоль тела. Описываем ногой круг, возвращаясь в начальную точку движения. Во время движения вдох, во время остановки выдох. Выполняем по 6 движений в каждую сторону, затем отдыхаем. Меняем ногу и тоже самое проделываем с другой ногой. Не забывайте про "Ядро". Мышца пресса, ягодиц и поясницы всегда должны быть подтянуты. Корпус не двигается. Важно: не старайтесь делать слишком большие круги. Так будет сложнее удержать тело неподвижным и сохранить равновесие.

Упражнение №4.

Упражнение выполняется сидя. Колени подтягиваем к груди, обхватив их обеими руками. Подбородок чуть тянется вниз. Живот подтягиваем к спине. Перекатываемся на спине вперед и назад. Руки при этом держат колени. Вдох и назад, вдох и вперед. В целом тело во время упражнения напоминает катающийся по полу мяч. Важно: если вам тяжело подняться, помогите себе встать рывком ногами. Выполняем упражнение 6 раз, затем отдыхаем, снова выполняем подход в 6 раз.

Упражнение №5.

Ложимся на спину, колени подтягиваем к груди. Правую руку кладем на правую лодыжку, левой — придерживаем правое колено. Голову приподнять. Меняем ноги: правая, левая. Тело сгруппировано, "Ядро" находится в постоянном напряжении. Вдох на 2 смены ног, выдох. Повторяем 10 раз, отдыхаем и снова подход в 10 раз.

Важно: не торопитесь выполнить упражнение быстро. Эффективность достигается благодаря напряжению всего тела во время смены одной ноги на другую. Корпус во время движений неподвижен. Если выполнить сразу 10 упражнений сложно, сократите количество раз на более для вас комфортное. Для тех, кто справился легко, можно увеличить количество раз и подходов.

Тема 5 ППФП

Упражнения на ловкость.

1. Сжатие в кулак левой кисти, касание вытянутыми пальцами правой руки мизинца левой руки, одновременная смена положений кистей рук.
2. Различные сложные по координации движения руками: хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.
3. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: в сторону, вверх, вниз, вперед, назад.
4. Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками, одной рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°.
5. Жонглирование мячами стоя, присев, лежа, перебрасывание из руки в руку двух-трех теннисных мячей.
6. Верхняя передача волейбольного мяча; ведение баскетбольного мяча поочередно правой и левой рукой, обводка мяча вокруг себя, вокруг каждой ноги и др.
7. Балансирование гимнастической палкой на ладони, поднимая и опуская руку; ловля гимнастической палки после ее скатывания по рукам из и. п. горизонтально на плечах.
8. Акробатические кувырки вперед, назад, вправо, влево, через плечо, после ходьбы, бега, прыжка через препятствие.
9. Балансировка на набивном мяче, сохранение равновесия на подвижной площадке, лежащей на бревне, набивном мяче.
10. Обводка препятствий баскетбольным или другим мячом.
11. Прыжки через обруч перешагиванием, на двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.

Развитие подвижности в суставах (гибкость) происходит с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений (упражнения на растягивание) в сериях до появления

ощущений легкой болезненности, которая служит сигналом для прекращения работы. Для большего эффекта их нужно выполнять ежедневно или даже 2 раза в день.

Упражнения на гибкость.

1. Сгибание и разгибание пальцев; разгибание пальцев путем надавливания пальцев другой рукой.
2. Статическое удержание в разогнутом положении пальцев и запястья за счет собственного разгибания и надавливания другой рукой.
3. Сгибание, разгибание и статическое удержание пальцев и запястья в разогнутом положении за счет упора руками в стену и т.п.
4. Вращение рук вперед и назад.
5. Наклоны вперед, хватом за рейку гимнастической стенки.
6. Висы на перекладине, вис сзади, размахивание в висе.
7. Мост гимнастический.
8. Ходьба на носках.
9. Упор лежа, руки на скамейке, сгибание и разгибание стоп в голеностопных суставах.
10. Ходьба в упоре согнувшись, не сгибая ног в коленях.
11. Переход из упора лежа на спине в мост на голове с покачиванием, затем переход в мост на руках.
12. Лежа на спине, руки вверх, поднимание прямых ног с оттянутыми носками, касаясь носками пола за головой, возвращение в и. п.

