

**АНО СПО «БИРСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**

**Специальность 42.02.01. Реклама**

Методические указания обучающимся по выполнению различных видов самостоятельных работ предназначены обучающимся АНО СПО «Бирсккооптехникум». Рекомендации составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 42.02.01. Реклама  
(код) (название)

Методические указания обучающимся разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Организация-разработчик: АНО СПО «Бирсккооптехникум»

Составитель: Султанбаев Д.А., преподаватель АНО СПО «Бирсккооптехникум»

Рецензент: Полюдова Т.А., методист АНО СПО «Бирсккооптехникум»

Рассмотрено и одобрено

На заседании ПЦК УГ. 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело

Протокол № \_\_\_\_ от «\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_/Ахкамова М.И./

## Общие положения

Методические указания разработаны в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ФГОС по специальности, в которых определяется, что самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий студентов. Образовательная организация при формировании основной профессиональной образовательной программы «обязана обеспечить эффективную самостоятельную работу обучающихся в сочетании с совершенствованием управления ею со стороны преподавателей и мастеров производственного обучения» (п. 7.1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО).

Самостоятельная работа студентов - одна из важных форм организации учебного процесса. Она играет особую роль в профессиональной подготовке специалистов, являясь формой, с одной стороны, организации самостоятельной работы студентов, с другой - развития их познавательной активности.

Цель самостоятельной работы - содействие оптимальному усвоению студентами учебного материала, готовности и потребности в самообразовании.

Задачи самостоятельной работы:

- углубление и систематизация знаний;
- постановка и решение познавательных задач;
- развитие аналитико-синтетических способностей умственной деятельности, умений работы с различной по объёму и виду информацией, учебной и научной литературой;
- практическое применение знаний, умений;
- развитие навыков организации самостоятельного учебного труда и контроля над его эффективностью.

Задания для самостоятельной работы направлены на:

- систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, ответственности и организованности;
- формирование и развитие общих компетенций, определённых в ФГОС СПО;
- формирование профессиональных компетенций.

**Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура

обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать**:

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

- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общих компетенций:

ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК. 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК. 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК. 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК. 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК. 10. Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.

### **Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 172 часа; самостоятельной работы обучающегося — 172 часа.

### **Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов**

Качество выполнения внеаудиторной работы оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов с использованием пятибалльной системы. Текущий контроль - это форма планомерного контроля качества и объёма приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических занятиях и во время консультаций преподавателя. Может проводиться в письменной, устной или смешанной формах.

*Максимальное количество баллов «Отлично»* студент получает, если: обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; даёт правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;

может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

**«Хорошо»** студент получает, если:

неполно (не менее 70% от полного), но правильно изложено задание; при изложении были допущены 1 -2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; даёт правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

**«Удовлетворительно»** студент получает, если: неполно (не менее 50% от полного), но правильно изложено задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

**«Неудовлетворительно»** преподаватель вправе оценить выполненное студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

## Расчёт времени, отводимого на выполнение самостоятельной работы

№	Тема	Расчёт времени, отводимого на выполнение самостоятельной работы (ч)
1	Введение. Физические способности человека	10
2	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого низкого стартов.	4
3	Техника бега на короткие и средние дистанции	10
4	Техника эстафетного бега.	18
5	Строевые упражнения	6
6	Общеразвивающие упражнения	8
7	Техника акробатических	6
8	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	10
9	Техника передвижения на лыжах	16
10	Прохождение дистанции	8
11	Техника приема и передачи мячи снизу двумя руками	8
12	Техника верхней и нижней подачи мяча.	8
13	Двусторонняя игра	8
14	Техника ведения и передачи мяча.	8
15	Комбинационные действия	8
16	Штрафные броски двусторонняя игра	8
17	Общая физическая подготовка	16
18	Профессионально- прикладная физическая подготовка	12
	<b>Итого</b>	<b>172</b>

### 4. Содержание заданий самостоятельной работы студентов

#### **Введение. Физические способности человека**

**Форма самостоятельной деятельности:** *Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни».*

*Написание реферата* - это более объёмный, чем сообщение, вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа - научной работы, монографии, статьи. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определённую тему на семинарах, конференциях. Регламент озвучивания реферата - 7-10 мин. Требования к оформлению см. Приложение Б.

#### **Время для выполнения самостоятельной работы 2 часа**

*Работа студента:*

- выбор литературы (основной и дополнительной);
- изучение информации (уяснение логики материала источника, выбор

основного материала, краткое изложение, формулирование выводов);

- оформление реферата согласно установленной форме.

