

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. УСТЬ-ИЛИМСКЕ
(филиал ФБГОУ ВО «БГУ» в г. Усть-Илимске)

 ТВЕРЖДАЮ
Директор
В. В. Березовская
« 01 » июня 2017 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания и задания для студентов очной формы
обучения по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

Специальность 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

Базовая подготовка

Усть-Илимск 2017

«Физическая культура» Методические указания и задания для студентов очной формы обучения по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы.

Специальность 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство базовой подготовки.

Методические указания составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура». Содержат задания для самостоятельной работы студентов, указания по ее выполнению и оформлению, а также критерии оценки.

Разработчики:

Королькова Ирина Геннадьевна, преподаватель Цикловой комиссии «Механизации, технологии и информатизации» филиала ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет» в г. Усть-Илимске.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Виды самостоятельных работ.....	5
3. Перечень самостоятельных работ по.....	6
4. Подготовка докладов.....	9
5. Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов.....	10
6. Заключение.....	10
7. Литература	11

1. Пояснительная записка

Самостоятельная работа студентов является одной из основных форм внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программ. По дисциплине «Физическая культура» практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка информационных сообщений, докладов с компьютерной презентацией, рефератов;
- занятия в секциях по видам спорта.

Самостоятельная работа может проходить в лекционном кабинете, спортивных секциях, дома.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного профессионального уровня.

Студент в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Студенту предоставляется возможность работать во время учебы более самостоятельно, чем учащимся в средней школе. Студент должен уметь планировать и выполнять свою работу.

Максимальное количество часов на дисциплину, предусмотренное учебным планом, составляет 340 часов, из которых 180 часов – внеаудиторная самостоятельная работа. Из них: 109 часов – занятия в секциях и 61 час – на подготовку докладов. Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом.

При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут.

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия;

- готовность студентов к самостоятельному труду;
- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
- консультационная помощь.

Формы самостоятельной работы студентов определяются при разработке рабочих программ учебных дисциплин содержанием учебной дисциплины, учитывая степень подготовленности студентов.

2. Виды самостоятельных работ

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно примерной и рабочей программ учебной дисциплины.

Согласно Положению об организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов на основании компетентностного подхода к реализации профессиональных образовательных программ, видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.
- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции, обработка текста, повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др), завершение аудиторных практических работ и оформление отчётов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Виды внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

- подготовка докладов и информационных сообщений на заданные темы;
- занятия в секциях по видам спорта.

Чтобы развить положительное отношение студентов к внеаудиторной самостоятельные работы студентов, следует на каждом ее этапе разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

3. Перечень самостоятельных работ по дисциплине

№ и название темы	Наименование самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	час	Формы выполнения
Тема 1.1 Легкая атлетика	<p>Подготовка докладов на темы:</p> <p>Техника безопасности на уроках легкой атлетикой.</p> <p>Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой.</p> <p>Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.</p> <p>Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).</p>	<p>1.Физическая культура студента. –м.: Изд-во «Гардарики»,2010 Ильинич В.И.</p> <p>2. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2010 Дубровский В.Л., Гоговцев П.И.</p> <p>3.Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа.- Киев, 2011, Васичкин В.И.</p> <p>4. Врачебный кантроль при занятиях физической культурой. 2010, Демин Д.Ф.</p> <p>5.Психология физического воспитания и спорта./ Под ред. Т.Т. Джамгарова и Д.Ц. Лунина.- М.: ФиС,2009</p> <p>6. Методика развития физических качеств. Уч. Пос.Богатырев В.С. 2010</p> <p>7. Физкультура и профессия.- М.: ФК и спорт,2009, Полиевский И.Д.</p> <p>8.Развитие двигательных способностей в процессе самостоятельных занятий. 2008-2009 , Харитоновна М.В.</p> <p>9. Самостоятельные занятия во вне урочное время. 2009, Иванова М.А.</p>	10	Доклад
	Закрепить и совершенствовать технику изучаемых двигательных действий в процессе		16	Контрольные нормативы по данному виду

	самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях			
Тема 1.2 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.		9	Доклад
	Выполнять различные комплексы физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.		15	Контрольные нормативы по данному виду
Тема 1.3 Настольный теннис	Техника безопасности на уроках настольного тенниса. Правила игры и судейство настольного тенниса. Динамика общей физической, специальной физической и технической подготовленности		9	Доклад
	Совершенствовать технику и тактику элементов настольного тенниса в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.		15	Контрольные нормативы по данному виду
Тема 1.4 Баскетбол	Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол в системе		10	Доклад

	<p>физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом.</p>			
	<p>Совершенствовать технику и тактику элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях</p>		20	Контрольные нормативы по данному виду
Тема 1.5 мини-футбол	<p>Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на занятиях мини - футболом. Правила игры и судейство в мини-футболе. Мини-футбол в системе физического воспитания.</p>		10	Доклад
	<p>Совершенствовать технику и тактику элементов мини-футбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>		20	Контрольные нормативы по данному виду
Тема 1.6 Волейбол	<p>Подготовка докладов на темы: Волейбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом.</p>		13	Доклад
	<p>Совершенствовать технику и тактику элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях</p>		23	Контрольные нормативы по данному виду

4. Подготовка доклада

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Деятельность преподавателя:

- выдаёт темы докладов:

Тема № 1 - «Роль и значение легкой атлетики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов применительно к профилю специальности»

Тема № 2- «Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования»

Тема № 3 - «Настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития, физической подготовки»

Тема № 4 - «Баскетбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий»

Тема №5 - «Мини-футбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий»

Тема № 6 - «Волейбол в системе физического воспитания. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий».

- определяет место и сроки подготовки доклада: домашняя работа

-оказывает консультативную помощь студенту: по графику проведения консультаций;

-определяет объём доклада: 5-6 листов формата А4, включая титульный лист и содержание;

- указывает основную литературу:

Деятельность студента:

- собирает и изучает литературу по теме;

- выделяет основные понятия;

- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;

- оформляет доклад письменно и иллюстрирует компьютерной презентацией;

- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.

Инструкция докладчикам и содокладчикам

Докладчики и содокладчики - основные действующие лица. Они во многом определяют содержание, стиль, активность данного занятия. Сложность в том, что докладчики и содокладчики должны *знать и уметь*:

- сообщать новую информацию

- использовать технические средства

- знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации

- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы

- четко выполнять установленный регламент: докладчик - 10 мин.; содокладчик - 5 мин.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название доклада

- сообщение основной идеи

- современную оценку предмета изложения

- краткое перечисление рассматриваемых вопросов

- живую интересную форму изложения

- акцентирование оригинальности подхода

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока должны сопровождаться иллюстрациями разработанной компьютерной презентации.

Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

5. Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема, приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических занятиях и во время консультаций преподавателя.

Максимальное количество баллов «отлично» студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой выполнит контрольные нормативы по видам спорта

Оценку «хорошо» студент получает, если:

- не уложился в определенное время и количество в выполняемом нормативе.
- при выполнении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;

Оценку «удовлетворительно» студент получает, если:

- неполно, но правильно выполнил норматив.
- при выполнении была допущена 1 существенная ошибка;

Оценка «неудовлетворительно» студент получает, если:

- вообще не выполнялся норматив.

6. Заключение

Самостоятельная работа всегда завершается какими-либо результатами. Это выполненные задания, упражнения, сдача контрольных нормативов.

Таким образом, широкое использование методов самостоятельной работы, побуждающих к мыслительной и практической деятельности, развивает столь важные интеллектуальные качества человека, обеспечивающие в дальнейшем его стремление к постоянному овладению знаниями и применению их на практике.

7. Литература

1. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник-М; Ф.К. и спорт, 2009г.
2. Жеребцов А.В. ФК и труд –М 2010г.
3. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов ФК /под. ред. Я.М. Кода-М.; ФК и спорт 2010г.
4. Железняк Ю.В. 120 уроков по волейболу-М; ФК и спорт 2009г.
5. Легкая атлетика : Уч. пос. для студентов ФК / под.ред. Н.Г. Озолина 2010г.
6. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Уч. для студентов пед. инст. «Физическое воспитание» - М; Просвещение . 2011г.
7. Дубровский В.Л. , Гоговцев С.А. Самоконтроль при занятиях ФК – 2010г.
8. Демин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК 2009г.
9. Полиевский И.Д. «ФК и профессия» - М; ФК и спорт, 2011г.