Специальные упражнения на равновесие и улучшение функций вестибулярного анализатора способствуют сохранению хорошей работоспособности при раздражении вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития равновесия.

2. Ходьба обычная, приставным шагом, спиной вперед, боком, с наклоном или поворотом головы, с закрытыми глазами и различными движениями рук.
3. На скамейке или бревне стойка, переход в сед, бег и ходьба с выполнением разных заданий, с грузом, предметами.
4. Быстрые движения головой в различных направлениях.
5. Прыжки на месте с поворотами налево и вправо до 360°.
6. Кувырки вперед, назад.
7. Ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками и последующей переменной положения тела или изменением направления передвижения.
8. Прыжки со скакалкой, на батуте.
9. Разнообразные прыжки и выпады.
10. Сгибание и разгибание рук в упоре.
11. Подтягивание и подъемы переворотом на перекладине.
12. Серия кувырков в сочетании с прыжками, с поворотами вокруг вертикальной оси.
13. Упражнения на батуте.
14. Пробегание на скорости лабиринта.

4 Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка рефератов, презентаций, сообщений на заданную тему)

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ

по учебной дисциплине «Физическая культура» – **формирование навыков:**

- ☐ ☐ поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме;
- ☐ ☐ закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных во время аудиторных теоретических занятий.

Оформление результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

Результаты внеаудиторной самостоятельной работы оформляются в виде письменного отчета по прилагаемой форме.

Время выполнения: 2 часа.

Цель работы: ☐

информацию по заданной теме;

- ☐ ☐ получить опыт публичной защиты сообщения.

Отчет: оформить текст сообщения в соответствии с «Правилами оформления текстовых материалов»

Форма отчета для сообщения: сообщение оформляется текстовым файлом, набранным компьютерным способом в одном из текстовых процессоров и распечатывается на листах формата А4. Объем сообщения – не более 3 страниц печатного текста.

Отчет должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист
2. Текст сообщения.
3. Список использованной литературы и источников.

Возможные типичные ошибки:

1. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта.
2. Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану).
3. Слишком краткий либо слишком пространственный текст сообщения. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.
4. В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы.
5. Объяснение терминов сообщения вызывает затруднения.
6. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований.

При оценке сообщения будут учитываться:

Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень

Соответствие представленной информации заданной теме

1 балл 2 балла 3 балла

Характер и стиль изложения материала сообщения

1 балл 2 балла 3 балла

Правильность оформления 1 балл 2 балла 3 балла

Итого максимально 3 6 9

11

Оценка 4-5 баллов

«удовлетворительно»

6-7 баллов

«хорошо»

8-9 баллов

«отлично»

Сообщения, оформленные не по правилам, не принимаются и не оцениваются. Если работа сдана не вовремя (с опозданием), преподаватель имеет право снизить оценку на 1 балл.

Методические рекомендации по написанию и проработке конспекта

1. Внимательно прочти текст.

2. Выдели главную идею и озаглавь текст.
3. Раздели материал на части, выдели главную мысль каждой части.
4. Запиши названия смысловых частей в форме плана в левом рабочем поле конспекта.
5. Прочти текст во второй раз.
1. Сформулируй тезисы конспекта и запиши их в центральном поле конспекта. Помни, что тезисы - это мысли, содержащие главную информацию о содержании смысловых частей. Они не должны быть многословными.
6. Определи ключевые понятия, которые необходимо включить в конспект.
7. Визуализируй конспект:
 1. Напиши источник конспектирования (название, автор); раздели страницу на три части в соотношении . Левая часть - это рабочее поле плана, центральная- поле тезисов, правая- поле конспекта.
 1. главные идеи помечай специальными знаками на рабочем поле (например, !, ?, *, проч.) или выделяй шрифтом либо подчёркиванием;
 2. каждый пункт плана с отделяй от последующего горизонтальной линией в 12 см от окончания текста (возможно тебе надо будет внести еще информацию);
 3. в конце конспекта сделай вывод, к которому ты пришёл, проработав текст.

