|  |
| --- |
| имени вострухина@0,5x |
| **115172, Москва, ул. Б.Каменщики, д. 7; тел., факс: (495) 134 1234; e-mail: spo-54@edu.mos.ru** |

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ОУП

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бозрова И.Г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**по проведению самостоятельной работы студентов**

**по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура**

 **для специальностей**

**11.02.12 Почтовая связь**

**13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

**10.02.01 Организация и технология защиты информации**

**09.02.02 Компьютерные сети**

**09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

 **Разработчик Химин А.И.**

**Рассмотрено на ПЦК БЖ и физической культуры**

**Протокол от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. №\_\_\_\_\_\_**

**Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шпильков А.А.**

 **2017г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания к проведению самостоятельных работ для обучающихся составлены в соответствии с ФГОС по специальностям: 11.02.12 Почтовая связь, 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), 10.02.01 Организация и технология защиты информации, 09.02.02 Компьютерные сети, 09.02.03 Программирование в компьютерных системах и направлены на формирование умений использовать знания в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, дает знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о здоровом образе жизни.

Самостоятельная работа носит, по замыслу педагога, индивидуальное, творческое выполнение задания. Рассчитана на 4 годаобучения, строится от простого к сложному, предусматривает разную степень физической подготовки учащихся. Если студент сам не может выполнять физические упражнения, то может стать активным наблюдателем, тренером, исследователем. Курс самостоятельной работы рассчитан на формирование активной жизненной позиции у студента и дает знания: как формировать свое тело, для здоровой жизни, успешной профессиональной карьеры, военной службы.В ходе выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студент оказывает помощь преподавателю в судействе, знакомится с волонтерским движением в городе и области, участвует в нем, выполняет учебно-исследовательские проекты. Темы самостоятельных работ:

* «Моя физкультура»
* «Общая физическая подготовка. Дневник самоконтроля»
* «Судейство»
* «Я- волонтер»
* «Личная программа тренировок»
* «Спорт и моя профессия»
* «Военно- прикладная физическая подготовка»

У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.Приобщение студентов к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни.

***Раздел1.Научно-методические основы формирования физической культуры личности***

**Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**

**Самостоятельная работа №1 «Моя физкультура»**

**Цель: формирование потребности в физических упражнениях, создание своей системы физкультурной деятельности**

 **Знакомство с разными источниками информации по здоровому образу жизни**

**Задание 1.1. Используя разные источники информации, а также самостоятельные занятия ЛФК или облегченной программой тренировок, подготовить проект- отчет о своей физкультурной деятельности.**

В отчетном проекте занимающийся представляет презентацию, в которой в полном объеме показывает свои самостоятельные занятия спортом. Основываясь на различных источниках информации, он внедряет новые упражнения, познает систему регулирования нагрузок и отдыха при помощи преподавателя. Ведет фото и видео отчет, подкрепленный пояснениями на протяжении семестра.Студент должен обязательно включить достижения: уменьшились объемы, отрегулирован сон и утомление ит.д.

***Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности***

**Тема 2.1 Общая физическая подготовка.**

**Самостоятельная работа №2 Общая физическая подготовка. Дневник самоконтроля**

Цель: Создание индивидуальной программы тренировок

 Воспитание у студента ответственности и пунктуальности по отношению к своим занятиям по укреплению здоровья и ведению документации.

 Развитие способностей к исследовательской деятельности.

**Задание 2.1.1.Используя разные источники информации, подобрать нужную и полезную программу тренировок, вместе с преподавателем распределить нагрузку и отдых.**

После составления программы, занимающийся должен начать вести электронный дневник самоконтроля, с предоставлением отчета в конце каждой недели. Помимо этого он создает презентацию в фото- и видеоотчета с тренировок.

**Задание 2.1.2. Подобрать объект (одногруппник или несколько объектов из группы по желанию наблюдаемого)и вести наблюдение за ними на занятиях физической культурой.**

Во время занятий, занимающийся ведет наблюдение за объектом: замеряет ЧСС, записывает количественный прогресс в повторениях упражнений, меткости или скорости выполнения упражнений. К концу семестра он представляет отчет в виде презентации, где должен прослеживаться прогресс/регресс/стабильность результатов.