**Форма и метод контроля:** проверка работ преподавателем.

**Критерии оценки:**

Критерии оценки реферата:

Оценка "отлично" выставляется студенту, если: оформление и содержание работы соответствует требованию и выбранной теме. При защите студент раскрывает тему, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если: имеются замечания по оформлению или содержанию работы, или оформление и содержание работы, соответствует требованию и выбранной теме, но студент затрудняется в обосновании своих суждений.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

Во всех остальных случаях работа оценивается на "удовлетворительно".

## **Раздел 2 Легкая атлетика**

### **Тема № 2.1 Техника специальных упражнений бегуна.**

**Форма самостоятельной деятельности:** *Написание реферата по теме «Легкая атлетика».*

*Написание реферата* - это более объёмный, чем сообщение, вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа - научной работы, монографии, статьи. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определённую тему на семинарах, конференциях.

Регламент озвучивания реферата - 7-10 мин. Требования к оформлению см. Приложение Б.

**Время для выполнения самостоятельной работы 2 часа**

*Работа студента:*

- выбор литературы (основной и дополнительной);
- изучение информации (уяснение логики материала источника, выбор основного материала, краткое изложение, формулирование выводов);
- оформление реферата согласно установленной форме.

**Форма и метод контроля:** проверка работ преподавателем.

**Критерии оценки:**

Критерии оценки реферата:

Оценка "отлично" выставляется студенту, если: оформление и содержание работы соответствует требованию и выбранной теме. При защите студент раскрывает тему, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если: имеются замечания по оформлению или содержанию работы, или оформление и содержание работы, соответствует требованию и выбранной теме, но студент затрудняется в обосновании своих суждений.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

Во всех остальных случаях работа оценивается на "удовлетворительно".

**Техника горнолыжной подготовки**

**Форма самостоятельной деятельности:** *Создание материалов-презентаций по теме «Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в лыжной подготовке».*

*Создание материалов-презентаций* - это вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint. Этот вид работы требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации, оформления её в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде. То есть создание материалов-презентаций расширяет методы и средства обработки и представления учебной информации, формирует у студентов навыки работы на компьютере.

Материалы-презентации готовятся студентом в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint. Рекомендации по созданию презентации см. Приложение А.

**Время для выполнения самостоятельной работы 14 часов**

*Работа студента:*

- изучить материалы темы, выделяя главное и второстепенное;
- установить логическую связь между элементами темы;
- представить характеристику элементов в краткой форме;
- выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразить в структуре работы;
- оформить работу и предоставить к установленному сроку.

**Форма и метод контроля:** проверка работ преподавателем.

**Критерии оценки:**

Критерии оценки презентации:

Оценка "отлично" выставляется студенту, если: в презентации полностью раскрыта выбранная тема, соблюдены требования к оформлению презентации; студент может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры, ориентируется в структуре презентации.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если: в презентации не полностью раскрыта выбранная, соблюдены требования к оформлению презентации; студент затрудняется в обосновании своих суждений, ориентируется в структуре презентации

Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если: в презентации не полностью раскрыта выбранная тема, соблюдены не все требования к



оформлению презентации; студент затрудняется в обосновании своих суждений, плохо ориентируется в структуре презентации. Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

### **Раздел 3 Гимнастика**

#### **Тема 3.1 Строевые упражнения**

**Форма самостоятельной деятельности:** *Написание реферата по теме «Гимнастика».*

*Написание реферата* - это более объёмный, чем сообщение, вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа - научной работы, монографии, статьи. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определённую тему на семинарах, конференциях. Регламент озвучивания реферата - 7-10 мин. Требования к оформлению см. Приложение Б.

**Время для выполнения самостоятельной работы 2 часа**

*Работа студента:*

- выбор литературы (основной и дополнительной);
- изучение информации (уяснение логики материала источника, выбор основного материала, краткое изложение, формулирование выводов);
- оформление реферата согласно установленной форме.

**Форма и метод контроля:** проверка работ преподавателем.

**Критерии оценки:**

Критерии оценки реферата:

Оценка "отлично" выставляется студенту, если: оформление и содержание работы соответствует требованию и выбранной теме. При защите студент раскрывает тему, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если: имеются замечания по оформлению или содержанию работы, или оформление и содержание работы, соответствует требованию и выбранной теме, но студент затрудняется в обосновании своих суждений.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

Во всех остальных случаях работа оценивается на "удовлетворительно".