Критерии оценки конспекта:

№	Критерии оценивания	«5»	«4»	«3»	«2»
1	Объём выполненной работы	+	Незначительно нарушен	Нарушен	Отсутствует
2.	Полнота изложения содержания	+	Незначительно нарушена	Нарушена	Отсутствует
3.	Сохранение основной идеи через весь конспект	+	Не выдержана	Не выдержана	Не выдержана
4.	Полнота изложения содержания	+	+	Нарушена	Отсутствует

	Использование дополнительной литературы (при постановке подобной задачи)	+	+	Не достаточно	Не используется
5	Оформление	+	+	Наличие отклонений	Наличие отклонений

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферат состоит из нескольких частей:

- титульный лист (оформляется по требованиям учебного заведения);
- оглавление (содержание) требует наличие номеров страниц на каждый **-раздел реферата**;
- введение;
- основная часть, состоящая из глав;
- заключение;
- список использованной литературы.

Во введении объясняется:

почему выбрана такая тема, чем она важна (личное отношение к теме (проблеме), чем она актуальна (отношение современного общества к этой теме (проблеме), какую культурную или научную ценность представляет (с точки зрения исследователей, ученых); какая литература использована: исследования, научно-популярная литература, учебная, кто авторы... (Клише: “Материалом для написания реферата послужили ...”) из чего состоит реферат (введение, кол-во глав, заключение, приложения).

Клише: “Во введении показана идея (цель) реферата. Глава 1 посвящена..., во 2 главе ... В заключении сформулированы основные выводы...”

Основная часть реферата состоит из нескольких разделов, постепенно раскрывающих тему. Каждый из разделов рассматривает какую-либо из сторон основной темы. Утверждения позиций подкрепляются доказательствами, взятыми из литературы (цитирование, указание цифр, фактов, определения)

Если доказательства заимствованы у автора используемой литературы - это оформляется как ссылка на источник и имеет порядковый номер.

Ссылки оформляются внизу текста под чертой, где указываются порядковый номер ссылки и данные книги или статьи. В конце каждого раздела основной части обязательно формулируется вывод. (Клише: “Таким образом,.. Можно сделать заключение, что... В итоге можно прийти к выводу...”)

В заключении (очень кратко) формулируются общие выводы по основной теме, перспективы развития исследования, собственный взгляд на решение проблемы и на позиции авторов используемой литературы, о своем согласии или несогласии с ними.

Список литературы составляется в алфавитном порядке в конце реферата по определенным правилам. Описание книг

Автор(ы). Заглавие. - Место издания: Издательство, год издания. - Страницы. Арустамов Э.В., Левакова И.В. Экологические основы природопользования: 5-е издание переработанное и дополненное, М.: Издательский Дом «Дашков и К», 2008г. - 32с.

Описание сборников

Заглавие. - Место издания: Издательство, год издания. - Страницы.

Химия и экология: Справ. шк. - М.: Просвещение, 2009. - 600с.

Описание статей

Автор(ы). Заглавие //Название журнала (газеты). - Год. - Номер. - Страницы статьи.

Уфимцева К.Е. Экологическое природопользование // - 2009. - № 1. - С. 5-8.

Этапы (план) работы над рефератом

1. Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.

2. Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос.

3. Найти книги и статьи по выбранной теме. (для средних классов - не менее 3-х источников, для старшеклассников не менее 5). Сделать список этой литературы.

4. Сделать выписки из книг и статей. (Обратить внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).

5. Составить план основной части реферата.

6. Написать черновой вариант каждой главы.

