Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский сельскохозяйственный колледж»

Методические указания к выполнению самостоятельной

(внеаудиторной) работы студентов по учебной дисциплине

ФК.00 Физическая культура

для профессии 19.01.12 Переработчик скота и мяса

2020 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Планирование домашней самостоятельной работы
3. Организационно-методические указания по организации домашней самостоятельной работы
4. Контроль за выполнением самостоятельной работы
5. Критерии оценки результатов
6. Перечень заданий самостоятельной работы
7. Схема подготовки студентов к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре
8. Список используемой литературы

Пояснительная записка

Практика показывает, что в настоящее время существует большое несоответствие между умственной и физической деятельностью обучающихся ССУЗ-ов, поскольку на предмет «Физическое воспитание» отводится лишь 3 часа в неделю. Один из наиболее эффективных путей борьбы против ограниченной физической активности (гиподинамии) – это обучение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание у студентов потребности в таких занятиях.

Программа по физическому воспитанию предусматривает выполнение домашних самостоятельных заданий с целью снятия у учащихся умственного утомления и компенсации дефицита двигательной активности. Практика подтверждает важность выполнения домашних самостоятельных заданий и упражнений, поскольку без них нельзя добиться качественной подготовки к сдаче контрольных нормативов, так же достичь высокого уровня физической подготовленности и работоспособности.

Наибольший эффект при реализации домашних самостоятельных заданий возможен лишь при условии соблюдения ряда требований:

1) Обязательной взаимосвязи заданий с конкретным материалом учебной программы и с программой предстоящих спортивно-массовых мероприятий;

2) Доступности и простоты, позволяющих выполнять эти задания;

3) Наличие четко поставленной цели и владения занимающимися правильной методикой выполнения упражнений (которая включает запись количественных и качественных показателей);

4) Постоянного систематического контроля со стороны преподавателя и занимающегося;

5) Эмоционального настроя выполняющего задание и содержательности комплекса.

В предлагаемых методических рекомендациях представлены: планирование, основные задачи и средства, тесты контроля за выполнением домашних самостоятельных заданий по физической культуре. Приведена схема подготовки учащихся к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий. В данной схеме к каждой изучаемой теме приводятся основные задания, тесты контроля и количество учебных часов на изучение каждой темы.

Планирование домашних самостоятельных заданий.

При подготовке к сдаче нормативов по бегу намеченный на одно тренировочное занятие объем бега вначале целесообразно выполнять в два-три подхода.

В конце каждой недели необходимо выполнить полную норму.

Для первокурсников рекомендуется такая продолжительность занятий по месяцам: сентябрь - девушки 8 минут, юноши 10 минут; октябрь - соответственно 11 и13 минут; ноябрь- 14 и 16 минут; декабрь- 17 и 19 минут. В январе и феврале продолжительность бега может оставаться равной декабрьской, с марта она должна возрасти до 20 и 22 минут, в апреле- 23 и 25 минут, в мае - до 25 и 30 минут.

В задания на октябрь и апрель рекомендуется включать и ускоренный бег (до 10- 20 % от общего километража) с целью лучшей подготовки.

Для учащихся старших курсов рекомендованы шестиразовые занятия в неделю от 10- 12 до 30 минут.

Подготовке к сдаче нормативов беге на 100 метров и в прыжках в длину помимо чисто беговых заданий способствуют сокращённые комплексы (5-6) упражнений, составленные по методу круговой тренировки.

Средством контроля за подготовленностью являются прыжки в длину с места и с разбега.

Гимнастический раздел требует более длительной подготовки, чем некоторые легкоатлетические виды, поэтому задания на дом планируются на период с декабря по февраль.

К выполнению норматива по подтягиванию в висе хорошо подводят задания на поднимание рук к плечам с отягощением, комплексы упражнений с отягощением.

Для подготовки к сдаче нормы в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа используется основное упражнение.

Подъём в упор переворотом или поднимание и опускание туловища из положения лёжа легче выполнять если мышцы брюшного пресса и спины хорошо развиты с помощью многократного держания « угла» и основных упражнений.

Организационно - методические рекомендации по внедрению домашних самостоятельных заданий.

