

Министерство культуры и архивов Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Иркутский областной музыкальный колледж
имени Фридерика Шопена

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

по учебной дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

методические рекомендации

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)
53.02.04 Вокальное искусство

Иркутск 2017 г.

Рассмотрена на заседании
Предметно-цикловой комиссии
Общеобразовательных дисциплин
Протокол № 11 от 19 июня 2017 г.
Председатель комиссии


О.А. Петрова

Одобрена
Методическим советом
Иркутского музыкального колледжа
им. Ф. Шопена
Протокол № 11 от 22 июня 2017 г.
Председатель:


М.А. Карышева

Методические рекомендации разработаны на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) **углубленной подготовки**

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов);
53.02.04 Вокальное искусство.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутский областной музыкальный колледж имени Фридерика Шопена

Разработчики:

Видинеева Мария Львовна, заместитель директора по учебной работе, преподаватель дисциплин профессионального цикла;

Карышева Маргарита Александровна, заместитель директора по научно-методической работе, преподаватель дисциплин профессионального цикла;

Васильев Вячеслав Олегович, преподаватель дисциплины Физическая культура.

Рецензент: профессор кафедры теории музыки ФГБОУ ВО "Московская государственная консерватория имени П.И. Чайковского", член Союза композиторов, Заслуженный деятель искусств Азербайджана Караев Фарадж Кара оглы

Пояснительная записка

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий студентов и проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- закрепления и совершенствования исполнительских навыков;
- формирования умений использовать справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений;
- выработки навыков самостоятельной профессиональной деятельности.

Физическая культура – учебная дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Согласно учебным планам ГБПОУ Иркутский областной музыкальный колледж имени Фридерика Шопена, Физическая культура изучается в 5-8 семестрах на 3-м и 4-м курсах.

Дисциплина Физическая культура в Учебном плане:

Общепрофессиональные дисциплины	зачет	к/работа	Максимальная учебная нагрузка студента	Самостоятельная учебная нагрузка студента	Обязательные учебные занятия	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Физическая культура	5-8		246	104	142	2/32	2/40	2/32	2/38

Максимальная нагрузка студента по дисциплине составляет 246 часов, аудиторная – 142 часа, самостоятельная – 104 часа. Нагрузка по семестрам выглядит следующим образом:

5 семестр – 32 аудиторных часа, 25 самостоятельных часов.

6 семестр – 40 аудиторных часов, 32 самостоятельных часа.

7 семестр – 32 аудиторных часа, 22 самостоятельных часа.

8 семестр – 38 аудиторных часов, 25 самостоятельных часов.

Формами контроля в соответствии с учебным планом являются зачёты в 5 - 8 семестрах.

Содержание зачётов отражено в Фонде оценочных средств по дисциплине Физическая культура.

Целью изучения учебной дисциплины является развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи учебной дисциплины:

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Формы внеаудиторной самостоятельной работы

Формами внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине Физическая культура являются:

- выполнение комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики.

Методическое обеспечение внеаудиторной работы и обоснование расчета времени, затрачиваемого на ее выполнение

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	5 семестр	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	
	1.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
	2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
	3.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
	4.	Физическая культура в профессиональной деятельности. Знать о роли физической культуры в

	общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	9
Раздел 2. Практическая часть		
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала	
	1. Оздоровительные и профилактические задачи. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Основы здорового образа жизни».	10
Тема 2.2. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала	
	1. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление конспекта «Физическая культура в обеспечении здоровья». Подтягивание из виса (юноши), знать технику безопасности	6
6 семестр		
Тема 2.2. Упражнения на гимнастических снарядах (продолжение темы)	Содержание учебного материала	
	1. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление конспекта «Физическая культура в обеспечении здоровья». Подтягивание из виса (юноши). Знать технику безопасности	7
Тема 2.3. Прыжки в длину и высоту	Содержание учебного материала	
	1. Техника прыжка в длину и высоту. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями». Отработка техники прыжка в длину с места, прыжка в высоту.	10
	Проверочная работа Прыжок в длину с места.	
Тема 2.4. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	
	1. Современные методики дыхательной гимнастики (Стрельниковой, Бутейко, Лобановой-Поповой). Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном	