### **Раздел 4 Общеразвивающие упражнения**

#### **Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения**

**Форма самостоятельной деятельности:** *Написание реферата по теме «Составление комплекс физических упражнений производственной*

*гимнастики для работников умственного труда. ».*

*Написание реферата* - это более объёмный, чем сообщение, вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа - научной работы, монографии, статьи. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определённую тему на семинарах, конференциях. Регламент озвучивания реферата - 7-10 мин. Требования к оформлению см. Приложение Б.

### **Время для выполнения самостоятельной работы 4 часа**

*Работа студента:*

- выбор литературы (основной и дополнительной);
- изучение информации (уяснение логики материала источника, выбор основного материала, краткое изложение, формулирование выводов);
- оформление реферата согласно установленной форме.

**Форма и метод контроля:** проверка работ преподавателем.

### **Критерии оценки:**

Критерии оценки реферата:

Оценка "отлично" выставляется студенту, если: оформление и содержание работы соответствует требованию и выбранной теме. При защите студент раскрывает тему, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если: имеются замечания по оформлению или содержанию работы, или оформление и содержание работы, соответствует требованию и выбранной теме, но студент затрудняется в обосновании своих суждений.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

Во всех остальных случаях работа оценивается на "удовлетворительно".

## **Раздел 5 Техника акробатических упражнений**

### **Тема 5.1 Техника акробатических упражнений**

Форма самостоятельной деятельности: *Написание конспекта первоисточника на тему «Гимнастика»* (учебника, книги, статьи и пр.) - представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внёс его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме.

Конспект должен начинаться с указания реквизитов источника (фамилии автора, полного наименования работы, места и года издания). Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.

Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин) в рамках теоретических и практических занятий.

Время для выполнения самостоятельной работы 2 часов

*Роль преподавателя:*

- усилить мотивацию к выполнению задания подбором интересной темы;
- консультирование при затруднениях.

*Работа студента:*

- прочитать материал источника, выбрать главное и второстепенное;
- установить логическую связь между элементами темы;
- записывать только то, что хорошо уяснил;
- выделять ключевые слова и понятия;
- заменять сложные развёрнутые обороты текста более лаконичными (свертывание);
- разработать и применять свою систему условных сокращений.

Форма и метод контроля: проверка работ преподавателем.

*Критерии оценки:*

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
- наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения;
- конспект сдан в срок.

## **Раздел 6 Лыжная подготовка**

### **Тема 6.1 Техника передвижения на лыжах**

**Форма самостоятельной деятельности:** *Создание материалов-презентаций по теме «Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций по лыжной подготовке».*

*Создание материалов-презентаций* - это вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint. Этот вид работы требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации, оформления её в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде. То есть создание материалов-презентаций расширяет методы и средства обработки и представления учебной информации, формирует у студентов навыки работы на компьютере.

Материалы-презентации готовятся студентом в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint. Рекомендации по созданию презентации см. Приложение А.

### **Время для выполнения самостоятельной работы 2 часов**

*Работа студента:*

- изучить материалы темы, выделяя главное и второстепенное;
- установить логическую связь между элементами темы;
- представить характеристику элементов в краткой форме;
- выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразить в структуре работы;
- оформить работу и предоставить к установленному сроку.

**Форма и метод контроля:** проверка работ преподавателем.

### **Критерии оценки:**

Критерии оценки презентации:

Оценка "отлично" выставляется студенту, если: в презентации полностью раскрыта выбранная тема, соблюдены требования к оформлению презентации; студент может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры, ориентируется в структуре презентации.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если: в презентации не полностью раскрыта выбранная тема, соблюдены требования к оформлению презентации; студент затрудняется в обосновании своих суждений, ориентируется в структуре презентации

Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если: в презентации не полностью раскрыта выбранная тема, соблюдены не все требования к оформлению презентации; студент затрудняется в обосновании своих суждений, плохо ориентируется в структуре презентации.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

## **Раздел 7 Спортивные игры (волейбол)**

### **Тема 7.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками**

**Форма самостоятельной деятельности:** *Написание реферата по теме «Изучение правил по волейболу».*

*Написание реферата* - это более объёмный, чем сообщение, вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа - научной работы, монографии, статьи. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определённую тему на семинарах, конференциях.

Регламент озвучивания реферата - 7-10 мин. Требования к оформлению см. Приложение Б.

### **Время для выполнения самостоятельной работы 5 часов**

*Работа студента:*

- выбор литературы (основной и дополнительной);
- изучение информации (уяснение логики материала источника, выбор основного материала, краткое изложение, формулирование выводов);
- оформление реферата согласно установленной форме.

