

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ГАГАРИНА Ю.А.»
(СГТУ имени Гагарина Ю.А.)
САРАТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ МАШИНОСТРОЕНИЯ И ЭНЕРГЕТИКИ

«СОГЛАСОВАНО»
Решением П(Ц)МК
Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по УР
_____/Клюквина С.В.
«__» _____ 20__ г.

***Методические рекомендации для студентов по
проведению практических и теоретических занятий
по дисциплине
«Физическая культура»***

09.02.07 Сетевое и системное администрирование

Разработали преподаватели СКМ и Э СГТУ имени Гагарина Ю.А.
Кубанцева В.М. и Былинкина О.А.

Данные методические рекомендации предназначены для студентов 1-4 курсов.

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	
Введение	4
Цель практических занятий.....	4 -5
Организация практического занятия.....	6 - 7
Структура практического занятия	8 - 11
Структура теоретического занятия	12 - 13
Список рекомендуемой литературы.....	13

Введение

Практические занятия, как виды учебных занятий, направлены на экспериментальное подтверждение теоретических положений и формирование учебных и профессиональных практических умений и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Семинар является видом практических занятий.

В процессе практического занятия обучающиеся выполняют одно или несколько практических заданий под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала.

Выполнение обучающимися практических занятий проводится с целью:

- формирования практических умений в соответствии с требованиями к уровню подготовки обучающихся, установленными рабочей программой дисциплины по конкретным разделам, темам дисциплины;
- обобщения, систематизации, углубления, закрепления полученных теоретических знаний;
- совершенствования умений применять полученные знания на практике, реализации единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развития интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработки таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива при решении поставленных задач при освоении общих компетенций.

Цель практических занятий

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско – патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Организация практического занятия

Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях (площадках, полигонах и т.п.)- спортивный зал

В соответствии с требованиями ФГОС СПО для студентов должна обеспечивать выполнение обучающимися практических занятий, включая как обязательный компонент *практические занятия*.

Выполнению практических занятий предшествует проверка знаний обучающихся - их теоретической готовности к выполнению задания.

Практические занятия могут носить репродуктивный, частично-поисковый и поисковый характер.

Работы, носящие *репродуктивный характер*, отличаются тем, что при их проведении обучающиеся пользуются подробными инструкциями, в которых указаны: цель работы, пояснения (теория, основные характеристики), оборудование, аппаратура, материалы и их характеристики, порядок выполнения работы, таблицы, выводы (без формулировки), контрольные вопросы, учебная и специальная литература.

Работы, носящие *частично-поисковый характер*, отличаются тем, что при их проведении обучающиеся не пользуются подробными инструкциями, им не дан порядок выполнения необходимых действий, и они требуют от обучающихся самостоятельного подбора оборудования, выбора способов выполнения работы в инструктивной и справочной литературе и др.

Работы, носящие *поисковый характер*, характеризуются тем, что обучающиеся, опираясь на имеющиеся у них теоретические знания, должны решить новую для них проблему.

При планировании практических занятий необходимо находить оптимальное соотношение репродуктивных, частично-поисковых и поисковых работ, чтобы обеспечить высокий уровень интеллектуальной деятельности.

Формы организации обучающихся при проведении практических занятий - фронтальная, групповая и индивидуальная.

При *фронтальной форме* организации занятий все обучающиеся выполняют одновременно одну и ту же работу.

При *групповой форме* организации занятий одна и та же работа выполняется бригадами по 2 - 5 человек.

При *индивидуальной форме* организации занятий каждый обучающийся выполняет индивидуальное задание.

Для повышения эффективности проведения практических занятий рекомендуется:

- разработка сборников задач, заданий и упражнений;
- разработка контрольно-диагностических материалов для контроля за подготовленностью обучающихся к практическим занятиям, в том числе в форме педагогических тестовых материалов для автоматизированного контроля;
- подчинение методики проведения практических занятий ведущим дидактическим целям с соответствующими установками обучающимся;

Методические рекомендации по проведению практических занятий

- применение коллективных и групповых форм работы, максимальное использование индивидуальных форм с целью повышения ответственности каждого обучающегося за самостоятельное выполнение полного объема работ;
- проведение практических занятий на повышенном уровне трудности с включением в них заданий, связанных с выбором обучающимися условий выполнения работы, конкретизацией целей, самостоятельным отбором необходимого оборудования;
- подбор дополнительных задач и заданий для обучающихся, работающих в более быстром темпе, для эффективного использования времени, отводимого на практические занятия.