	развитии человека; основы здорового образа жизни	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада «Значение мышечной релаксации. Приемы самомассажа и релаксации». Дыхательная гимнастика для повышения основных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой.	9
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		
Тема 3.1. Силовые способности и силовая выносливость	Содержание учебного материала	
	1. Силовые способности и силовая выносливость. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой». Отработка упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах, на тренажерах.	6
7 семестр		
Тема 3.1. Силовые способности и силовая выносливость (продолжение темы)	Содержание учебного материала	
	1. Силовые способности и силовая выносливость. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой». Отработка упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах, на тренажерах.	10
Тема 3.2. Скоростно-силовые способности	Содержание учебного материала	
	1. Скоростно-силовые способности. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка упражнений	12
8 семестр		
Тема 3.3. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала	
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	
	2. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники спортивной аэробики в процессе самостоятельных занятий.	12
Раздел 4. Настольный теннис		
Тема 4.2. Настольный теннис	Содержание учебного материала	
	1. Стойки игрока и перемещения. Способы держания	

	ракетки. Технические приёмы и тактические комбинации. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	
2.	Тактика одиночной и парной игры, стили игры. Двусторонняя игра.	
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	13
Всего:		104

Методические указания

Обучение по дисциплине Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала и работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Обучение содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

В процессе изучения учебной дисциплины необходимо:

1. Знать простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Применять методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методику активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Выполнять массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Выполнять физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактику профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Использовать комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.
6. Знать методику определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.
7. Производить самооценку и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Знать методику самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Разработать индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Содержание учебного материала

Общекультурное и социальное значение физической культуры.

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Классификация вредных привычек и способы борьбы с ними.

Здоровый образ жизни.

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.

Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Формы самостоятельной работы:

Составление конспекта «Основы здорового образа жизни».

Гимнастика.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Формы самостоятельной работы:

Выполнение упражнений.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Включают упражнения на гимнастической стенке, упражнения на перекладине, опорный прыжок.

Формы самостоятельной работы:

Составление конспекта «Физическая культура в обеспечении здоровья».

Подтягивание из виса (юноши).

Прыжки в длину и высоту.

Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».

Освоение техники прыжка в высоту способом «перекидной», «перешагивание».

Формы самостоятельной работы:

Отработка техники прыжка в длину с места, прыжка в высоту.

Дыхательная гимнастика.

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные

методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Формы самостоятельной работы:

Подготовка доклада «Значение мышечной релаксации. Приемы самомассажа и релаксации».

Дыхательная гимнастика для повышения основных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой.

Силовые способности и силовая выносливость.

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Формы самостоятельной работы:

Отработка упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах, на тренажерах.

Скоростно-силовые способности.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

Формы самостоятельной работы:

Отработка упражнений.

Спортивная аэробика.

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

Формы самостоятельной работы:

Совершенствование техники спортивной аэробики.

Настольный теннис.

Стойки игрока и перемещения. Способы держания ракетки. Технические приёмы и тактические комбинации. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

Тактика одиночной и парной игры, стили игры. Двусторонняя игра.

Формы самостоятельной работы:

Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий

Список литературы:

1. Физическая культура. (Н.В. Решетников) М., Издательский центр «Академия», 2012 год.
2. Министерство образования Российской Федерации. Институт проблем развития среднего профессионального образования. Физическая культура, примерная программа для средних специальных учебных заведений. М., 2008г.
3. Тренажеры в школе. В.А. Кабачков, В.А. Пономарчук. М., 2008 г.
4. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И.Мишин. М., Астрель-А.С.Т., 2007 г.
5. Физическая культура, учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений, второе издание. Н.В. Решетников, Ю.А. Кислицын. М., «Академия» Мастерство. Высшая школа, 2010 г.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>