



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

Авиационно-технологический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор Авиационно-
технологического колледжа


В.А. Зибров
« 03 » 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы
по дисциплине
ОГСЭ.05 Физическая культура
образовательной программы
по специальности среднего профессионального образования
33.02.01 Фармация

Рассмотрены и рекомендованы для
использования в учебном процессе
на заседании цикловой комиссии
Протокол № 5 от 06.02.2023 г

Составители:

Преподаватель

Авиационно-технологического колледжа



Я. А. Семайтите

Специалист по учебно-методической работе

Авиационно-технологического колледжа



Н.И.Захаренко

Ростов-на-Дону
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	10
Приложение Б.....	11

1 Общие положения

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы (далее самостоятельная работа) обучающихся по дисциплине «Физическая культура» предназначены для обучающихся по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 33.02.01 Фармация

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.

2 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.

ПК 1.11 Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

В соответствии с рабочей программой воспитательной работы и календарным планом воспитательной работы в процессе изучения дисциплины формируются следующие личностные результаты:

ЛР1: Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

ЛР3: Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих;

ЛР9: Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР16: Проявляющий высокую ответственность и собственную инициативу.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

31 – основы здорового образа жизни;

32 – технику двигательных действий в легкой атлетике;

33 – технику базовых элементов волейбола;

34 – технику передвижения на лыжах различными ходами;

35 – технику плавания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 – бег на короткие, средние, длинные дистанции;

У2 – верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;

У3 – выполнять различные способы передвижения на лыжах;

У4 – выполнять различные стили плавания.

3 Содержание и норма времени самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся

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

Таблица 2

Наименование разделов/тем	Тематика самостоятельной работы	норма времени (согласно учебному плану)
1	2	3
Раздел 1 Легкая атлетика		
Тема 1.9 Занятия в секции легкая атлетика. ОФГ. (основная и подготовительная группы)// Подготовить доклад (сообщение) 1.Методика бега на средние дистанции. 2.Методика бега на короткие дистанции. 3.Методика бега на длинные дистанции. 4.Основные методики тренировки легкоатлетов. 5.Профилактика заболеваний 6.Легкая атлетика. 7.Виды физических нагрузок и их эффективность.(для СМГ)	Занятия в секции легкая атлетика, ОФП, бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, метание, комплекс ежедневной утренней гимнастики, упражнения дыхательной гимнастики, способ оказания первой медицинской помощи при травме ноги, профилактика заболеваний, методика бега на средние дистанции, основные методы тренировки легкоатлетки.	4
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		

<p>Тема 2.7 Занятия в секции волейбола, прием, передача мяча, нападающие удары (для основной и подготовительной группы)//</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление и выполнение комплекса ежедневной утренней гимнастики. 2. Составление комплекса упражнений дыхательной гимнастики. 3. Способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.(для СМГ) 	<p>Занятия в секции волейбола, прием, передача мяча, нападающие удары, составление и выполнение комплекса ежедневной утренней гимнастики, составление комплекса упражнений дыхательной гимнастики, способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги</p>	<p>4</p>
Раздел 4. Лыжная подготовка		
<p>4.10 Занятия в лыжной секции, техника выполнения попеременных и одновременных ходов, техника подъемов и спуски. (для основной и подготовительной группы) //Подготовить доклад (сообщение)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные методы тренировки легкоатлетов. 2. Виды физических нагрузок и их интенсивность 3. Составление комплекса упражнений для выполнения правильной осанки. 4. Правила соревнований по спортивному ориентированию. 5. Специальная физическая подготовка 6. Восстановление работоспособности после тренировки. (для СМГ) 	<p>Занятия в лыжной секции, техника выполнения попеременных и одновременных ходов, техника подъемов и спуски, основные методы тренировки легкоатлетов, виды физических нагрузок и их интенсивность, оставление комплекса упражнений для выполнения правильной осанки, правила соревнований по спортивному ориентированию, специальная физическая подготовка, восстановление работоспособности после тренировки</p>	<p>8</p>
Раздел 5. Плавание		
<p>Тема 5.9. Занятия в секции плавания, техника движения рук, техника движения ног, старт пловца. (для основной и подготовительной группы).//Подготовить доклад (сообщение)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Основные этапы развития отечественной методики обучения плаванию. 2.Оздоровительное значение занятий плаванием. 3.Плавание как одно из средств закаливания. 4.Становление и развитие техники спортивного способа плавания кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй). 5.Основы обеспечения безопасности на воде. 6.Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде. 7.Особенности развития быстроты (силы, гибкости, ловкости, выносливости) (для 	<p>Занятия в секции плавания, техника движения рук, техника движения ног, старт пловца, основные этапы развития отечественной методики обучения плаванию, оздоровительное значение занятий плаванием, плавание как одно из средств закаливания, становление и развитие техники спортивного способа плавания кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй), основы обеспечения безопасности на воде, оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде, особенности развития быстроты (силы, гибкости, ловкости, выносливости)</p>	<p>8</p>

