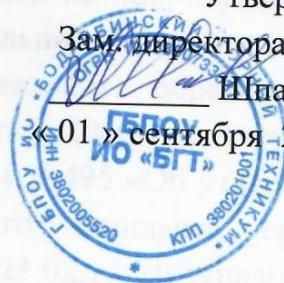


Министерство образования Иркутской области
ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»

Утверждаю:
Зам. директора по УР
Шпак М.Е.

«01» сентября 2016 г.



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальности: 21.02.13 Геологическая съемка, поиски и разведка
месторождений полезных ископаемых
21.02.14 Маркшейдерское дело
21.02.15 Открытые горные работы
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования (по
отраслям)

Профессия СПО: 23.01.03 Автомеханик
Форма обучения: Очная, заочная, очно-заочная

Рекомендована методическим советом
ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»
Заключение методического совета,
протокол № 1 от «1» 9 2016 г.
председатель методсовета
/Шпак М.Е./



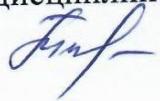
Бодайбо, 2016

Методические указания по выполнению самостоятельной работы составлены в соответствии с рабочей программой общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура и в соответствии с требованиями ФГОС СПО, утвержденного приказами Минобрнауки России: от 12.05.2014 №496 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.15 Открытые горные работы» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.06.2014 №32773); от 12.05.2014 №495 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.14 Маркшейдерское дело» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.06.2014 №32805); от 28.07.2014 №831 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования горной промышленности (по отраслям)» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.08.2014 №33635); от 12.05.2014 №494 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.13 Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений полезных ископаемых» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2014 №32960)

Организация-разработчик: ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»

Разработчики:

Козырев Д.А. – руководитель физического воспитания

Рассмотрены и утверждены П(Ц) К Геолого-маркшейдерских дисциплин
Протокол № 1 от « 31 » 08 2016 г 

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Контроль выполнения самостоятельной работы	4
3. Методические рекомендации для студентов по выполнению различных видов самостоятельной работы	5
4. Критерии оценки результатов самостоятельной работы	9
5. Формы контроля	10
6. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы	11
Приложение 1	12

Реальная самостоятельная работа является исключительно важным элементом в деле эффективного освоения материала. В процессе самостоятельной работы у студента наиболее четко возникает необходимость целостного, системного восприятия содержания дисциплины, потребность привлечения дополнительных сведений из рекомендованной учебной и методической литературы, просмотра и изучения записей, сделанных во время аудиторных занятий.

Цель методических рекомендаций: оказание помощи студентам в выполнении самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура.

Настоящие методические рекомендации содержат виды работ, которые позволят студентам
знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

- основы здорового образа жизни.

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Самостоятельные работы помогут студентам в формировании следующих общих 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. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

2. Контроль выполнения самостоятельной работы

Результаты самостоятельной работы студента контролируются преподавателем. Эти результаты учитываются в ходе текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура. Наиболее целесообразной формой оценки результатов работы является балльная система. При оценке результатов самостоятельной работы студента учитывается уровень сложности задания.

3. Методические рекомендации для студентов по выполнению различных видов самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов включает в себя написание рефератов, подготовка презентации (темы представлены в приложении 1), разработка и выполнение комплекса упражнений.

3.1. Подготовка рефератов

Сначала важно разобраться, какова цель вашего реферата. Во-первых, должна быть идея, во-вторых, уметь выделять важнейшие приоритеты в своей учебно-исследовательской деятельности.

Затем необходимо провести поиск и изучение литературы. Литература должна быть разнообразной и современной и включать не менее 5 названий.

После изучения литературы следует приступить к написанию работы. В ней требуется всесторонне раскрыть основные вопросы темы, показать их глубокое знание и понимание, проанализировать различные концепции и точки зрения. Писать следует ясно и понятно, стараясь, основные положения формулировать четко и недвусмысленно, а

также стремясь структурировать свой текст. Каждый раз надо представлять, что ваш текст будет кто-то читать и ему захочется сориентироваться в нем, быстро находить ответы на интересующие вопросы.

Реферат должен состоять из титульного листа, содержания, введения, основной части, заключения, библиографии и приложений (таблицы, рисунки и т.д.).

В содержании последовательно излагаются названия пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт.

Во введении формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата, дается характеристика используемой литературы.

Основная часть делится на главы и параграфы (пункты и подпункты), в которых раскрываются основные вопросы темы работы.

В заключении подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата.

Библиографический список оформляется в алфавитном порядке. Во время работы над рефератом необходимо делать ссылки на источник информации, а также правильно оформлять сноски.

