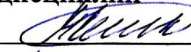


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БОГАТОВСКОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»**


**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
методической комиссии  
общепрофессиональных  
дисциплин

 / Т.Н.Чешко /  
«10» 08 20 15 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБПОУ «Богатовское  
профессиональное училище»

 / А.В.Чугунов /  
« 30 » 08 2015 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
СТУДЕНТОВ**

**по учебной дисциплине**

ОГСЭ.04 Физическая культура  
общепрофессионального цикла

подготовки специалистов среднего звена по специальности:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Разработал:  
Преподаватель: Попов  
Дмитрий Валериевич

с. Богатое 2015 г.

Данные методические рекомендации помогут преподавателям профессионального училища и других учреждений НПО организовать самостоятельную деятельность студентов на основе компетентностного подхода к обучению, что соответствует требованиям ФГОС нового поколения.

**Составитель:** Попов Д.В., преподаватель

ГБПОУ «Богатовское профессиональное училище»

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

## Содержание

1. Общие положения.....	4
2. Виды самостоятельных работ по Физической культуре.....	5
3. Виды внеаудиторной самостоятельной работы по Физической культуре .....	5
4. Памятка преподавателю по организации самостоятельной работы студентов.....	6
5. Реферат, как вид внеаудиторной самостоятельной работы студентов...	6
6. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др .....	14
Список использованной литературы.....	17

## 1. Общие положения

Одной из важнейших стратегических задач современной профессиональной школы является формирование профессиональной компетентности будущих специалистов. Квалификационные характеристики по профессиям начального профессионального образования новых образовательных стандартов третьего поколения содержат такие требования, как умение осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; использовать информационно-коммуникативные технологии для совершенствования профессиональной деятельности; заниматься самообразованием. Обозначенные требования к подготовке студентов делают их конкурентоспособными на современном рынке труда.

В этой связи, всё большее значение приобретает самостоятельная работа обучающихся, создающая условия для формирования у них готовности и умения использовать различные средства информации с целью поиска необходимых знаний.

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа всегда завершается какими-либо результатами. Это выполненные задания, упражнения, решенные задачи, написанные сочинения, заполнение таблицы, построенные графики, подготовленные ответы на вопросы.

Таким образом, широкое использование методов самостоятельной работы, 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.

Самостоятельная работа является одной из основных форм внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программ. В связи с этим она распределяется преподавателями при составлении календарно-тематических планов, рабочих программ и фонда оценочных средств по учебным дисциплинам и составляет 50% от общей учебной нагрузки.

## **2. Виды самостоятельных работ по Физической культуре**

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом творческой, исследовательской деятельности.

По учебной дисциплине Физическая культура практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- индивидуальные задания (подготовка рефератов и сообщений, составление кроссвордов); тестирование;
- подготовка к зачётам;
- отработка изучаемого материала по печатным и электронным источникам;
- выполнение самостоятельных работ;

## **3. Виды внеаудиторной самостоятельной работы по Физической культуре**

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Если аудиторная самостоятельная работа выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию, то внеаудиторная самостоятельная работа выполняется учащимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно рабочей программе учебной дисциплины.

По Физической культуре используются следующие виды внеаудиторной самостоятельной работы:

подготовка и написание рефератов, сообщений на заданные темы (учащемуся предоставляется право выбора темы);

закрепление упражнений;

#### **4. Памятка преподавателю по организации самостоятельной работы студентов**

Самостоятельную работу необходимо организовывать во всех звеньях учебного процесса, в том числе и в процессе усвоения нового материала.

Студентов необходимо ставить в активную позицию, делать их непосредственными участниками процесса познания.

Организация самостоятельной работы должна способствовать развитию мотивации учения.

Самостоятельная работа должна носить целенаправленный характер, быть чётко сформулированной.

Содержание самостоятельной работы должно обеспечивать полный и глубокий комплекс заданий студентам.

В ходе самостоятельной работы необходимо обеспечить сочетание репродуктивной и продуктивной учебной деятельности студента.

При организации самостоятельной работы необходимо предусмотреть адекватную обратную связь, т.е. правильно организовать систему контроля.

#### **5. Реферат как вид внеаудиторной самостоятельной работы студентов**

Реферат – это краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада, содержания научного труда или трудов, обзор литературы по теме. Это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, в которой раскрывается суть исследуемой проблемы.

Изложение материала носит проблемно-тематический характер, показываются различные точки зрения, а также собственные взгляды на проблему.

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студента широко применяется в учебном процессе. Рефераты могут быть обязательными для всех студентов или выполняться по желанию.

