

Особенности разработки учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся классических вузов по дисциплине «Физическая культура»

А. А. Базунов, Т. С. Аслаев, С. Т. Аслаев

Башкирский государственный университет

Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.

Статья посвящена особенностям организации самостоятельной работы студентов классических университетов по дисциплине «Физическая культура». Показано, что самостоятельная работа студентов способствует развитию ответственности и организованности, творческого подхода к решению задач будущей профессиональной деятельности. Доказано, что отводимого государственным стандартом времени на аудиторские занятия недостаточно даже на формирование у студентов общего, поверхностного представления о физической культуре, не включая даже ее краткую историю и региональный компонент. Приведена примерная система разработки учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся классических вузов по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельная работа студентов, компетенции, профессионально-прикладная физическая подготовка.

В связи с внедрением в образовательный процесс ВУЗов Федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения все более актуальной становится задача организации самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства со стороны преподавателя, но по его заданиям и под его непосредственным контролем [1, 2]. 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 задач будущей профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Физическая культура» предназначена для формирования общекультурной компетенции ОК-8, которая в большинстве ФГОС ВО по направлениям подготовки бакалавров классических университетов формулируется как:

«способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Согласно образовательным программам направлений подготовки бакалавров Башкирского государственного университета, в результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен, во-первых, знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; во-вторых, уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; в третьих, владеть знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

Количество часов на дисциплину «Физическая культура», предусмотренное учебным планом программ бакалавриата, должно быть в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) при очной форме обучения. Из них, как правило, 38–40 контактных часов (аудиторная работа и контроль самостоятельной работы), остальное – внеаудиторная самостоятельная работа. Удельный вес самостоятельной работы составляет по времени около 40% от количества аудиторных часов, отведенных на изучение дисциплины.

Отводимого государственным стандартом времени на аудиторные занятия недостаточно даже на формирование у студентов общего, поверхностного представления о физической культуре, не включая даже ее краткую историю и региональный компонент. Следовательно, возрастает роль самостоятельной работы студента.

Согласно «Положению о самостоятельной работе студентов», утвержденному Ученым советом БашГУ (протокол №7 от 27.01.2006) видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, являются:

- *овладение 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.

- *закрепление и систематизация 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 отчетов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов.

В связи с определенной спецификой изучения дисциплины «Физическая культура» к выбору видов заданий для внеаудиторной самостоятельной работы надо подходить обоснованно [4–6]. Следовательно, предложены следующие формы и виды организации самостоятельной работы студентов БашГУ по дисциплине «Физическая культура» (таблица):

Таблица. Система организации самостоятельной работы студентов БашГУ по дисциплине «Физическая культура»

№ и название темы	Наименование самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	Количество времени	Формы выполнения
Тема 1.1. Общекультурное социальное и воспитательное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Подготовка докладов на темы: 1. Спорт в физическом воспитании студентов. 2. Физическая культура как часть физического и спортивного совершенствования. 3. Значение здорового образа жизни	1. Анищенко В. С. Физическая культура: метод.-практ. занятия студентов: учеб. пособие. – М.: РУДН, 1999. 2. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: Аспект Пресс, 1995. 3. Лаптев А. П., Полиевский С. А. Гигиена: учеб. для вузов и техникумов физ. культуры. – М.: ФиС, 1990. 4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. 9.	2	Доклад

№ и название темы	Наименование самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	Количество времени	Формы выполнения
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	<p>Подготовка докладов на темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика составления комплексов упражнений по ОФП для индивидуальных самостоятельных занятий. 2. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. 3. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теория спорта: сб. ст. / под ред. В. Н. Платонова – Киев: Выща шк., 1987. 2. Физиология мышечной деятельности, труда и спорта: рук. по физиологии. – Л.: Наука, 1969. – С. 66–73. 3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: Академия, 2001. – С. 101–189. 	4	Доклад
	<p>Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Занятия в группах спортивного совершенствования и секциях.</p>			Контрольные нормативы по данному виду
Тема 2.2. Легкая атлетика	<p>Подготовка докладов на темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. 3. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. 4. Оздоровительное значение легкой атлетики. 5. Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Айриянц А. Г. Легкая атлетика. М., Физкультура и спорт, 2000. 2. Ильинин В. И. Студенческий спорт и жизнь / Пособие для студентов ВУЗов. – М.: АО «АСПЕКТ ПРЕСС», 2001. – 144 с. 3. Л. Кун Всеобщая история физической культуры и спорта; Москва 2001. 4. Левченко А. В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: Автореф. дис...канд. пед. наук. М., 2000, 23 с. 	4	Доклад