Предварительным этапом к выполнению домашних самостоятельных заданий является ознакомление учащихся с правилами выполнения упражнений, с их назначением, отработка деталей движений, а также упражнения в целом. Студенты делают соответствующие записи в специальной тетради, которая включает разделы: режим дня (с примечаниями), динамика физического развития, карта двигательной подготовленности, нормативы, контрольные упражнения и нормы оценки физической подготовленности, результаты домашних заданий.

На следующем этапе студентам предлагается первый максимальный тест (МТ-1) в основном упражнении (для гимнастического раздела), а для других разделов в основном и подводящем. Из специальных упражнений , направленных на подготовку в спринте , в прыжках в длину оцениваются 2-3 основных упражнения. Контроль за выполнением заданий в беге на выносливость осуществляется осенью или весной с помощью теста12- и 1,5-минутногобега.

Одно из важных педагогических требований к организации самостоятельных заданий – постепенность в нарастании нагрузки и систематичность их выполнения. Можно начинать с трех раз в неделю, ежемесячно увеличивать это число на одно занятие – так, чтобы за четыре месяца дойти до шестиразовых.

После проведения МТ-1 учащиеся сами программируют самостоятельную работу, как правило, на двухнедельный срок согласно формуле (МТ=1*2)+2n где n – количество дней.

Схема выполнения ежемесячного задания в беге имеет другую форму. Здесь учитываются данные самоконтроля за приспособляемостью организма к нагрузке с помощью регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС) по пульсу. Желательно измерять пульс не реже одного раза в неделю (четырежды в день: лёжа после сна, до бега, после бега, после пятиминутного отдыха).

После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерии или в месте проекции верхушки сердца . Измерения проводят тотчас после (в первые 10 с) после окончания действия нагрузки, так как в течении первой минуты восстановительного периода происходит значительное снижение ЧСС.

Обычно в вертикальном положении ЧСС бывает большей. Её прирост до 10 ударов в минуту расценивается как показатель отличной реакции, до 20 ударов в минуту – удовлетворительной. Прирост ЧСС но более чем 20 ударов в минуту говорит о неудовлетворительной реакции.

Снижение ЧСС при повышающей нагрузке будет показателем улучшения физической подготовленности, хорошей приспособляемости организма. Для более точной беговой нагрузки в начале занятий может использоваться следующая формула: интенсивность занятий равна ЧСС в покое плюс 50% учащения её при максимальной нагрузке.

Обязателен систематический учёт пробегаемых за неделю километров, что облегчает затем быстрый подсчёт суммарного километража за месяц.

результаты физической подготовленности в 12-минутном беге:

Контроль за нагрузкой по пульсу (ЧСС)	Дни недели							км за неделю
	Понед.	Вторн.	среда	Четв.	Пятн.	Суб.	Воскр.	
I неделя								
II неделя								
III неделя								
IV неделя								
V неделя								

Итого за месяц

1. В числителе ставится дата занятия, в знаменателе – километраж.

2. Контроль за приспособляемостью организма к нагрузке осуществляется 1 раз в неделю по пульсу.

3. Осенью и зимой снимается МТ в 12-минутном беге; оценка результатов осуществляется по таблице:

оценка	девушки	юноши
«Очень плохо»	Меньше 1,5 км	Меньше 1,65 км
«Плохо»	От 1,5 до 1,84 км	От 1,65 до 1,9 км
«Удовлетворительно»	От 1,85 до 2,15 км	От 2,0 до 2,4 км
«Хорошо»	От 2,16 до 2,62 км	От2,5 до 2,7 км
«Отлично»	Свыше 2,65 км	Свыше 2,8 км

Предварительно на занятиях студенты знакомятся с правильным подсчётом пульса, осваивают темп бега, учатся подсчитывать суммарный километраж бега и определять длину определяемой дистанции.

МТ-2 проводится по такой же схеме, что и МТ-1 с целью проанализировать достижения, что должно в дальнейшем побудить студентов к сознательному выполнению домашних самостоятельных заданий.