**Форма и метод контроля:** проверка работ преподавателем.

**Критерии оценки:**

Критерии оценки реферата:

Оценка "отлично" выставляется студенту, если: оформление и содержание работы соответствует требованию и выбранной теме. При защите студент раскрывает тему, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если: имеются замечания по оформлению или содержанию работы, или оформление и содержание работы, соответствует требованию и выбранной теме, но студент затрудняется в обосновании своих суждений.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

Во всех остальных случаях работа оценивается на "удовлетворительно".

## **Раздел 8 Техника приема и передачи мячи снизу двумя руками**

### **Тема 8.1 . Техника приема и передачи мячи снизу двумя руками**

**Форма самостоятельной деятельности:** *Написание реферата по теме «Судейство соревнований по волейболу..».*

*Написание реферата* - это более объёмный, чем сообщение, вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа - научной работы, монографии, статьи. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определённую тему на семинарах, конференциях.

Регламент озвучивания реферата - 7-10 мин. Требования к оформлению см. Приложение Б.

**Время для выполнения самостоятельной работы 5 часов**

*Работа студента:*

- выбор литературы (основной и дополнительной);
- изучение информации (уяснение логики материала источника, выбор основного материала, краткое изложение, формулирование выводов);
- оформление реферата согласно установленной форме.

**Форма и метод контроля:** проверка работ преподавателем.

**Критерии оценки:**

Критерии оценки реферата:

Оценка "отлично" выставляется студенту, если: оформление и содержание

работы соответствует требованию и выбранной теме. При защите студент раскрывает тему, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если: имеются замечания по оформлению или содержанию работы, или оформление и содержание работы, соответствует требованию и выбранной теме, но студент затрудняется в обосновании своих суждений.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

Во всех остальных случаях работа оценивается на "удовлетворительно".

## **Раздел 9 Техника верхней и нижней подачи мяча.**

### **Тема № 9.1 Техника верхней и нижней подачи мяча.**

**Форма самостоятельной деятельности:** *Создание материалов-презентаций по теме «Посещение спортивной секции по волейболу.».*

*Создание материалов-презентаций* - это вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint. Этот вид работы требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации, оформления её в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде. То есть создание материалов-презентаций расширяет методы и средства обработки и представления учебной информации, формирует у студентов навыки работы на компьютере.

Материалы-презентации готовятся студентом в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint. Рекомендации по созданию презентации см. Приложение А.

### **Время для выполнения самостоятельной работы 14 часов**

*Работа студента:*

- изучить материалы темы, выделяя главное и второстепенное;
- установить логическую связь между элементами темы;
- представить характеристику элементов в краткой форме;
- выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразить в структуре работы;
- оформить работу и предоставить к установленному сроку.

**Форма и метод контроля:** проверка работ преподавателем.

### **Критерии оценки:**

Критерии оценки презентации:

Оценка "отлично" выставляется студенту, если: в презентации полностью раскрыта выбранная тема, соблюдены требования к оформлению презентации; студент может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры, ориентируется в структуре презентации.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если: в презентации не полностью раскрыта выбранная, соблюдены требования к оформлению презентации;

студент затрудняется в обосновании своих суждений, ориентируется в структуре презентации

Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если: в презентации не полностью раскрыта выбранная тема, соблюдены не все требования к оформлению презентации; студент затрудняется в обосновании своих суждений, плохо ориентируется в структуре презентации.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

## **Раздел 10 Спортивные игры. Волейбол**

### **Тема 10.1 Двусторонняя игра**

**Форма самостоятельной деятельности:** *Написание реферата по теме «Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол, посещение секции».*

*Написание реферата* - это более объёмный, чем сообщение, вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа - научной работы, монографии, статьи. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определённую тему на семинарах, конференциях.

Регламент озвучивания реферата - 7-10 мин. Требования к оформлению см. Приложение Б.

### **Время для выполнения самостоятельной работы 8 часов**

*Работа студента:*

- выбор литературы (основной и дополнительной);
- изучение информации (уяснение логики материала источника, выбор основного материала, краткое изложение, формулирование выводов);
- оформление реферата согласно установленной форме.

**Форма и метод контроля:** проверка работ преподавателем.

### **Критерии оценки:**

Критерии оценки реферата:

Оценка "отлично" выставляется студенту, если: оформление и содержание работы соответствует требованию и выбранной теме. При защите студент раскрывает тему, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если: имеются замечания по оформлению или содержанию работы, или оформление и содержание работы, соответствует требованию и выбранной теме, но студент затрудняется в обосновании своих суждений.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

Во всех остальных случаях работа оценивается на "удовлетворительно".

