

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Кумертауский филиал
федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Кумертауский филиал ОГУ)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура**

для обучающихся
по специальности
13.02.07. Электроснабжение (по отраслям)

Кумертау, 2021

Методические рекомендации к самостоятельной работе разработаны на основе рабочей программы «Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Организация-разработчик: Кумертауский филиал ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»

Разработчик:

Марина И.А., преподаватель СПО

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рекомендована предметно-цикловой комиссией по общегуманитарному и общепрофессиональному циклам Кумертауского филиала ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет» протокол № 10 от «25» 05 2021г.

Председатель ПЦК:

 Д.К. Афанасова

подпись

СОДЕРЖАНИЕ

	с.:
1 Введение	4
2 Методические рекомендации по конкретным видам самостоятельной работы	5
3 Перечень рекомендуемой литературы	7
Приложение 1	9
Приложение 2	10

ВВЕДЕНИЕ

Данные методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся составлены в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Общий объем времени, отведенный на выполнение самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура» составляет в соответствии с учебным планом и рабочей программой – 124 часа.

Методические рекомендации для выполнения самостоятельной работы призваны помочь обучающимся правильно организовать самостоятельную работу и рационально использовать свое время при овладении содержанием учебной дисциплины «Физическая культура», закреплении теоретических знаний и умений.

Самостоятельная работа направлена на освоение обучающимися следующих результатов обучения согласно ФГОС специальность 13.02.07. Электроснабжение (по отраслям) и требованиям рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Виды и формы самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Физическая культура»

- Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и дополнительной литературы.
- Самостоятельное изучение материала и конспектирование лекций по учебной и дополнительной литературе.
- Написание и защита реферата, доклада; подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной преподавателем теме (с учетом использования Интернет-ресурсов).
- Выполнение проекта или исследования.
- Подготовка к дифференцированному зачету.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО КОНКРЕТНЫМ ВИДАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и дополнительной литературы

2. Подготовка к зачету, дифференцированному зачету

1. Внимательно прочитайте материал по конспекту, составленному на учебном занятии.

2. Прочитайте тот же материал по учебнику, учебному пособию.

3. Постарайтесь разобраться с непонятным, в частности новыми терминами.

4. Ответьте на контрольные вопросы для самопроверки, имеющиеся в учебнике или предложенные в данных методических указаниях.

5. Кратко перескажите содержание изученного материала «своими словами».

6. Заучите «рабочие определения» основных понятий, законов.

7. Освоив теоретический материал, приступайте к выполнению заданий, упражнений; решению задач, расчетов самостоятельной работы, составлению графиков, таблиц и т.д.

Критерии оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- качество уровня освоения учебного материала;

- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач или ответе на практико-ориентированные вопросы;

- обоснованность и четкость изложения ответа.

1. Оценка «5» - соблюдены все пункты полностью

2. Оценка «4» -соблюдены все пункты частично

3. Оценка «3» -соблюдены не все пункты, поверхностно

3. Самостоятельное изучение материала и конспектирование лекций по учебной и дополнительной литературе

1. При подготовке задания используйте рекомендуемые по данной теме учебники, дополнительную литературу, материалы электронных библиотек или другие Интернет-ресурсы.

2. Внимательно прочитайте материал, по которому требуется составить конспект.

3. Постарайтесь разобраться с непонятным, в частности новыми терминами и понятиями.

4. Кратко перескажите содержание изученного материала «своими словами».

5. Составьте план конспекта, акцентируя внимание на наиболее важные моменты текста.

6. В соответствии с планом выпишите по каждому пункту несколько основных предложений, характеризующих ведущую мысль описываемого пункта плана.

Критерии оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- краткое изложение (при конспектировании) основных теоретических положений темы;
- логичность изложения ответа;
- уровень понимания изученного материала.
 1. Оценка «5» - соблюдены все пункты полностью
 2. Оценка «4» -соблюдены все пункты частично
 3. Оценка «3» -соблюдены не все пункты, поверхностно

4. Написание и защита реферата, доклада, подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной преподавателем теме

1. Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов и сообщений. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого теоретического материала.