При повторении заданий в течение более чем двух недель необходимо сделать недельный перерыв и затем МТ-1 не проводить, так как теперь его результатом теперь будет результат МТ-2.В данном случае программирование задания осуществляется по старой формуле, на качественно новой основе, что позволит в дальнейшем добиться ещё лучшего результата. Ключевые упражнения для развития необходимых физических качеств и совершенствование двигательных навыков желательно систематически (без длительных перерывов) включать в комплексы круговой тренировки.

Контроль за выполнением домашней самостоятельной работы осуществляется на занятиях физической культуры. Причём если задания сопряжены с подготовкой к сдаче контрольных нормативов , то оценка то оценка ставится согласно результатам учебной программы соответствующего курса. Если задания служили целям развития необходимых физических качеств, можно использовать методический приём с учётом индивидуальных особенностей студентов. Оценка выставляется в зависимости от величины улучшения МТ-1. Преподаватель заранее акцентирует внимание на критериях оценки за выполнение домашней самостоятельной работы.

Схема подготовки студентов 1-2 курса к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

Периоды учебного года	Семестр	Изучаемая тема	К-во часов	Основные задачи заданий	Основные средства заданий	Тест контроля (МТ-1 и МТ-2)
Сентябрь -октябрь	I I I	Бег с высокого старта Прыжки в длину с разбега	2	1. Повышение уровня физической подготовленности. 2.Улучшение техники бега. 1.Формировать схему прыжка. 2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки.	Бег в режиме времени: Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин. Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин. (из них 10-15% ускоренного бега). 1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка. 2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж)	1. Бег в режиме времени. 2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). 3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр». 1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания). 2.Прыжки в длину с места.
Октябрь - ноябрь	I I I	Кроссовая подготовка	2	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов. 2.Повышение уровня техники бега.	1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.	1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.
Ноябрь - декабрь	I I I	Общефизиче с-кая подготовка	2	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.	1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши) 3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин.	1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 2. Подтягивание в висе (юноши) 3. Тест: 6 - минутный бег

Декабрь - январь	I I I	Баскетбол	4	1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации	1.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста) 2.Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов	Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча)
Январь - февраль	IV	Лыжная подготовка	2	Подготовить учащихся к сдаче нормативов по лыжной подготовке.	1.Самостоятельно совершенствовать одновременные и попеременные лыжные ходы. 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши) 4.Бег на лыжах в объёме времени: девушки – 40 мин; юноши – 50 мин.	1.Техника выполнения лыжных ходов 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 3.Подтягивание в висе (юноши) 4. Бег на лыжах 3 км – девушки, 5 км - юноши
Март	IV	Подвижные и спортивные игры	2	1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений	1.Набивание теннисного мяча. 2.Техника владения волейбольным мячом 3.Игра в настольный теннис. 4.Игра в волейбол	1.Набивание теннисного мяча–30раз. 2.Техника владения волейбольным мячом через сетку. 3.Игра в настольный теннис. 4.Игра волейбол.
Апрель	IV	Лёгкая атлетика	4	1.Подготовить к сдаче норматива.	1.Прыжки через скакалку.	1.Прыжки через скакалку (1 мин).

				2.Повысить уровень прыжковой подготовки. 3.Улучшить технику выбегания с низкого старта	2.Выпрыгивание вверх из упора присев. 3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки: 4.Выбегания с низкого старта 5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин	2.Выпрыгивание вверх Со взмахом рук (прыгучесть) с места. 3.Прыжки в высоту с места 4. Техника выбегания с низкого старта
Май	IV	Бег на 100 м, эстафетный бег Метание гранаты	3	1.Развивать качество быстроты в беге. 2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м. 1.Улучшить технику метания. 2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива.	Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража) Имитация и метание мяча с разбега	1. Бег на 100 м. 2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу». Метание гранаты на дальность
Июнь	IV	Кроссовая подготовка	2	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов. 2.Повышение уровня техники бега.	1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.	1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.

