

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ТЕХНИКУМ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА ВОСКРЕСЕНСКОГО»

Методические указания
по выполнению самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся
по дисциплине ФК «Физическая культура»

Профессия:

11.01.01 «Монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов»

Ижевск, 2018

РАССМОТРЕНЫ
методическим объединением
профессионального цикла

Председатель методического
объединения профессионального цикла

Протокол № _____

_____ / _____

« _____ » _____ 20 ____ г.

Составитель: преподаватель физической культуры Титов С.Н.

Пояснительная записка

Внеаудиторные занятия по физическому воспитанию студентов организуются и проводятся на собственных или арендованных физкультурно-спортивных сооружениях. К внеурочным занятиям относятся:

- * официальные и неофициальные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия занятия физической культурой и спортом в спортивных секциях, физкультурно-оздоровительных группах;

- * самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом и туризмом;

- * самоанализ студентами динамики физического развития и физической подготовленности, разработка физкультурно-оздоровительных программ, повышающих уровень физического здоровья;

- * участие в научно-практических конференциях по проблемам физического воспитания и оздоровления студенческой молодежи.

| Виду внеаудиторной самостоятельной работы | Количество часов |
|--|-------------------------|
| презентации | 6 |
| создание комплекса утренней гимнастики | 2 |
| посещение секций, самостоятельные занятия физической культурой | 12 |
| Закрепление спортивных техник по легкой атлетике | 7 |
| Закрепление спортивных техник по спортивным играм | 13 |
| Итого | 40 |

Виды внеаудиторной самостоятельной работы

1. Утренняя зарядка проводится 20-40 минут в сочетании с физическими упражнениями процедуры закаливания организма: водными процедурами (обливание, душ, полоскание горла прохладной водой), растиранием тела и самомассажем.

2. Занятия в группах общей физической подготовки. Основными задачами занятий, которые организуются в техникуме, являются рациональное использование свободного времени, укрепление здоровья и профилактика заболеваний, разностороннее физическое развитие, улучшение двигательных функций и повышения общей работоспособности. Содержание и тематика этих занятий такая же, как и на уроках физической культуры. Занятия в группах ОФП проводятся с целью дополнительного и углубленного изучения и тренировки физических упражнений по проходимой тематике.

3. Спортивные секции создаются для обучающихся, желающих заниматься каким-либо видом спорта. Общее руководство работой секций возлагается на руководителя физического/тренера воспитания. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 1-2 часа. Спортивные секции в техникуме организуются по видам спорта: волейбол, баскетбол, настольный теннис, минифутбол, ОФП, занятия в тренажерном зале.

4. Самостоятельные занятия физической культурой являются также, как домашние задания, дополнением к урокам физической культуры и способствуют воспитанию самодисциплины, служат внедрению физических упражнений в повседневную жизнь учащихся. Содержание их разрабатывается занимающимися совместно с преподавателем в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

5. Массовые спортивные и туристские мероприятия:

5.1 Соревнования по видам спорта. Дни здоровья и спорта. Каждый обучающийся должен участвовать в самых разнообразных соревнованиях в учебном году.

5.2 Праздники физической культуры в техникуме организуются в связи с открытием и подведением итогов спартакиады за учебный год в корпусах и Колледже, встречи с выдающимися спортсменами, приездом студентов из других стран, проведением спортивных викторин, презентаций спортивной одежды.

6. Составление презентации

Основные требования к составлению и защите презентации

1. Должна содержать рисунки, карты, фото.
2. Каждый слайд должен иметь сопроводительный текст.
3. Первый слайд должен содержать название темы, имя автора презентации.
4. При защите – автор комментирует слайд, но не читает текст, сопровождающий слайд.

Критерии оценивания

| Критерии | Название темы, имя автора презентации | Наличие рисунков, фото соответствующих теме | Сопроводительный текст | Комментирование слайда |
|----------------------------|---------------------------------------|---|---|--------------------------------------|
| «5» (отлично) | присутствует | 9 – 10 слайдов соответствующих теме | присутствует | комментирует |
| «4» (хорошо) | присутствует | 7 - 8 слайдов соответствующих теме | присутствует | слабо комментирует, больше читает |
| «3» (удовлетворительно) | присутствует | 5 -6 слайдов сделаны ошибки при выборе рисунков, фото, есть не соответствующие теме | присутствует (но текст объем, не выделены главные идеи) | не комментирует, читает текст слайда |
| «2» (неудовлетв) | отсутствует | менее 5 слайдов при выборе | присутствует (но текст | читает текст слайда |

| | | | | |
|------------|--|--|---|--|
| орительно) | | рисунков, фото есть не соответствующие теме | объемов, не выделены главные идеи, много лишней информации) | |
|------------|--|--|---|--|

Темы презентаций:

1. «Виды травм и способы оказания первой помощи пострадавшему»
2. «Основы здорового образа жизни»
3. «Динамика роста собственных физических качеств в процессе обучения физической культуре»