Департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений Ростовской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Ростовской области

«Белокалитвинский казачий кадетский профессиональный техникум

имени Героя Советского Союза Быкова Бориса Ивановича»

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ:

на заседании МК зам. директора по УПР

протокол №\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П. Фоменко

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

Председатель МК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

по ФК.00«Физическая культура»

для профессии естественно научного профиля

260807.01(19.01.17) Повар, кондитер

**Организация-разработчик**: ГБПОУ «БККПТ имени Героя Советского Союза Быкова Б.И».

**Разработчик**: Крикунова Е.В. руководитель физ.воспитания ГБПОУ «БККПТ имени Героя Советского Союза Быкова Б.И.»

2017г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации для организации самостоятельной работы по дисциплине ФК.00 «Физическая культура»предназначены для обучающихся первого и второго курса по профессиям СПО:260807.01(19.01.17) Повар, кондитер.

Основная задача образования заключается в формировании творческой личности специалиста, способного к саморазвитию, самообразованию, инновационной деятельности. Решение этой задачи вряд ли возможно только путем передачи знаний в готовом виде от преподавателя к обучающемся. Необходимо перевести обучающегося из пассивного потребителя знаний в активного их творца, умеющего сформулировать проблему, проанализировать пути ее решения, найти оптимальный результат и доказать его правильность. Следует признать, что самостоятельная работа обучающихся является не просто важной формой образовательного процесса, а должна стать его основой.

В соответствии с учебным планом на самостоятельную работу обучающихся отводится 36 часов.

Самостоятельная работа обучающихся проводится с **целью:**

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

***Функциями*** методических рекомендаций по самостоятельной работе являются:

* определение содержания работы студентов по овладению изучаемого материала;
* установление требований к сдаче контрольных нормативов.

Сроки выполнения и виды отчётности самостоятельной работы определяются преподавателем и доводятся до сведения студентов.

***Цель преподавания*** учебной дисциплина ФК.00 Физическая культура - дать студентам теоретические и практические знания в области физической культуры и спорта.

В результате изучения учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура студент должен:

*иметь практический опыт:*

* выполнения комплекса упражнений, для самостоятельного развития физических качеств;
* осуществлять совершенствование техники изучаемых двигательных действий.

*уметь:*

* Использовать физическую оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей;
* Составлять комплексы упражнений для физических качеств;
* Овладеть основами здорового образа жизни;
* осуществлять самоконтроль за физическим состоянием организма;

*знать:*

* основы здорового образа;
* ценности физической культуры;
* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Изучение программного материала должно способствовать формированию у студентов общих (ОК) компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность[\*(2)](http://base.garant.ru/70444134/#block_2222), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Самостоятельная работа №1**

**Задание: подготовить реферат на тему: «современное состояние здоровья молодежи».**

**Цель задания:**

- углубление знаний по теме реферата

**Количество часов по выполнению:** 1 час

**Форма контроля:**

* Проверка и защита реферата
* Опрос

**Критерии оценки:**

-оформление реферата аккуратность, последовательность.

-четкость ответов на вопросы

-умение пользоваться текстом

**Самостоятельная работа № 2**

**Задание: подготовить реферат на тему: «Материнство и здоровье».**

**Цель задания:**

- углубление знаний по теме реферата

**Количество часов по выполнению:** 1 час

**Форма контроля:**

* Проверка и защита реферата
* Опрос

**Критерии оценки:**

-оформление реферата аккуратность, последовательность.

-четкость ответов на вопросы

-умение пользоваться текстом

**Самостоятельная работа № 3**

**Задание: повторить строевые команды, строевые упражнения**

**Цель задания:**

- отработка строевой слаженности

-повышение строевой обученности занимающихся

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

**Самостоятельная работа № 4**

**Задание: пробежка на свежем воздухе**

**Цель задания:**

- развитие выносливости

- тренировка сердечно-сосудистой системы

**Количество часов:** 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

**Самостоятельная работа № 5**

**Задание: подготовить презентацию на тему: « Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности».**

**Цель задания:**

- углубление знаний по теме презентации

**Количество часов по выполнению:** 2 часа

**Форма контроля:**

* Проверка и защита презентации
* Опрос

**Критерии оценки:**

- оформление презентации аккуратность, последовательность.