Схема подготовки студентов 3-4 курса к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

Периоды учебного года	Семестр	Изучаемая тема	К-во часов	Основные задачи заданий	Основные средства заданий	Тест контроля (МТ-1 и МТ-2)
Сентябрь-октябрь	V	Бег с высокого старта Прыжки в длину с разбега	3	1. Повышение уровня физической подготовленности. 2.Улучшение техники бега. 1.Формировать схему прыжка. 2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки.	Бег в режиме времени: Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин. Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин. (из них 10-15% ускоренного бега). 1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка. 2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж)	1. Бег в режиме времени. 2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). 3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр». 1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания). 2.Прыжки в длину с места.
Октябрь - ноябрь	V	Кроссовая подготовка	3	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов. 2.Повышение уровня техники бега.	1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.	1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.
Ноябрь - декабрь	V	Общефизическая подготовка	3	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.	1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши) 3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин.	1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 2. Подтягивание в висе (юноши) 3. Тест: 6 - минутный бег
Декабрь -	V	Волейбол	3	1. Подготовить	1.Метание	Владение техникой

январь				учащихся к выполнению зачётной комбинации 2.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений	теннисного мяча на дальность 2.Передача волейбольного мяча сверху двумя руками 3.Подача мяча	игры в волейбол
Январь - февраль	VI	Лыжная подготовка	3	Подготовить учащихся к сдаче нормативов по лыжной подготовке.	1.Самостоятельно совершенствовать одновременные и попеременные лыжные ходы. 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши) 4.Бег на лыжах в объёме времени: девушки – 40 мин; юноши – 50 мин.	1.Техника выполнения лыжных ходов 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 3.Подтягивание в висе (юноши) 4. Бег на лыжах 3 км – девушки, 5 км - юноши
Март	VI	Подвижные и спортивные игры	3	1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений	1.Набивание теннисного мяча. 2.Техника владения волейбольным мячом 3.Игра в настольный теннис. 4.Игра в волейбол.	1.Набивание теннисного мяча–30раз. 2.Техника владения волейбольным мячом через сетку. 3.Игра в настольный теннис. 4.Игра в волейбол.
Апрель	VI	Лёгкая атлетика	4	1.Подготовить к сдаче норматива. 2.Повысить уровень прыжковой подготовки. 3.Улучшить технику выбегания с низкого старта	1.Прыжки через скакалку. 2.Выпрыгивание вверх из упора присев. 3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки: 4.Выбегания с низкого старта	1.Прыжки через скакалку (1 мин). 2.Выпрыгивание вверх Со взмахом рук (прыгучесть) с места. 3.Прыжки в высоту с места 4. Техника выбегания с низкого старта

					5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин	
Май	VI	Бег на 100 м, эстафетный бег Метание гранаты	3	1.Развивать качество быстроты в беге. 2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м. 1.Улучшить технику метания. 2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива.	Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража) Имитация и метание мяча с разбега	1. Бег на 100 м. 2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу». Метание гранаты на дальность
Июнь	VI	Кроссовая подготовка	3	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов. 2.Повышение уровня техники бега.	1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин.	1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км.

Основные источники

Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Изд. 4-е / Ю.И. Евсеев. – Ростов- на-Дону: Феникс, 2008. – 378 с.

Дополнительные источники

1. Лечебная физкультура. Учебник для студентов. Интенсивная физическая культура. Под ред. С.Н. Попова. – ФИС, 1978.
2. История физической культуры и спорта. Учебник для учащихся ССУЗ. Под ред. Столбова В.В. – М.: ФИС, 1977.
3. Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николаенко. Физическое воспитание.: Учебное пособие для ССУЗ. – М.: Высшая школа, 2005.
4. Физическая культура студента. Учебник под редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардирики, 2003.
5. Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николаенко. Физическое воспитание.: Учебное пособие для ССУЗ. – М.: Высшая школа, 1989.
6. Закаливание школьников: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2002.
7. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. Физическая культура. М.: ACADEMA, 2008.
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Издательский Центр «Академия», 2002.
9. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Г.С.Туманян. - М.: Издательский Центр «Академия», 2006.
10. Евсеев Ю.И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев.- Изд. 4-е – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
11. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Издательский Центр «Академия», 2008.
12. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. М.: Дрофа, 2005.