СМГ)		
Раздел 6. Общая физическая подготовка		
<p>Тема 7.4 Занятия в секции баскетбола, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами (для основной и подготовительной группы)// Подготовить доклад (сообщение)</p> <p>1.Виды физических нагрузок и их интенсивность.</p> <p>2.Восстановление трудоспособности после тренировок.</p> <p>3. Правила игры в гандбол.</p> <p>4.Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов.</p> <p>5.Формы организации и проведения занятий по гандболу (для СМГ)</p>	<p>Занятия секции баскетбола, броски мяча в прыжке по кольцу, передачи мяча различными способами, виды физических нагрузок и их интенсивность, восстановление трудоспособности после тренировок, правила игры в гандбол, общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов, формы организации и проведения занятий по гандболу</p>	8
Итого:		32 часа

3.1 Подготовка доклада

Темы докладов (сообщений) для самостоятельной проработки

- 1.Методика бега на средние дистанции.
- 2.Методика бега на короткие дистанции.
- 3.Методика бега на длинные дистанции.
- 4.Основные методики тренировки легкоатлетов.
- 5.Профилактика заболеваний
- 6.Легкая атлетика.
- 7.Виды физических нагрузок и их эффективность.
8. Основные методы тренировки легкоатлетов.
9. Виды физических нагрузок и их интенсивность
10. Составление комплекса упражнений для выполнения правильной осанки.
11. Правила соревнований по спортивному ориентированию.
12. Специальная физическая подготовка
13. Восстановление работоспособности после тренировки.
- 14.Основные этапы развития отечественной методики обучения плаванию.
- 15.Оздоровительное значение занятий плаванием.
- 16.Плавание как одно из средств закаливания.
- 17.Становление и развитие техники спортивного способа плавания кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй).
- 18.Основы обеспечения безопасности на воде.
- 19.Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.
- 20.Особенности развития быстроты (силы, гибкости, ловкости, выносливости)
- 21.Виды физических нагрузок и их интенсивность.
- 22.Восстановление трудоспособности после тренировок.
23. Правила игры в гандбол.
- 24.Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов.
- 25.Формы организации и проведения занятий по гандболу

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

Основная литература:

1. Муллер, А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО, Москва: Юрайт, 2021.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: Учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д.С.Алхасов/. Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2.
4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/471782>.
5. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>.
6. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

Дополнительная литература:

1. Ягодин, В.В., Сенук, З.В., Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие, Москва: Юрайт, 2023, ЭБС.
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/453245>.

3. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487324>.

4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В.

Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

3. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань: электронно- библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

6. Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для СПО / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7524-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1.ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru>

2.ЭБС издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>

3.ЭБС IPRbooks - <https://www.iprbookshop.ru/>

4.ЭБС «Znanium.com» - <https://znanium.com/>

5.ЭБС Юрайт - <https://urait.ru/>

6.ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/search>

7.ЭБС «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

8.База электронных учебно-методических материалов ДГТУ <https://ntb.donstu.ru/content/elektronno-informacionnye-resursy>

9.Справочная правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>

10.Информационно-справочная система «Техэксперт: нормы, правила, стандарты и законодательство России» <https://xn--e1aaougdegv4f.xn--80aswg/normy-pravila-standarty-i-zakonodatelstvo-rossii>

11.Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» <https://rusneb.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.