-четкость ответов на вопросы

-умение пользоваться текстом

**Самостоятельная работа № 6**

**Задание: « Угол»**

**Цель задания:**

**-** развитие мышц брюшного пресса

Развитие мышц ног

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

**Самостоятельная работа № 7**

**Задание: «Мост» из положения, лежа на спине**

**Цель задания:**

**-** развитие гибкости

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

**Самостоятельная работа № 8**

**Задание: равновесие на одной, перевороты в сторону**

**Цель задания:**

**-** развитие физических качеств

-развитие координационных способностей

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

**Самостоятельная работа № 9**

**Задание: повторить комбинации по гимнастики**

**Цель задания:**

- углубление знаний по гимнастики

**Количество часов по выполнению:** 1 час

**Форма контроля:**

**-демонстрация**

**Критерии оценки:**

**Самостоятельная работа № 10**

**Задание: выполнить прыжковые упражнения, прыжки через скамейку**

**Цель задания:**

- развитие мышц нижних конечностей

-развитие выносливости

**Количество часов по выполнению:** 1 час

**Форма контроля:**

-демонстрация

**Самостоятельная работа № 11**

**Задание: ОФП**

**Цель задания:**

- развитие физических качеств

**Количество часов по выполнению:** 1 час

**Форма контроля:**

-демонстрация

**Самостоятельная работа № 12**

**Задание: выполнить упражнения с мячом, прыжки на скакалке**

**Цель задания:**

**-** развитие чувствительности пальцев рук

- развитие выносливости

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

**Самостоятельная работа № 13**

**Задание: составить упражнения для развития мышц живота и спины**

**Цель задания:**

**-** работа с литературой

-развитие мышц живота и спины

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

- опрос

**Самостоятельная работа № 14**

**Задание: кроссовая подготовка 1000м**

**Цель задания:**

**-** развитие выносливости

-работа сердечно-сосудистой системы

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

**Самостоятельная работа № 15**

**Задание: выполнить упражнения с мячом. Настольный теннис**

**Цель задания:**

- развитие физических качеств

- тренировка выносливости

**Количество часов**:1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

**Самостоятельная работа № 16**

**Задание: ОФП**

**Цель задания:**

- развитие физических качеств

**Количество часов по выполнению:** 1 час

**Форма контроля:**

-демонстрация

**Самостоятельная работа № 17**

**Задание: бег с ускорениями. Бег 2-3 км**

**Цель задания:**

**-** развитие выносливости

- тренировка сердечно-сосудистой системы

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

**Самостоятельная работа № 18**

**Задание: игра в волейбол**

**Цель задания:**

**-** развитие физических качеств

- закрепление ранее изученного материала

**Количество часов**: 2 часа

**Форма контроля:**

- демонстрация

- опрос

**Самостоятельная работа № 19**

**Задание: выполнить упражнения с мячом**

**Цель задания:**

**-** развитие лучезапястного сустава

- развитие физических качеств

**Количество часов**:1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

**Самостоятельная работа № 20**

**Задание: броски теннисного мяча правой, левой рукой**

**Цель задания:**

**-** развитие лучезапястного сустава

- развитие физических качеств

**Количество часов**:1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

**Самостоятельная работа № 21**

**Задание: повторить бросковые упражнения баскетбольным мячом**

**Цель задания:**

**-** развитие лучезапястного сустава

- быстрая реакция движения в пространстве

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

**Самостоятельная работа № 22**

**Задание: повторить штрафные броски**

**Цель задания:**

**-** развитие лучезапястного сустава

- быстрая реакция движения в пространстве

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

**Самостоятельная работа № 23**

**Задание: выполнить прыжковые упражнения на скорость**

**Цель задания:**

- развитие скорости

- тренировка выносливости

- развитие сердечно - сосудистой системы организма

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

**Самостоятельная работа № 24**

**Задание: поднимание туловища 3х20 раз**

**Цель задания:**

- развитие физических качеств

- развитие мышц брюшного пресса

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

**Критерии оценки:**

- сдача контрольных нормативов

**Самостоятельная работа № 25**

**Задание: игра в «Баскетбол»**

**Цель задания:**

**-** развитие физических качеств

- закрепление ранее изученного материала

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

- опрос

**Самостоятельная работа № 26**

**Задание: составить упражнения для развития общей выносливости**

**Цель задания:**

**-** работа с литературой

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

- опрос

**Самостоятельная работа № 27**

**Задание: составить упражнения для развития скоростных способностей**

**Цель задания:**

**-** работа с литературой

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

- опрос

**Самостоятельная работа № 28**

**Задание: повторить челночный бег**

**Цель задания:**

- развитие выносливости

- тренировка сердечно-сосудистой системы

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

**Критерии оценки:**

- сдача контрольных нормативов

**Самостоятельная работа № 29**

**Задание: составить скоростные упражнения**

**Цель задания:**

**-** работа с литературой

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

- опрос

**Самостоятельная работа № 30**

**Задание: составить общеразвивающие упражнения прыгунов**

**Цель задания:**

**-** работа с литературой

**Количество часов**: 2 часа

**Форма контроля:**

- демонстрация

- опрос

**Самостоятельная работа № 31**

**Задание: отработка скрестного шага с 3-4 шагов**

**Цель задания:**

**-** работа с литературой

-закрепление ранее изученного материала

**Количество часов**: 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

- опрос

**Самостоятельная работа № 32**

**Задание: бег на свежем воздухе**

**Цель задания:**

- развитие выносливости

- тренировка сердечно-сосудистой системы

**Количество часов:** 1 час

**Форма контроля:**

- демонстрация

**Самостоятельная работа № 33**

**Задание: ОФП**

**Цель задания:**

- развитие физических качеств

**Количество часов по выполнению:** 1 час

**Форма контроля:**

-демонстрация

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТОВ**

Реферат является одной из форм учебной и научно — исследовательской работы студентов.