Общие требования к выполнению реферата.

Работа выполняется на компьютере и распечатывается только на белой бумаге стандартного формата А4 на одной стороне листа. Поля – левое 30мм, правое 10мм, верхнее 20мм; ориентация страницы – книжная, наименование шрифта TimeNewRoman; размер шрифта – заголовки (оглавление, содержание, введение, наименование глав, заключение, вывод, список используемых источников, приложения) 14 пт, подзаголовки 14 пт, основной текст 14пт, текст в таблицах 12-14пт; междустрочный интервал: текст – полуторный, таблицы – одинарный; выравнивание текста – заголовки по центру, подзаголовки – по левому краю, нумерация страниц по левому краю, нумерация рисунков по центру, текст по ширине; абзац (красная строка) – отступ 1,25-1,5 см; по тексту – не используется никакого выделения; нумерация страниц – сквозная по всему документу (работе), начинается с титульного листа, но номер страницы выставляется, начиная с листа «Содержание». Страницы нумеруются арабскими цифрами в правом верхнем или нижнем углу.

Итогом самостоятельной работы является выступление с рефератом на семинаре (защите реферата).

Подготовка к защите реферата

- выступление должно быть эмоциональное и короткое во времени (не более 5-7 минут) с использованием интересных, актуальных примеров.
- употребляйте только понятные аудиторным терминам.
- хорошо воспринимается рассказ, а не чтение текста с листа.
- во время выступления используйте наглядный материал.
- постарайтесь предупредить возможные вопросы.

Рекомендации выступающему

- начните свое выступление с приветствия аудитории.
 - огласите название вашего реферата, сформулируйте его основную идею и причину выбора темы.
 - не забывайте об уважении к слушателем в течение всего выступления.
 - поблагодарите слушателей за внимание.
 - старайтесь ответить на все вопросы аудитории.
- Ориентировочное время выполнения: 2 часа.

3.2. Методические рекомендации по составлению презентаций.

Презентация - это набор цветных картинок-слайдов на определенную тему, который хранится в файле специального формата.

Презентация должна включать:

- Название темы.
- Содержание.
- Цель самостоятельной работы.
- Ход и результат исследования.
- Выводы.
- Список использованных источников.

Требования к содержанию презентации

- соответствие заявленной темы и целям;
- наличие логической связи между рассматриваемыми явлениями и показателями;
- представление информации в виде картосхем, графиков и диаграмм;
- отсутствие грамматических и стилистических ошибок;
- формулировка вывода по результатам проведенной работы.

Презентация предполагает сочетание информации различных типов: текста, графических изображений, музыкальных и звуковых эффектов, анимации и видеофрагментов. Поэтому необходимо учитывать специфику комбинирования фрагментов информации различных типов. Рассмотрим рекомендации по оформлению и представлению на экране материалов различного вида.

Оформление текстовой информации

- размер шрифта: 24-54 пункта (заголовок), 18-36 пунктов (обычный текст);
- цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать;
- тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек, для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем;
- курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста.

Оформление графической информации

- желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления;
- цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда;
- иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом;
- если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.

Анимационные эффекты используются для привлечения внимания слушателей или для демонстрации динамики развития какого-либо процесса. В этих случаях использование анимации оправдано, но не стоит чрезмерно насыщать презентацию такими эффектами, иначе это вызовет негативную реакцию аудитории.

Звуковое сопровождение должно отражать суть или подчеркивать особенность темы слайда, презентации. Необходимо выбрать оптимальную громкость, чтобы звук был слышен всем слушателям, но не был оглушительным.

После создания презентации и ее оформления, необходимо отрепетировать ее показ и свое выступление, проверить, как будет выглядеть презентация в целом, насколько скоро и адекватно она воспринимается из разных мест аудитории, при разном освещении, шумовом сопровождении, в обстановке, максимально приближенной к реальным условиям выступления.

Ориентировочное время выполнения: 2 часа.

3.3. Методические рекомендации по разработке и выполнению комплекса упражнений

Для разработки комплекса упражнений студенту необходимо использовать учебник по физической культуре или найти информацию в сети интернет. Выписать

задачи, которые необходимо решать (на развитие каких физических качеств направлен комплекс). Выписать принципы составления комплекса упражнений, составить комплекс упражнений.

Приступая к выполнению физического упражнения, необходимо внимательно и несколько раз прочитать методику выполнения данного упражнения. Далее, следуя методике, выполнить пошагово упражнение в необходимом количестве. Не стоит стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Это может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Составляя план тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств.