## **Раздел 11 Спортивные игры. Баскетбол**

### **Тема 11.1 Техника ведения и передачи мяча.**

**Форма самостоятельной деятельности:** *Написание реферата по теме «Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол, изучение правил».*

*Написание реферата* - это более объёмный, чем сообщение, вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа - научной работы, монографии, статьи. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определённую тему на семинарах, конференциях. Регламент озвучивания реферата - 7-10 мин. Требования к оформлению см. Приложение Б.

### **Время для выполнения самостоятельной работы 5 часов**

*Работа студента:*

- выбор литературы (основной и дополнительной);
- изучение информации (уяснение логики материала источника, выбор основного материала, краткое изложение, формулирование выводов);
- оформление реферата согласно установленной форме.

**Форма и метод контроля:** проверка работ преподавателем.

### **Критерии оценки:**

Критерии оценки реферата:

Оценка "отлично" выставляется студенту, если: оформление и содержание работы соответствует требованию и выбранной теме. При защите студент раскрывает тему, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если: имеются замечания по оформлению или содержанию работы, или оформление и содержание работы, соответствует требованию и выбранной теме, но студент затрудняется в обосновании своих суждений.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

Во всех остальных случаях работа оценивается на "удовлетворительно".

## **Раздел 12 Баскетбол**

### **Тема 12.1 Комбинационные действия**

**Форма самостоятельной деятельности:** *Написание конспекта первоисточника на тему « Судейство соревнований по баскетболу » (учебника, книги, статьи и пр.)* - представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В



конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внёс его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме.

Конспект должен начинаться с указания реквизитов источника (фамилии автора, полного наименования работы, места и года издания). Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.

Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин) в рамках теоретических и практических занятий.

Время для выполнения самостоятельной работы 5 часов

*Роль преподавателя:*

- усилить мотивацию к выполнению задания подбором интересной темы;
- консультирование при затруднениях.

*Работа студента:*

- прочитать материал источника, выбрать главное и второстепенное;
- установить логическую связь между элементами темы;
- записывать только то, что хорошо уяснил;
- выделять ключевые слова и понятия;
- заменять сложные развёрнутые обороты текста более лаконичными (свертывание);
- разработать и применять свою систему условных сокращений.

Форма и метод контроля: проверка работ преподавателем.

*Критерии оценки:*

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
- наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения;
- конспект сдан в срок.

## **Раздел 13 Баскетбол**

### **Тема 13.1 Штрафные броски двусторонняя игра**

**Форма самостоятельной деятельности:** *Создание материалов-презентаций по теме «Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций».*

*Создание материалов-презентаций* - это вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint. Этот вид работы требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации, оформления её в виде подборки материалов,

кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде. То есть создание материалов-презентаций расширяет методы и средства обработки и представления учебной информации, формирует у студентов навыки работы на компьютере.

Материалы-презентации готовятся студентом в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint. Рекомендации по созданию презентации см. Приложение А.

### **Время для выполнения самостоятельной работы 18 часов**

*Работа студента:*

- изучить материалы темы, выделяя главное и второстепенное;
- установить логическую связь между элементами темы;
- представить характеристику элементов в краткой форме;
- выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразить в структуре работы;
- оформить работу и предоставить к установленному сроку.

**Форма и метод контроля:** проверка работ преподавателем.

### **Критерии оценки:**

Критерии оценки презентации:

Оценка "отлично" выставляется студенту, если: в презентации полностью раскрыта выбранная тема, соблюдены требования к оформлению презентации; студент может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры, ориентируется в структуре презентации.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если: в презентации не полностью раскрыта выбранная, соблюдены требования к оформлению презентации; студент затрудняется в обосновании своих суждений, ориентируется в структуре презентации

Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если: в презентации не полностью раскрыта выбранная тема, соблюдены не все требования к оформлению презентации; студент затрудняется в обосновании своих суждений, плохо ориентируется в структуре презентации.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

## **Раздел 14 Общая физическая подготовка**

### **Тема 14.1 Общая физическая подготовка**

**Форма самостоятельной деятельности:** *Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».*

*Написание реферата* - это более объёмный, чем сообщение, вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа - научной работы, монографии, статьи. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить

основой для доклада на определённую тему на семинарах, конференциях. Регламент озвучивания реферата - 7-10 мин. Требования к оформлению см. Приложение Б.