7. Показать черновик педагогу.

8. Написать реферат.

Составить сообщение на 5-7 минут, не более.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

1. Новизна реферированного текста Макс. - 20

баллов

- актуальность проблемы и темы;
- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;
- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

2. Степень раскрытия сущности проблемы

Макс. - 30 баллов

- соответствие плана теме реферата;
- соответствие содержания теме и плану реферата;
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- обоснованность способов и методов работы с материалом;
- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;

- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

3. Обоснованность выбора источников

Макс. - 20 баллов

- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению

Макс. - 15 баллов

- правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения;
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.

5. Грамотность

Макс. - 15 баллов

- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
- литературный стиль.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»; • менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

Методические рекомендации по написанию доклада

1. Основные требования к докладу

Доклад – это научное сообщение на семинарском занятии, заседании студенческого научного кружка или студенческой конференции.

Существует несколько стилей изложения, например, разговорный стиль, канцелярский и т.п. Студенческий доклад должен быть изложен языком науки. Это предполагает выполнение определенных требований.

Известный российский специалист по риторике (науке о грамотной речи) М.Н.Пряхин так определяет основные признаки научного текста.

Научный текст – это:

- 1) сообщение, которое опирается на широкое обобщение, на представительную сумму достоверных, подкреплённых документально и неоднократно проверенных фактов;
- 2) это сообщение о новых, ранее неизвестных явлениях природы, общества; 3) это сообщение, написанное с использованием строгих однозначных терминов;
- 4) это сообщение, в котором нет предвзятого отношения к изучаемому предмету, бесстрастное и не навязывающее необоснованных оценок».

В ходе научного доклада необходимо показать, насколько хорошо автор знаком с фундаментальными трудами по избранной теме,

продемонстрировать владение методологией исследования, показать, что результат исследования есть результат широкого обобщения, а не подтасовка случайных фактов.

Доклад начинается с научной актуальности темы, затем дается обзор предшествующих работ и, наконец, формулируется тезис – мысль, требующая обоснования.

В качестве тезиса могут выступать: а) новые неизвестные факты;

б) новые объяснения известных фактов;

в) новые оценки известных фактов.

Чем сомнительнее исходный тезис, тем больше аргументов требуется для его обоснования.

Аргумент – это суждение, посредством которого обосновывается истинность тезиса.

Аргументы, используемые в качестве доказательства, должны удовлетворять следующим требованиям:

а) аргументы должны быть истинными утверждениями;

б) истинность аргументов должна устанавливаться независимо от тезиса;

в) приводимые аргументы не должны противоречить друг другу;

г) аргументы, истинные только при определенных условиях нельзя приводить в качестве аргументов истинных всегда, везде и всюду; д) аргументы должны быть соразмерны тезисам.

2. Специфика доклада как устного сообщения.

Поскольку доклад – это устное выступление, он отличается от письменных работ (рефератов, курсовых и дипломных работ). Для этого нужно соблюдать определенные правила.

Во-первых, необходимо четко соблюдать регламент.

Для того чтобы уложиться в отведенное время необходимо:

а) тщательно отобрать факты и примеры, исключить из текста выступления все, не относящееся напрямую к теме; б) исключить все повторы;

в) весь иллюстративный материал (графики, диаграммы, таблицы, схемы) должен быть подготовлен заранее;

г) необходимо заранее проговорить вслух текст выступления, зафиксировав время и сделав поправку на волнение, которое неизбежно увеличивает время выступления перед аудиторией.

Во-вторых, доклад должен хорошо восприниматься на слух.

Это предполагает:

а) краткость, т.е. исключение из текста слов и словосочетаний, не несущих смысловой нагрузки;

б) смысловую точность, т.е. отсутствие возможности двоякого толкования тех или иных фраз;

в) отказ от неоправданного использования иностранных слов и сложных грамматических конструкций.