2. При подготовке доклада, сообщения используйте дополнительную литературу по выбранной теме, электронные библиотеки или другие Интернет-ресурсы.

3. Сделайте цитаты из книг и статей по выбранной теме (обратите внимание на непонятные слова и выражения, уточнить их значение в справочной литературе).

4. Проанализируйте собранный материал и составьте план сообщения или доклада, акцентируя внимание на наиболее важных моментах.

5. Напишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

6. Перескажите текст сообщения или доклада, корректируя последовательность изложения материала.

7. Подготовленный доклад должен сопровождаться презентацией, иллюстрирующей его основные положения.

Требования к оформлению реферата

Формат. Общий объём работы – 8–10 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа. Интервал межстрочный – одинарный, допускается полуторный. Шрифт: цвет – чёрный, гарнитура – «Times New Roman», кегль (размер) – 14,. Абзац: формат – выравнивание «по ширине», отступ красной строки одинаковый по всему тексту. Размеры полей страницы: правое — 10 мм, верхнее, и нижнее, левое – 30 мм. Страницы нумеруются с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой.

Заголовки. Заголовки разделов и подразделов следует печатать на отдельной строке с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая, например: ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Выравнивание по центру или по левому краю.

Структура реферата. Реферат должен содержать:

титальный лист (Приложение 1);

план, в котором указываются номера страниц по отдельным вопросам;

введение, где следует отразить место рассматриваемого вопроса в современном мире, промышленности, его теоретическое и прикладное значение, то есть необходимо обосновать выбор темы, коротко рассказать, почему именно она заинтересовала автора;

основная часть состоит из нескольких частей. Должна излагаться четко и последовательно в соответствии с планом. *Фотографии, рисунки, схемы* отражаются в слайдах.

выводы /заключительная часть/ должны содержать краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее обоснованных и проблемных утверждений, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения и т.п.

список использованной литературы (пронумерованный, не менее 2-х источников) в соответствии с требованиями библиографии (см. пример). Источники располагают в следующем порядке: энциклопедии, справочники; книги по теме реферата; газетно-журнальные статьи; Интернет-ресурс.

Например:

1. Муравенко В.А. и др. Мобильные, передвижные буровые установки и агрегаты.-Ижевск:Изд-во ИжГТУ, 2005.

2. Интернет-ресурсы: www.vzbt.ru; www.vzbt.ru/products/

Критерии оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- полнота и качество информации по заданной теме;
- свободное владение материалом сообщения или доклада;
- логичность и четкость изложения материала;
- наличие и качество презентационного материала.

1. Оценка «5» - соблюдены все пункты полностью

2. Оценка «4» -соблюдены все пункты частично

3. Оценка «3» -соблюдены не все пункты, поверхностно

Перечень рекомендуемой литературы

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/465965>

2. Муллер, А.Б., Дядичкина, Н.С., Богащенко, Ю.А. Физическая культура [Текст]: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Изд-во Юрайт, 2016. – 424с.

3. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений СПО / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.:Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с.

4. Чертов, Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Чертов Н.В. – Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2015. – 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА РЕФЕРАТА

Министерство образования и науки Российской Федерации

Отделение среднего профессионального образования
Кумертауского филиала
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(12пт)

РЕФЕРАТ (16 пт, полужирный)

на тему «_____» (16 пт, полужирный)

по дисциплине «_____»

Выполнил (а):
студент (ка) ____ курса, группа ____
Ф.И.О. _____

Проверил преподаватель:
Ф.И.О. _____

Кумертау 20__ г.

Примечание: неуказанные размеры шрифта – 14 пт

ОБРАЗЕЦ ПЛАНА РЕФЕРАТА

ПЛАН

с.:

Введение
1.....
2.....
3.....
Заключение.....
Литература.....