

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

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

Специальности:

11.02.02 «Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям)»

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Профессии:

15.01.25 Станочник (металлообработка)

11.01.02 Радиомеханик

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

13.01.01 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

РАССМОТРЕНЫ
методическим объединением
профессионального цикла

Председатель методического
объединения общеобразовательного 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.

Таблица 1.

Для групп обучающихся по программам подготовки специалистов среднего звена

Виду внеаудиторной самостоятельной работы	Количество часов
Поиск информации в сети Интернет, подготовка доклада	
Подготовка к практическому занятию	
Подготовка конспекта	
Подготовка презентации	
Чтение и анализ текстов художественных произведений	
Сочинение, письменные работы, написание отзыва на спектакль	
Итого	

Таблица 2.

Для групп обучающихся по программам подготовки квалифицированных рабочих и служащих

Виду внеаудиторной самостоятельной работы	Количество часов
презентации	6
создание комплекса утренней гимнастики	8
создание комплекса упражнений для общей физической нагрузки	6
посещение секций, самостоятельные занятия физической культурой	66
Итого	86

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. Выполнение домашних заданий – одно из важнейших условий повышения объема двигательной активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и укрепления здоровья. Домашнее задание – это логическое продолжение учебной работы. С помощью домашних заданий во многом может быть решена проблема воспитания привычки и потребности систематически заниматься физическими упражнениями.

6. Массовые спортивные и туристские мероприятия:

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

6.2 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.

7. Составление презентации

Основные требования к составлению и защите презентации

1. Обучающийся сам выбирает тему презентации.
2. Она должна содержать рисунки, карты, фото.
3. Каждый слайд должен иметь сопроводительный текст.
4. Первый слайд должен содержать название темы, имя автора презентации.
5. 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	12 – 15 слайдов соответствующих теме	присутствует	комментирует

«4» (хорошо)	присутствует	8 - 11 слайдов соответствующих теме	присутствует	слабо комментирует, больше читает
«3» (удовлетворительно)	присутствует	5 -7 слайдов сделаны ошибки при выборе рисунков, фото, есть не соответствующие теме	присутствует (но текст объемн, не выделены главные идеи)	не комментирует, читает текст слайда
«2» (неудовлетворительно)	отсутствует	менее 5 слайдов при выборе рисунков, фото есть не соответствующие теме	присутствует (но текст объемн, не выделены главные идеи, много лишней информации)	читает текст слайда

Методические рекомендации по подготовке и оформлению рефератов для обучающихся

Реферат (от лат. refero - "сообщаю") - краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, статьи или нескольких работ, научного труда, литературы по общей тематике.

Многие крупные научные результаты возникли просто из попыток привести в порядок известный материал.

Реферат - это самостоятельная учебно-исследовательская работа учащегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Этапы работы над рефератом

1.Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию.

2.Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10).

3.Составление библиографии.

4.Обработка и систематизация информации.

5.Разработка плана реферата.

6.Написание реферата.

7.Публичное выступление с результатами исследования. На занятии, на студенческой научно-практической конференции.

Содержание работы должно отражать знание современного состояния проблемы, обоснование выбранной темы, использование известных результатов и фактов, полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой, актуальность поставленной проблемы, материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Требования к оформлению и защите реферативных работ

1. Общие положения:

1.1. Защита реферата предполагает предварительный выбор выпускником интересующей его темы работы с учетом рекомендаций преподавателя, последующее глубокое изучение избранной для реферата проблемы, изложение выводов по теме реферата. Выбор предмета и темы реферата осуществляется студентом в начале изучения дисциплины. Не позднее, чем за 2 дня до защиты или выступления реферат представляется

на рецензию преподавателю. Оценка выставляется при наличии рецензии и после защиты реферата. Работа представляется в отдельной папке

1.2. Объем реферата – 15-20 страниц текста, оформленного в соответствии с требованиями.

2. Требования к тексту.

2.1. Реферат выполняется на стандартных страницах белой бумаги формата А-4 (верхнее, нижнее и правое поля – 1,5 см; левое – 2,5 см).

