

**Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«ПЕРМСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(АНО ПО «ПГТК»)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по изучению дисциплины общего гуманитарного и социально-
экономического цикла
ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

для студентов специальности

09.02.03 Программирование в компьютерных системах
(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника

Техник-программист

(базовая подготовка)

Форма обучения

Очная

Пермь 2019

Методические рекомендации по изучению дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.04 «Физическая культура» предназначены для студентов и преподавателей АНО ПО «ПГТК». Методические указания определяют ориентиры и способствуют более обстоятельному усвоению программного материала, организации самостоятельного процесса изучения учебной дисциплины обучающимися по специальности СПО.

Данные методические рекомендации помогут организовать самостоятельную деятельность студентов на основе деятельностного и компетентностного подходов к обучению, что соответствует требованиям ФГОС СПО по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

Автор-составитель: Московченко А.Е., ст. преподаватель

Методические рекомендации по изучению дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.04 «Физическая культура» рассмотрены и одобрены на заседании кафедры общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 3 от «16» января 2019г.

Рекомендованы к утверждению педагогическим советом АНО ПО «ПГТК» (протокол от «21» февраля 2020 г. № 3).

Пояснительная записка

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного освоения новых знаний, умений, физического воспитания личности. По причине сильной интеллектуальной загруженности в период обучения у студентов снижается физическая активность, студенты в меньшей степени обращают внимание на состояние своего физического здоровья. Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче дифференцированного зачета по дисциплине предполагает теоретическую подготовку по истории движения, основам физической активности, а также систематическое выполнение физических упражнений по видам спорта, направленное на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укрепление и сохранение здоровья.

Самостоятельная работа предполагает выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также такие мероприятия как утренняя гимнастика, пробежка, посещение соревнований по видам спорта и т.п. Важную роль в процессе самостоятельной работы студентов играют гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания. При выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических и психических особенностей, а также мотивов и возможностей своего организма.

Подготовка письменных работ по дисциплине «Физическая культура» (рефераты, доклады, творческие работы, презентации) – важный аспект самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура».

1. Правила выполнения самостоятельных заданий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

10. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

2. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделам «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

- бег на месте – 10 секунд
- бег в гору
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м
- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе
- серийные многоскоки
- челночный бег с предметами
- прыжок в длину с места и с разбега
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

- гладкий бег
- кроссовый бег
- бег в умеренном темпе по лестнице
- бег 400-800 м.
- игра в баскетбол
- игра в футбол
- игра в настольный теннис
- прыжки со скакалкой 3-4 мин
- бег по лестнице в умеренном темпе
- ходьба на лыжах
- катание на коньках.

3. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделу «Спортивные игры»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами

8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед из основной стойки 3х30

Приступая к разделу «Спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- жонглирование
- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
- прыжки со скакалкой 15, 30 сек
- эстафеты с разнообразными предметами.

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированных зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

4. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по разделу «Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения с резиновой лентой
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
11. Присед на одной ноге («пистолет»)
12. Присед из основной стойки 3х30
13. Элементы игры в водное поло
14. Элементы фигурного плавания

Для внеаудиторных самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:

- наклоны вперед
- упражнения на диске вращения «Грация»
- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

- подъем переворотом
- подтягивание на высокой перекладине
- сгибание рук в упоре лежа
- приседание с отягощениями
- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание
- бег и прыжки с грузом по лестнице
- упражнения с гириями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

5. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка докладов на заданную тему)

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений) 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.

Регламент – 8-10 минут.

Критерии оценки

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 3 балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1 балл
1	Соответствие представленной информации заданной теме	Наблюдение преподавателя	Содержание сообщения полностью соответствует заданной теме, тема раскрыта полностью	– Содержание сообщения соответствует заданной теме, но в тексте есть отклонения от темы или тема раскрыта не полностью. – Слишком краткий либо слишком пространственный текст сообщения.	1. Обучающийся работу не выполнил вовсе. 2. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта.
2	Характер и стиль изложения материала сообщения	Наблюдение преподавателя	– Материал в сообщении излагается логично, по плану; – В содержании используются термины по	– Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану). – В содержании не используются	3. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.

			изучаемой теме; – Произношение и объяснение терминов сообщения не вызывает у обучающегося затруднений	термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы. – Произношение и объяснение терминов вызывает у обучающегося затруднения.	
3	Правильность оформления	Проверка работы	– Текст сообщения оформлен аккуратно и точно в соответствии с правилами оформления. – Объем текста сообщения соответствует регламенту.	– Текст сообщения оформлен недостаточно аккуратно. – Присутствуют неточности в оформлении. -Объем текста сообщения не соответствует регламенту.	

Темы докладов

1. Роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2. Основные компоненты физической культуры.
3. Физическая культура личности.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Влияние окружающей среды и наследственности на здоровье человека.
6. Организация жизни здорового студента.
7. Режим дня как составляющая здорового образа жизни.
8. Двигательная активность.
9. Профилактика вредных привычек.
10. История Олимпийских игр Древней Греции.
11. Олимпийские игры современности.
12. Спортсмены, которые нас удивили (на выбор студента).

Доклад должен иметь четкую структуру:

1. Введение.
2. Основная часть.
3. Выводы.

Список рекомендованной литературы:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> .. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Технические требования по оформлению реферата:

1. компьютерный текст не менее 15 страниц;
2. интервал – полуторный;
3. шрифт – Times New Roman 14;
4. выравнивание – по ширине;
5. абзацный отступ – 1,25 см;
6. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Темы рефератов

1. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
2. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
3. Основы рационального питания и контроль над весом тела.
4. Роль физических упражнений в режиме дня студента.
5. Влияние осанки на здоровье человека.
6. Гигиена физической культуры и спорта.
7. Движение – жизнь.
8. Современные системы оздоровительной физической культуры.
9. Лечебная физкультура в системе реабилитации.
10. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры.
11. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.

12. Ожирения и его последствия на различные функции человека.
13. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
14. Физическая культура в зарубежных странах
15. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.
16. Основы и составляющие здорового образа жизни.
17. Нетрадиционные виды гимнастики: стрейчинг, калланетика, йога, пилатес (характеристика, достоинства, недостатки).
18. Нормы двигательной активности для лиц различной подготовленности и уровня здоровья.
19. Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения.
20. Уровень развития физической культуры в России.
21. Основные приёмы борьбы с вредными привычками.
22. Туризм и здоровье человека.
23. Методика контроля над функциональным состоянием организма.
24. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости).
25. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
26. Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения.
27. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
28. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.
29. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
30. Влияние никотина, алкоголя и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья человека.
31. Аэробика для всех.
32. Методика закаливания.
33. Развитие физической культуры и спорта в Пермском крае.
34. Как стать сильным.
35. Особенности занятия физической культурой и спортом женщин.
36. Подвижные игры как средство воспитания координационных способностей и общей выносливости.
37. Основные приемы и методы омоложения организма.
38. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечнососудистой системы.
39. Оптимальный вес и способы его сохранения.
40. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности.
41. Организация и проведение туристического похода.
42. Методы релаксации в процессе занятий физической культурой и спортом.
43. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
44. Физические упражнения для людей, ведущих сидячий образ жизни. Комплексы упражнений.

Литература

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.htm>

Критерии оценки

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания педагогического совета
1	2	3
1	Внесены изменения в перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.	решение от 27.08.2020 №7
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		