Физиологические принципы самостоятельных занятий:

- 1) доступность и индивидуализация занятий, основанная на правильном чередовании нагрузок и отдыха с учетом тренированности и переносимости нагрузки;
- 2) постепенное повышение требований (динамичность);
- 3) последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Существуют три общепринятые формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневные физические упражнения в режиме рабочего дня.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом или посещение спортивных секций (не реже, 3 раз в неделю).

Ориентировочное время решение задач – 1 час.

3.4. Методические рекомендации на подготовке к зачету

Подготовку к зачету следует начинать с повторения учебных пособий по данной теме, учебника и конспекта лекций, прочитанного ранее. Приступать к выполнению работы без изучения основных положений и понятий, не следует, так как в этом случае студент, как правило, плохо ориентируется в материале, не может ограничить смежные вопросы и сосредоточить внимание на основных, первостепенных проблемах рассматриваемой темы.

При подготовке к контрольной работе или зачету по определенному разделу дисциплины полезно выписать отдельно все методики выполнения упражнений, относящиеся к данному разделу, и все используемые в них обозначения.

Также при подготовке к зачету следует просмотреть конспект практических занятий и выделить физические упражнения, относящиеся к данному разделу. Если задания на какие-то темы не были разобраны на занятиях, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Для самопроверки рекомендуется при закрытой тетради попытаться выполнить еще раз соответствующие упражнения, уже отработанные ранее на практических занятиях.

Ориентировочное время – 1-2 часа.

4. Критерии оценки результатов самостоятельной работы.

4.1. Критерии оценивания реферата

При оценивании реферата учитывается:

- письменная грамотность;
- актуальность темы исследования, ее научность, логическая последовательность изложения;
- соответствие содержания темы;
- глубина проработки материала, грамотность раскрытия темы;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата стандартам;
- практическое применение;

- культура выступления;
- соблюдение временного регламента;
- ответа на дополнительные вопросы

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

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

Оценка «удовлетворительно» ставится, если 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 «неудовлетворительно» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание изученной темы.

4.2. Критерии оценивания презентации

При оценивании презентации:

-актуальность темы исследования, ее научность, последовательность изложения;

- соответствие содержания теме презентации;
- логическая структура презентации;
- стиль оформления презентации;
- рациональное использование графических объектов;
- рациональное использование анимационных эффектов;
- грамотность;
- культура выступления при представлении презентации.

Оценка «отлично» ставится, если содержание презентации соответствует заданной теме, выполнены все требования к содержанию, оформлению и представлению презентации.

Оценка «хорошо» ставится, если содержание презентации соответствует заданной теме, но допущены недочеты оформления и представлению презентации.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если содержание презентации соответствует заданной теме, но имеются неточности в изложении материала, имеются упущения в оформлении.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если тема презентации не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание изученной темы; презентация учащимися не представлена.

4.3. Критерии оценивания по разработке и выполнения комплекса упражнений

При разработке комплекса упражнений учитывается:

Исходный показатель соответствующему уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовке и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической подготовленности за определенный период времени.

Физическое упражнение выполнено с соблюдением методики и необходимое количество раз – «отлично»

Физическое упражнение выполнено с соблюдением методики, но неполном количестве – «хорошо»

Физическое упражнение выполнено с нарушением методики и в неполном количестве – «удовлетворительно»

Физическое упражнение не выполнено – «неудовлетворительно»

4.4. Критерии оценивания подготовке к контрольной работе, зачету

- уровень соответствия оформления указанным требованиям;

- уровень освоения студентам учебного и дополнительного материала.

5. Формы контроля

Дифференцированный зачет.

6. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

1. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2012г.

2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. – М.: 2012г.

Дополнительные источники:

1. Соковня-Семенова И.И. основы здорового образа жизни и оказания первой помощи: учебное пособие – М., 2014г.

2. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. – М., 2012г.

3. Твой олимпийский учебник: учеб.пособие для учреждений образования РФ/В.С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2014г.

Приложение 1

Темы рефератов и презентаций.

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Организация здорового образа жизни студентов.
7. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
8. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности учащихся и профилактике утомления.
9. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
10. Значение физической культуры для будущего специалиста- работника (применительно к профессии).
11. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
12. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
13. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
14. Основы физической спортивной подготовки.

15. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий ФК и спортом.
16. Самоконтроль при занятиями ФУ. Знаешь ли ты свой пульс.
17. Упражнения для развития двигательных качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость.
18. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
19. Профессиональные важные физические качества.
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
21. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.