2.2. Текст печатается обычным шрифтом Times New Roman (размер шрифта – 12 кегель). Заголовки – полужирным шрифтом Times New Roman (размер шрифта – 14 кегель).

2.3. Интервал между строками – полуторный.

2.4. Текст оформляется на одной стороне листа.

2.5. Формулы, схемы, графики вписываются черной пастой (тушью), либо выполняются на компьютере.

2.6. В случае невозможности выполнить пункты 2.1.-2.5. данного раздела допускается рукописное оформление реферата.

3. Типовая структура реферата.

1. Титульный лист.

2. План (простой или развернутый с указанием страниц реферата).

3. Введение.

4. Основная часть.

5. Заключение.

6. Список литературы.

7. Приложения (карты, схемы, графики, диаграммы, рисунки, фото)

4. Требования к оформлению разделов реферата.

4.1. Титульный лист. (Образец оформления титульного листа- приложение№1)

14.1.1. Титульный лист оформляется по единым требованиям. Он содержит:

2- название образовательного учреждения;

3- тему реферата;

4- сведения об авторе;

5- сведения о руководителе;

6- наименование населенного пункта;

7- год выполнения работы.

4.1.2. Верхнее, нижнее и правое поле – 1,5 см; левое – 2,5 см; текст выполняется полужирным шрифтом Times New Roman; размер шрифта – 14 кегель; размер шрифта для обозначения темы реферата допускается более 14 кегель.

4.2. План.

План реферата отражает основной его материал:

I. Введениестр.

II. Основная часть (по типу простого или развернутого).....стр.

III. Заключение.....стр.

IV. Список литературы.....стр.

V. Приложения.....стр.

4.2.1. Введение имеет цель ознакомить читателя с сущностью излагаемого вопроса, с современным состоянием проблемы. Здесь должна быть четко сформулирована цель и задачи работы. Ознакомившись с введением, читатель должен ясно представить себе, о чем дальше пойдет речь. Объем введения – не более 1 страницы. Умение кратко и по существу излагать свои мысли – это одно из достоинств автора.

4.2.2. Основная часть. Следующий после «Введения» раздел должен иметь заглавие, выражающее основное содержание реферата, его суть. Главы основной части реферата должны соответствовать плану реферата (простому или развернутому) и указанным в плане страницам реферата. В этом разделе должен быть подробно представлен материал,

полученный в ходе изучения различных источников информации (литературы). Все сокращения в тексте должны быть расшифрованы. Ссылки на авторов цитируемой литературы должны соответствовать номерам, под которыми они идут по списку литературы. Объем самого реферата – не менее 15 листов.

4.2.3. Заключение. Формулировка его требует краткости и лаконичности. В этом разделе должна содержаться информация о том, насколько удалось достичь поставленной цели, значимость выполненной работы, предложения по практическому использованию результатов, возможное дальнейшее продолжение работы.

4.2.4. Список литературы. Имеются в виду те источники информации, которые имеют прямое отношение к работе и использованы в ней. Оформляется список использованной литературы со всеми выходными данными. Он оформляется по алфавиту и имеет сквозную нумерацию арабскими цифрами.

4.2.5. Приложения (карты, схемы, графики, диаграммы, рисунки, фото)

6. Требования к защите реферата.

6.1. Защита продолжается в течение 10 минут по плану:

- актуальность темы, обоснование выбора темы;
- краткая характеристика изученной литературы и краткое содержание реферата;
- выводы по теме реферата с изложением своей точки зрения.

6.2. Автору реферата по окончании представления реферата могут быть заданы вопросы по теме реферата.

Темы презентаций:

1. Какие изменения в организме человека вызывают занятия физической культурой.
2. Каково оздоровительное значение физических нагрузок. Какова взаимосвязь физических упражнений с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами закаливания .
3. Какое время на организм человека занимающегося умственным трудом оказывает утренняя гигиеническая гимнастика.
4. Физические упражнения, направленные на развитие силы.
5. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости.
6. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости.
7. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости.
8. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты и скорости.
9. Организм человека как единая биологическая система.
10. Самоконтроль. **САН** (**С**- самочувствие, **А**- активность, **Н**- настроение)
11. Различные виды спорта
12. Спортсмены
13. Подвижные игры.