Структура практического занятия

№ и название темы	Наименование самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	час	Формы выполнения
Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Подготовка докладов на темы: Спорт в физическом воспитании студентов. Физическая культура, как часть физического и спортивного совершенствования. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.	1. Решетников Н.В., Кисминен Ю.Л. – Физическая культура. Учебное пособие для студентов – М. Изд.Центр «Академия», 2011 г. 2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Основы здорового образа жизни студента – М. 2010 3. Виноградов П.А. – Физическая культура и здоровый образ жизни – М, 2010 3. Кабачков В.А., Пономарчук В.А. – тренажеры в учебных заведениях: Книга для преподавателей, - М, 2010 4.Лех В.И. – Двигательные способности студентов: основы теории и методики развития – М. Терра-спорт, 2010 Интернет-ресурсы www.ebi.Ru/mobules/php	6	сдача нормативов
Тема: Общая физическая подготовка	Подготовка докладов на темы: Методика составления комплексов упражнений по ОФП для индивидуальных самостоятельных занятий. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.		4	сдача нормативов

	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.		8	Контрольные нормативы по данному виду
Тема: Легкая атлетика	Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).		10	сдача нормативов
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях		12	Контрольные нормативы по данному виду

Тема: Баскетбол	Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом.		6	сдача нормативов
	Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях		14	Контрольные нормативы по данному виду
Тема: Волейбол	Подготовка докладов на темы: Волейбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом.		4	сдача нормативов
	Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях		18	Контрольные нормативы по данному виду
Тема: Футбол	Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и судейство в футболе. Футбол в системе физического воспитания.		4	сдача нормативов

	Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.		8	Контрольные нормативы по данному виду
Тема: Атлетическая гимнастика (юноши)	Подготовка докладов на темы: Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой.		2	сдача нормативов
	Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах.		10	Контрольные нормативы по данному виду
Тема: Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Подготовка докладов на темы: Характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда на различных рабочих местах. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		6	сдача нормативов
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.		6	Контрольные нормативы по данному виду

Теоретическая часть для дистанционного обучения

Лекции:

1. Физическая культура и валеология в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.
2. Основы ЗОЖ. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств.
5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
6. Профилирующее физическое воспитание с оздоровительной направленностью (с учетом будущей профессиональной деятельности).
7. Общая и профессиональная подготовка в системе физического воспитания.
8. Социально-биологические основы физической культуры с валеологической и профессиональной направленностью.
9. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Вопросы к дифференцированному зачету:

- В чем заключается смысл физической культуры как компонента культуры общества?
- Перечислите три группы признаков, характеризующих сферу физической культуры?
- Дайте сравнительную характеристику понятиям «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическая культура и спорт»?
- Что является результатом физической подготовки?
- Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
- Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека?
- Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности?
- В чем смысл терминов «физическая рекреация» и «двигательная реабилитация»?
- Какие критерии положены Л.П.Матвеевым в основу выделения тех или иных разделов (видов) физической культуры?
- На основании, каких признаков структурирует В.М.Выдрин физическую культуру?
- Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры?
- Назовите основные виды физической культуры?
- Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры?
- Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры?
- На что направлено содержание фоновой физической культуры?
- Какие две категории функций физической культуры вы знаете?
- В чем заключаются общекультурные функции физической культуры?

Что понимают под специфическими функциями физической культуры?
Раскройте содержание образовательной функции?
К какой категории наук относится теория физической культуры?
Перечислите источники возникновения и развития теории и методики физической культуры?
Охарактеризуйте особенности «Теории и методики физической культуры» как учебной дисциплины.
Какие области знаний интегрирует в себе теория физической культуры?
Раскройте значение теории и методики физической культуры для студентов и выпускников физкультурных учебных заведений?
Что понимается под «системой физической культуры»?
Какова цель системы физической культуры?
Что входит в понятие «системы физического воспитания»?
Как взаимодействуют между собой педагогическая и социальная подсистема физического воспитания?
Дайте определение понятиям «движение», «действие», «физическое упражнение»?
Почему физические упражнения являются основным средством физической культуры?
Перечислите факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений?
Чем характеризуется содержание и форма физических упражнений?

Список рекомендуемой литературы

1. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и средн. Проф. Образования/А.А.Бишаева- 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 303 с.
2. Решетников Н.В., Кисминен Ю.Л. – Физическая культура. Учебное пособие для студентов – М. Изд.Центр «Академия», 2011 г.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Основы здорового образа жизни студента – М. 2010
4. Виноградов П.А. – Физическая культура и здоровый образ жизни – М, 2010
5. Кабачков В.А., Пономарчук В.А. – тренажеры в учебных заведениях: Книга для преподавателей, - М, 2010
- 6.Лех В.И. – Двигательные способности студентов: основы теории и методики развития – М. Терра-спорт, 2010
7. Интернет-ресурсы www.ebi.Ru/mobules/php