Написание реферата является обязательным при проведении практических или семинарских занятий. При этом студент в течение изучения курса должен выбрать и написать один реферат, желательно выступить по нему на занятии. Общее руководство работой над рефератами осуществляется преподавателем, ведущим учебный курс. Он предлагает студентам на выбор

темы рефератов, сообщает единые требования по их написанию, консультирует в процессе подготовки реферата.

Содержание реферата должно быть логичным. Объём реферата, как правило, от 5 до 15 машинописных страниц. Темы реферата разрабатывает преподаватель, ведущий данную дисциплину. Перед началом работы над рефератом следует наметить план и подобрать литературу. Прежде всего, следует пользоваться литературой, рекомендованной учебной программой, а затем расширить список источников, включая и использование специальных журналов, где имеется новейшая научная информация. Подготовка рефератов по учебной дисциплине предполагает достижение следующих учебных результатов:

- Углубление знаний по актуальным теоретическим вопросам учебного предмета, творческое применение этих знаний к избранной теме.
- Усвоение зарубежного опыта в избранной профессиональной сфере, возможностей и проблем его практического использования в отечественных условиях, в будущей профессиональной деятельности.
- Совершенствование умения изучать различные литературные источники (монографии, статьи периодической печати и т. п.) по избранной теме и на основе их критического анализа самостоятельно и грамотно излагать материал, делать аргументированные выводы и предложения.

### **5.1. Развитие навыков правильного оформления письменной работы**

#### **Структура реферата:**

- Титульный лист.
- Оглавление.
- Введение (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, её значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата, даётся характеристика используемой литературы).
- Основная часть (состоит из глав, которые раскрывают отдельную проблему или одну из её сторон и логически являются продолжением друг друга).
- Заключение (подводятся итоги и даются обобщённые основные выводы по теме реферата, делаются рекомендации).
- Список литературы.

В списке литературы должно быть не менее 8-10 различных источников( не позднее 2005 года).

Допускается включение таблиц, графиков, схем, как в основном тексте, так и в качестве приложений.

### **6.1. Оформление реферата**

На титульном листе реферата указываются наименование учебного заведения, по тематике которой студент пишет реферат, тема реферата, ученая степень и ученое звание преподавателя учебной дисциплины, его фамилия и инициалы; фамилия, имя, отчество студента, специальности (направления), курса и группы обучения. В конце титульного листа необходимо указать: «с.Богатое» и год написания реферата. На втором листе приводится содержание (план) реферата.

Текст реферата выполняется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297) в редакторе Microsoft Office Word через 1,5 интервала со следующими полями: левое - 30 мм, правое - 15 мм, верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм. Шрифт - Times New Roman. Размер шрифта - 14. Отступ для красной строки - пять знаков, размер шрифта для таблиц – 12.

Не допускается формирование отступов пробелами и интервалов пропуском строк. В исключительных случаях допускается написание реферата от руки, но четким и понятным почерком.

Все листы реферата, включая список используемых источников нумеруются арабскими цифрами по порядку, начиная со второй страницы введения (т.е. первой цифрой нумерации будет цифра 2) до последней страницы без пропусков и повторений. (На титульном листе, листе содержания и первой странице введения номер страницы не ставится) Номера страниц ставятся в правом нижнем углу.

Список литературы, используемой студентом для выполнения реферата, оформляется в соответствии с установленными требованиями и должен содержать не менее 8-10 источников.

Реферат должен быть написан грамотно, чётко, разборчиво, с выделением абзацев, страницы должны быть пронумерованы (справа в нижнее углу), слева остаются поля.

Критерии оценки реферата

Показатели оценки	Критерии оценки
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	актуальность проблемы и темы; новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. соответствие плана теме реферата; соответствие содержания теме и плану реферата;
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; обоснованность способов и методов работы с материалом; умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. круг, полнота использования литературных источников по проблеме; привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	правильное оформление ссылок на используемую литературу;
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему реферата; культура оформления: выделение абзацев. отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;

	отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; литературный стиль.
--	--

В итоге реферат оценивается в системе 100 балльной и 5-и балльной оценки знаний следующим образом:

- 86-100 баллов - «отлично»;
- 70-75 баллов - «хорошо»;
- 51-69 баллов - «удовлетворительно»;
- менее 51 балла - «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

## **6.2. Задания для самостоятельной работы**

Посоветуйтесь с преподавателем и выберите тему реферата.

Составьте библиографию по выбранной теме.

Проработайте отобранную литературу. Составьте по ней записи в виде плана или конспекта, выберите наиболее приемлемый для себя вариант рабочих записей.

Используя отобранные материалы, напишите реферат с учетом всех требований.