И, наконец, главное: слушателю должна быть понятна логика изложения. С этой целью перед тем, как закончить доклад, желательно очень кратко повторить алгоритм (ход рассуждений), с помощью которого автор пришел к окончательным выводам.

В третьих, необходимо постоянно поддерживать контакт с аудиторией.

Для того, чтобы поддерживать постоянный контакт с аудиторией, используются разнообразные ораторские приемы. Основными из них являются следующие:

- а) риторические вопросы;
- б) паузы;
- в) голосовые приемы (понижение или повышение голоса, ускорение или замедление речи, замедленное и отчетливое произнесение некоторых слов); г) жестикуляция;
- д) прямое требование внимания.

Для активизации внимания можно использовать пословицы, поговорки и даже анекдоты. Однако следует иметь в виду, что при слишком частом употреблении средства акцентирования перестают выполнять свои функции и превращаются в информационно-избыточные элементы, мешающие следить за логикой изложения.

3. Оформление иллюстративного материала.

В качестве иллюстративного материала в экономических науках обычно используют графики, диаграммы, таблицы и схемы. **График** – это условное обозначение в виде линий, позволяющее показать функциональную взаимосвязь между зависимой и независимой переменной.

График включает в себя заголовок, оси координат, шкалу с масштабами и числовые данные, дополняющие или уточняющие величину нанесенных на график показателей, а также словесные пояснения условных знаков.

Диаграмма – это условное изображение зависимости между несколькими величинами.

Диаграммы делятся на столбиковые, ленточные и секторные. На столбиковых (ленточных) диаграммах данные изображаются в виде прямоугольников (столбиков) одинаковой ширины. Эти прямоугольники располагаются вертикально или горизонтально. Длина (высота) прямоугольника пропорциональна изображаемым ими величинам.

При вертикальном расположении прямоугольников диаграмма называется столбиковой, при горизонтальной – ленточной. Секторная диаграмма представляет собой круг, разделенный на секторы, величины которых пропорциональны величинам частей отображаемого объекта или явления.

Таблица – это перечень систематизированных цифровых данных или какихлибо иных сведений, расположенных в определенном порядке по графам.

Таблица состоит из следующих элементов: нумерационный заголовок (т.е. слово «Таблица» и ее порядковый номер); тематический заголовок; головка (заголовок и подзаголовок граф); горизонтальные ряды (строки); боковик (заголовки строк); графы колонки; сноска или примечание.

В зависимости от характера материала, приведенного в табличной форме, таблицы делят на цифровые и текстовые.

Схема – это изображение, выполненное с помощью условных обозначений и без соблюдения масштаба.

Основная задача схемы – показать основную идею какого-либо процесса и взаимосвязь его главных элементов. Иногда для простоты схемы изображают в виде прямоугольников с простыми связями-линиями. Такие схемы называют блок-схемами.

4. Основные критерии оценки доклада.

В качестве основных критериев оценки студенческого доклада могут выступать:

- а) соответствие содержания заявленной теме;
- б) актуальность, новизна и значимость темы;
- в) четкая постановка цели и задач исследования;

- г) аргументированность и логичность изложения;
- д) научная новизна и достоверность полученных результатов;
- е) свободное владение материалом;
- ж) состав и количество используемых источников и литературы;
- з) культура речи, ораторское мастерство;
- и) выдержанность регламента.

Методические рекомендации по созданию мультимедийной презентации

Мультимедийные презентации - это сочетание самых разнообразных средств представления информации, объединенных в единую структуру. Чередование или комбинирование текста, графики, видео и звукового ряда позволяют донести информацию в максимально наглядной и легко воспринимаемой форме, акцентировать внимание на значимых моментах излагаемой информации, создавать наглядные эффектные образы в виде схем, диаграмм, графических композиций и т. п.

Мультимедийные презентации обеспечивают наглядность, способствующую комплексному восприятию материала, изменяют скорость подачи материала, облегчают показ фотографий, рисунков, графиков, географических карт, исторических или труднодоступных материалов. Кроме того, при использовании анимации и вставок видеофрагментов возможно продемонстрировать динамичные процессы.