Цель написания реферата состоит в том, чтобы научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

Работа студента над рефератом состоит из следующих этапов:

1.     Выбор темы на основе предложенной тематики;

2.     Подбор материала (посещение библиотеки, просмотр информационных программ, изучение научных работ, статистических данных, материалов периодической печати);

3.     Подготовка и написание реферата;

4. Защита реферата на семинаре или конференции. 

Реферат должен иметь следующую структуру:

* план;
* введение;
* изложение основного содержания темы;
* заключение;
* список используемой литературы.

Предварительный план реферата состоит обычно из трех — четырех вопросов, в процессе работы он уточняется и конкретизируется.

План — логическая основа реферата, от правильного его составления во многом зависит структура, содержание и логическая связь частей. План не следует излишне детализировать, в нем перечисляются основные, центральные вопросы темы в логической последовательности.

При работе над рефератом необходимо внимательно изучить соответствующую теме литературу.

Когда студент в достаточной степени накопил и изучил материал по соответствующей теме, он принимается за его систематизацию. Внимательно перечитывая свой конспект или записи на карточках, он располагает свой материал в той последовательности, которая представляется ему наиболее стройной и целесообразной. Одновременно студент фиксирует собственные мысли, которые он считает нужными изложить в тексте реферата.

Основному тексту в реферате предшествует введение. В нем необходимо показать значение, актуальность рассматриваемой проблемы, обоснованность причины выбора темы, кроме того, следует отметить, в каких произведениях известных авторов рассматривается изучаемая проблема, сформировать основную задачу, которая ставиться в реферате.

В основной части работы большое внимание необходимо уделить глубокому теоретическому освещению как темы в целом, так и отдельным ее вопросам, правильно связать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим материалом. Изложение должно осуществляться в соответствии с составленным планом.

Реферат должен быть написан ясным языком, без повторений, сокращений, противоречий между отдельными положениями.

Большое значение имеет правильное оформление реферата. Страницы текста, включенные в реферат приложения, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А4. Титульный лист должен содержать реквизиты: названия техникума , по какой дисциплине написан реферат, тему, кто выполнил работу (фамилия, инициалы, номер группы) и кто проверил работу (фамилия, инициалы преподавателя). Реферат должен быть выполнен машинописным способом на одной стороне листа белой бумаги через полтора интервала, 14 шрифтом (допускается написание реферата от руки пастой синего или черного цвета).

Текст реферата следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - 30 мм, правое - 15 мм, верхнее и нижнее - 20 мм.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту отчета. Номер страницы проставляют посередине листа в верхнем поле без точки в конце. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

Приводимые в тексте цитаты из литературы, а также статистические данные должны быть снабжены соответствующими ссылками на источники, из которых они взяты, с указанием авторов, названия работы, тома, страницы. Объем реферата 10 -15 листов.

В конце реферата приводится список использованной литературы, который составляется в следующей последовательности:

1.     Официальные материалы, законы указы;

2.     Остальные использованные в реферате источники в алфавитном порядке фамилии авторов;

Подготовленный реферат, как правило, защищается на семинарском занятии.

**Технические требования по оформлению реферата:**

1. компьютерный текст не менее 15 страниц;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.
   * принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
   * при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

**Указания по подготовке сообщения**

Технические требования по оформлению сообщения:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

**Указания по подготовке доклада**

Технические требования по оформлению доклада:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

**Указания по подготовке творческих работ (презентаций):**

Технические требования по оформлению презентации:

1. компьютерный текст не менее 10 сладов;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
   * принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
   * при написании доклада так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

**Критерии оценок**

**Оценка «5» ставится**, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка «4»** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Оценка «3»** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

**Оценка «2»** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Оценка «1»** – реферат студентом не представлен.

**Требования к составлению комплексов упражнений:**

- Необходимо указать - для каких групп мышц составлен данный комплекс либо какие физические качества он развивает.

- Количество упражнений варьирует от 10 до 15.

- Указать количество повторений и подходов либо временной отрезок за который необходимо выполнить данное упражнение.

- Указать время отдыха между подходами.

*Критерии оценки выполненной студентами работы:*

оценка «5» - комплекс составлен без ошибок;

оценка «4» - комплекс составлен не полностью, упражнения плохо сочетаются между собой;

оценка «3» комплекс составлен не полностью, упражнения не соответствуют не развивают тех физических качеств, которые указаны.

**Требования к составлению тестовые задания для совершенствования изученной технике по спортивным играм.**

- Тестовые задания должны соответствовать физической подготовленности студентов.

- Развивать необходимые качества для указанного вида спорта.

- Включать упражнения для совершенствования изученной техники, указанного вида спорта.