## **6.3. Типичные ошибки в рефератах.**

**Основные:**

- неудовлетворительная форма изложения материала;
- несамостоятельное выполнение работы, т.е. её текст частично или полностью переписывается из учебных пособий, журналов и статей без самостоятельного осмысления и понимания;
- чрезмерная загруженность цитатами, примерами без достаточного анализа и выводов;
- отсутствие какой-либо составной части работы: плана, введения, заключения, списка используемой литературы и т.д.;

- несоответствие объёма работы;
- плохо отредактированный текст, написанный небрежно, неразборчивым почерком, а порой и безграмотно.

**Второстепенные:**

- неправильное оформление работы: в тексте не выделяются пункты плана; изложенный материал не подразделяется по вопросам;
- отсутствуют необходимые ссылки на источники или неправильное оформление ссылок;
- не нумеруются страницы.

Образец оформления реферата

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БОГАТОВСКОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»**

**Реферат по Физической культуре  
на тему: «Здоровый образ жизни».**

**Выполнил:**

студент 149 группы 1 курса

Иванов И.И.

**Проверил:** преподаватель

Попов Д.В.

**с.Богатое 2015 г.**

## Содержание

Введение.....  
.....

Основная  
часть.....

Заключение.....

Список использованной  
литературы.....

Приложение.....  
...

№	Специальность	Кол-во реф-ов	Темы рефератов	Кол-во часов
1	Агрономия	1	<b>Самостоятельная работа №1 Реферат:</b> Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни.	2 часа

**Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.**

№	Специальность	Кол-во	Темы	Кол-во часов
1	Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)	52	№2 Закрепление бега на дистанцию 100 метров. №3 Закрепление профилактических упражнений в процессе занятий физической культурой. №4 Закрепление общеразвивающих упражнений. №5 Закрепление эстафетного бега 4x100, 4x400 м. №6 Закрепление бега по прямой с различной скоростью. №7 Закрепление равномерного бега 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши. №8 Закрепление челночного бега 3x10 м. №9 Закрепление техники старта. №10 Закрепление техники стартового разбега. №11 Закрепление техники финиширования. №12 Закрепление прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». №13 Закрепление прыжка в высоту способом «прогнувшись». №14 Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание». №15 Закрепление прыжка в высоту способом «ножницы». №16 Закрепление прыжка в длину с места толчком с двух ног. №17 Закрепление перекидного прыжка.	116 часов

		<p>№18 Закрепление техники метания гранаты массой 500 г (девушки)700 г (юноши).</p> <p>№19 Закрепление передвижения переменного двухшажного хода.</p> <p>№20 Закрепление передвижения одновременного бесшажного хода.</p> <p>№21 Закрепление передвижения одновременного одношажного хода.</p> <p>№22 Закрепление передвижения конькового хода.</p> <p>№23 Закрепление передвижения попеременного четырехшажного хода.</p> <p>№24 Закрепление переход с попеременного хода на одновременный.</p> <p>№25 Закрепление бега на лыжах на дистанцию 3000 метров.</p> <p>№26 Закрепление бега на лыжах на дистанцию 5000 метров.</p> <p>№27 Закрепление общеразвивающих упражнений.</p> <p>№28 Закрепление упражнения с гантелями.</p> <p>№29 Закрепление упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>№30 Закрепление упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>№31 Закрепление упражнения для коррекции нарушений осанки.</p> <p>№32 Упражнения на внимание, висы и упоры.</p> <p>№33 Закрепление упражнений у гимнастической стенки.</p> <p>№34 Закрепление упражнения для коррекции зрения.</p> <p>№35 Закрепление комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>№36 Закрепление подтягиваний на низкой перекладине.</p> <p>№37 Закрепление подтягиваний на высокой перекладине.</p> <p>№38 Закрепление сгибаний и разгибаний рук на брусьях.</p>	
--	--	---	--

			<p>№39 Закрепление подниманий ног в висе до касания перекладины.</p> <p>№40 Закрепление ловли и передачи мяча.</p> <p>№41 Закрепление ведения, броска мяча в корзину (с места).</p> <p>№42 Закрепление ведения, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке).</p> <p>№43 Закрепление приема овладения мячом, - вырывание и выбивание.</p> <p>№44 Закрепление приема техники защиты — перехват.</p> <p>№45 Закрепление техники накрывания.</p> <p>№46 Закрепление тактики нападения.</p> <p>№47 Закрепление тактики защиты.</p> <p>№48 Закрепление исходного положения, стойки, перемещения.</p> <p>№49 Закрепление техники передачи, подачи.</p> <p>№50 Закрепление нападающего удара, приема мяча снизу двумя руками.</p> <p>№51 Закрепление приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.</p> <p>№52 Закрепление приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.</p> <p>№53 Закрепление тактики нападения, тактика защиты.</p>	
--	--	--	--	--

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014