**Тема 2.2. Легкая атлетика.Тема 2.3. Спортивные игры**

**Самостоятельная работа №3 Судейство**

**Цель: Предоставить возможность выбора студентам обучиться судейству в легкой атлетике, баскетболе, волейболе.**

 **Воспитание ответственного отношения к порученному делу**

 **Задание 2.2.1 и Задание 2.3.1. Пользуясь методическими разработками преподавателя, выучить правила спортивных игр, правила дисциплин легкой атлетики и правила проведения соревнований по ним.**

Первые занятия посвящаются изучению правил видов спорта и правил соревнований. После сдачи их преподавателю в устной форме, студент допускается/не допускается до судейства в роли помощника преподавателя. В конце каждого занятия, на котором освобожденный студент был в роли судьи, он сдает протокол игры, соревнований, в которых участвовала его группа.

Также в роли помощника организатора или судей он принимает участие в соревнованиях и общественных мероприятиях, которые проходят на подразделении. Каждое такое участие заносится в отчет, в виде презентации и предоставляется в конце семестра.

**№4 Я- волонтер**

**Цель: формирование активной гражданской позиции**

Задание 4.1 Познакомиться с социальными программами Москвы и МО, принять в них посильное участие, сделать фотоотчет

**Самостоятельная работа №5 Личная программа тренировок.**

**Тема 2.4 Гимнастика.Тема 2.5. Атлетическая гимнастика.Тема 2.6. CrossFit(Кроссфит).**

**Цель: познакомиться с базовой системой тренировок для возможного применения в дальнейшей жизни.**

**Задание 2.4/5/6.1 используя разные источники информации, помощь преподавателя, занимающийся должен составить макроцикл тренировок.**

В этой работе занимающийся выступает в роли тренера. На первых занятиях при помощи преподавателя и теоретических заданий он изучает основы построения тренировок, главные базовые упражнения. Затем он расписывает микро-, мезо- и макро- цикл для тренировки гимнастов, атлетов и начинающих кроссфитеров.

***Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).***

**Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.**

**Цель: научиться создавать и оформлять учебно-исследовательские проекты**

**Самостоятельная работа № 6 Спорт и моя профессия.**

**Задание 3.1.1 Выполнить научный проект, в который интегрировать знания по своей специальности, полученные в ходе обучения,**

**Написать темы проектов:**

**1.Техническая разработка спортивного табло**

**2.Программа ЗОЖ специалиста**

**3. Комплекс производственной гимнастики специалиста на неделю для повышения работоспособности**

Сделать что-то своими руками в спортивной сфере (собрать спортивное табло, написать программу подсчета калорий и т.д.)

**Задание 3.1.2 Подготовка к защите проекта (презентации, доклад, демонстрация объекта)**

 **Составить комплекс производственной гимнастики.**

Составить комплекс производственной гимнастики на неделю/месяц, упражнения которого повысят работоспособность и помогут в достижении высоких профессиональных результатов.

**Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.**

**Самостоятельная работа №7 Военно - прикладная физическая подготовка**

**Цель: заложить основу умений для прохождения военной службы**

**Задание 3.2.1 Используя разные источники информации и присутствия на занятиях по этой теме знать описание всех строевых приемов, а также основные спортивные нормативы призывной молодежи.**

Проработка пройденного группой материала дома, с последующим устным докладом к следующему занятию. Каждый доклад включает в себя: определение строевого приема на месте, в движении, его показ (по возможности), знание норматива для сдачи для каждой группы призывников.

Литература:

1. «Основы военной службы», Мирюков В.Ю. 2018, изд. «Форум»

2. «[Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. ФГОС](https://my-shop.ru/shop/books/2140626.html)», 2017 г. Матвеев А.П., Палехова Е.С., изд. «Вентана-Граф»

3. «[Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы](https://my-shop.ru/shop/books/696056.html)», 2016 г.Марченко И.Н., Шлыков В.К. изд. «Учитель»

4. «[Физическая культура. Спортивно-оздоровительное развитие личности. Секции, олимпиады, досуговые программы](https://my-shop.ru/shop/soft/1218094.html)», 2014 г. Каинов А.Н., Курьерова Г.И., Хаустова Е.Г. изд. «Учитель»