Преимущество мультимедийных презентаций - проигрывание аудиофайлов, что обеспечивает эффективность восприятия информации:

излагаемый материал подкрепляется зрительными образами и воспринимается на уровне ощущений. **Создание презентации**

Процесс презентации состоит из отдельных этапов:

Подготовка и согласование с преподавателем текста доклада

Разработка структуры презентации

Создание презентации в Power Point
Согласование презентации и репетиция доклада.

На первом этапе производится подготовка и согласование с преподавателем текста доклада.

На втором этапе производится разработка структуры компьютерной презентации. Учащийся составляет варианты сценария представления результатов собственной деятельности и выбирает наиболее подходящий.

На третьем этапе он создает выбранный вариант презентации в Power Point .

На четвертом этапе производится согласование презентации и репетиция доклада.

После проведения всех четырех этапов выставляется итоговая оценка. Требования к формированию компьютерной презентации

Компьютерная презентация должна содержать начальный и конечный слайды; структура компьютерной презентации должна включать оглавление, основную и резюмирующую части; каждый слайд должен быть логически связан с предыдущим и последующим; слайды должны содержать минимум текста (на каждом не более 10 строк); необходимо использовать графический материал (включая картинки), сопровождающий текст (это позволит разнообразить представляемый материал и обогатить доклад выступающего студента); компьютерная презентация может сопровождаться анимацией, что

позволит повысить эффект от представления доклада (но акцент только на анимацию недопустим, т.к. злоупотребление им на слайдах может привести к потере зрительного и смыслового контакта со слушателями); время выступления должно быть соотнесено с количеством слайдов из

расчета, что компьютерная презентация, включающая 10— 15 слайдов, требует для выступления около 7—10 минут.

Подготовленные для представления доклады должны отвечать следующим требованиям:

цель доклада должна быть сформулирована в начале выступления; выступающий должен хорошо знать материал по теме своего

выступления, быстро и свободно ориентироваться в нем; недопустимо читать текст со слайдов или повторять наизусть то, что показано на слайде; речь докладчика должна быть четкой, умеренного темпа; докладчику во время выступления разрешается держать в руках листок

с тезисами своего выступления, в который он имеет право заглядывать; докладчик должен иметь зрительный контакт с аудиторией;

после выступления докладчик должен оперативно и по существу отвечать на все вопросы аудитории (если вопрос задан не по теме, то преподаватель должен снять его).

Состав и качество применяемых для нужд компьютерной презентации средств автоматизации должны соответствовать требованиям специально оснащаемых учебных классов. Это оборудование обязательно должно включать компьютер, переносной экран и проектор.

Оценивание презентации

Оцениванию подвергаются все этапы презентации:

Собственно, компьютерная презентация, т.е. ее содержание и оформление;

Доклад;

Ответы на вопросы аудитории.

Критерии оценки выполнения презентации включают содержательную и организационную стороны, речевое оформление. Количество баллов определяется путем соответствия показателей:

Полное соответствие – 2 балла Частичное

соответствие – 1 балл Несоответствие – 0

баллов.

Процедура оценивания прекращается, если студент превышает временной лимит презентации.

Условия сертификации: максимальное количество баллов -18 баллов. Положительное заключение о прохождении процедуры сертификации дается, если суммарный балл достигает порога 10 баллов.

Консультирование студентов

Обучающийся в процессе выполнения проекта имеет возможность получить консультацию педагога по реализации логической технологической цепочки:

1. Выбор темы презентации;
2. Составление плана работы;
3. Сбор информации и материалов;
4. Анализ, классификация и обобщение собранной информации;

5. Оформление результатов презентации;
6. Презентации

ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2014.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2015.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для обучающихся СПО. — М., 2015.

Дополнительные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2014.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2015.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2014.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2014.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2015.

Интернет-ресурсы:

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> <http://sportrules.boom.ru/>