

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
ОУД 05 «Физическая культура»
для специальности
15.02.08 Технология машиностроения***

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И.А.Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. 2. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 270 с. (30) с. цв. вкл. — (Профессиональное образование). — Текст: непосредственный. ISBN 978-5-534-08312-5	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