№ и название темы	Наименование самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	Количество времени	Формы выполнения
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях			Контрольные нормативы по данному виду
Тема 2.3. Баскетбол	Подготовка докладов на темы: 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. 2. Баскетбол в системе физического воспитания. 3. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом.	Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.	4	Доклад
	Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в группах спортивного совершенствования и секциях			Контрольные нормативы по данному виду
Тема 2.4 Волейбол	Подготовка докладов на темы: 1. Волейбол в системе физического воспитания. 2. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом.	Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.	4	Доклад
	Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в группах спортивного совершенствования и секциях			Контрольные нормативы по данному виду

№ и название темы	Наименование самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	Количество времени	Формы выполнения
Тема 2.5 Футбол	Подготовка докладов на темы: 1. Техника безопасности на занятиях футболом. 2. Правила игры и судейство в футболе. 3. Футбол в системе физического воспитания.	Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.	4	Доклад
	Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в группах спортивного совершенствования и секциях.			Контрольные нормативы по данному виду
Тема 2.6 Плавание	Подготовка докладов на темы: 1. Техника безопасности на занятиях плаванием. 2. Правила безопасности в воде: в открытых водоемах и в бассейнах. 3. Влияние плавания на состояние здоровья. 4. Лечебные свойства воды и плавания.	1. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008. 2. Булгакова Н. Ж. Плавание. – М.: ФиС, 1999 – (Азбука спорта). 3. Величенко В. Как научиться плавать. М., 2000. 4. Величкина В. М., Жильцов П. А. Учитель сельской школы. – М.: Просвещение, 1984. 5. Викулов А. Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2004. 6. Вороненко С. Ф., Зиновьев А. А. Некоторые особенности методики ускоренного обучения плаванию. Хабаровск, 1989.	4	Доклад
	Занятия плаванием в бассейне.			Контрольные нормативы по данному виду

№ и название темы	Наименование самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	Количество времени	Формы выполнения
2.7 Бадминтон	Подготовка докладов на темы: 7. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. 8. Бадминтон в системе физического воспитания. 9. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий бадминтоном.	1. Смирнов Ю. Н. Бадминтон: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Ф и С, 2000. – 159 с. 2. Бадминтон. Программа для ДЮСШ. – 2002. 3. Лившиц В. Я., Штильман М. М. Бадминтон для всех. – 2000. 4. Марков Д. М. Бадминтон – 2001. 5. Рыбаков Д. Л., Штильман М. И. Основы спортивного бадминтона. – М., ФиС, 2000	4	
Тема 3.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки в достижении высоких профессиональных результатов	Подготовка докладов на темы: 1. Характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда на различных рабочих местах. 2. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 3. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	1. Виленский М. Я., Сафин Р. С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. – М.: Высш. шк., 1989. 2. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высш. шк., 1978.	4	Доклад
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.		Контрольные нормативы по данному виду	

Таким образом, широкое использование различных видов самостоятельной работы студента, 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.

Литература

1. Самостоятельная деятельность студентов в условиях негосударственных и государственных вузов / Под. ред. С. М. Годника, В. И. Хлоповских. Воронеж, 1996. 120 с.
2. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: Аспект Пресс, 1995. 144 с.
3. <https://isbashgu.bashedu.ru/epb/>
4. Базунов А. А., Базунова А. А. Системы оценивания успеваемости студентов непрофильных высших учебных заведений, занимающихся бадминтоном. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов III Всероссийской заочной научно-практической конференции. Уфа, 2017. С. 130–132.
5. Базунов А. А., Загитов В. В., Аслаев Т. С. Технологическая карта занятия по теме «Теоретические основы бадминтона». Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник тезисов II Всероссийской заочной научно-практической конференции. Ответственный редактор С. Т. Аслаев. 2016. С. 130–137.
6. Матвеев С. С., Базунов А. А., Султанов А. Д. Физическая работоспособность индивидуума как проявление одного из основных элементов здоровья. Журнал научных статей «Здоровье и образование в XXI веке», 2017, т. 19, №11, с. 278–281

Статья рекомендована к печати кафедрой физического воспитания БашГУ (проф. С. Т. Аслаев)

Peculiarities of development of educational-methodical support for the self-working study of student classical university on the discipline “Physical culture”

A. A. Bazunov, T. S. Aslayev, S. T. Aslayev

Bashkir State University

32 Zaki Validi Street, 450074 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.

The article is devoted to the peculiarities of organizing independent work of students of classical universities in the discipline “Physical Culture”. It is shown that independent work of students contributes to the development of independence, responsibility and organization, creative approach to solving problems of future professional activity. It is proved that the time allocated to the state standard for classroom activities is not enough even for the students to form a general, superficial view of physical culture, not including even its brief history and regional component. An exemplary system for the development of educational and methodological support for the independent work of students of classical universities on the discipline “Physical Culture”.

Keywords: physical culture, independent work of students, competencies, professionally-applied physical training.