### **Время для выполнения самостоятельной работы 2 часов**

*Работа студента:*

- выбор литературы (основной и дополнительной);
- изучение информации (уяснение логики материала источника, выбор основного материала, краткое изложение, формулирование выводов);
- оформление реферата согласно установленной форме.

**Форма и метод контроля:** проверка работ преподавателем.

### **Критерии оценки:**

Критерии оценки реферата:

Оценка "отлично" выставляется студенту, если: оформление и содержание работы соответствует требованию и выбранной теме. При защите студент раскрывает тему, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если: имеются замечания по оформлению или содержанию работы, или оформление и содержание работы, соответствует требованию и выбранной теме, но студент затрудняется в обосновании своих суждений.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

Во всех остальных случаях работа оценивается на "удовлетворительно".

## **Раздел 15 Профессионально- прикладная физическая подготовка**

### **Тема 15.1 Профессионально- прикладная физическая подготовка**

**Форма самостоятельной деятельности:** *Написание реферата по теме «Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда».*

*Написание реферата* - это более объёмный, чем сообщение, вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа - научной работы, монографии, статьи. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определённую тему на семинарах, конференциях.

Регламент озвучивания реферата - 7-10 мин. Требования к оформлению см. Приложение Б.

### **Время для выполнения самостоятельной работы 4 часа**

*Работа студента:*

- выбор литературы (основной и дополнительной);
- изучение информации (уяснение логики материала источника, выбор основного материала, краткое изложение, формулирование выводов);

- оформление реферата согласно установленной форме.

**Форма и метод контроля:** проверка работ преподавателем.

**Критерии оценки:**

Критерии оценки реферата:

Оценка "отлично" выставляется студенту, если: оформление и содержание работы соответствует требованию и выбранной теме. При защите студент раскрывает тему, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если: имеются замечания по оформлению или содержанию работы, или оформление и содержание работы, соответствует требованию и выбранной теме, но студент затрудняется в обосновании своих суждений.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.

Во всех остальных случаях работа оценивается на "удовлетворительно".

### **Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень учебных изданий. Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын.– Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студентаб уч.пособие для СПО. Изд.Альфа-М,2018
3. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]– М.: Спорт, 2017. – 456 с.
4. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2017. – 236 с.
5. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2017. – 316 с.
7. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2017. – 223 с.
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

#### **Дополнительные источники**

- 1) Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017.
- 2) Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб, пособие / В.А. Бароненко, Л.А.Рапопорт. – Изд. 2-е, перераб. – М.: ИНФРА, 2017. – 336с
- 3) Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2017.

**Приложение А**

**Требования к оформлению самостоятельной работы в виде презентации:**

**Оформление слайдов:**

Стиль	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдайте единый стиль оформления</li> <li>• Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации.</li> <li>• Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).</li> </ul>
Фон	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Для фона предпочтительны холодные тона</li> </ul>
Использование цвета	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста.</li> <li>• Для фона и текста используйте контрастные цвета.</li> <li>• Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования). Таблица сочетаемости цветов в приложении.</li> </ul>
Анимационные эффекты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде.</li> <li>• Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.</li> </ul>

**Представление информации:**

Содержание информации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Используйте короткие слова и предложения.</li> <li>• Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных.</li> <li>• Заголовки должны привлекать внимание аудитории.</li> </ul>
Расположение информации на странице	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Предпочтительно горизонтальное расположение информации.</li> <li>• Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.</li> <li>• Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.</li> </ul>
Шрифты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Для заголовков - не менее 24.</li> <li>• Для информации не менее 18.</li> <li>• Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния.</li> <li>• Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.</li> <li>• Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание.</li> <li>• Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).</li> </ul>
Способы выделения информации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Следует использовать:</li> <li>• рамки; границы, заливку;</li> <li>• штриховку, стрелки;</li> <li>• рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.</li> </ul>
Объем информации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений.</li> <li>• Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.</li> </ul>
Виды слайдов	<p>Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с текстом;</li> <li>• с таблицами;</li> </ul>

## Приложение Б

### Общие рекомендации к оформлению докладов, рефератов

Требования к структуре документа:

1. Титульный лист;
  2. План;
  3. Текст;
  4. Перечень используемых источников
- Рекомендации по оформлению текста:  
Размер бумаги - А4 (210x297мм).  
Параметры страницы Поля: верхнее - 2см; нижнее - 2см; левое - 3см; правое - 1,5см.  
Тип шрифта: Times New Roman. Шрифт основного текста: обычный, размер 14 пт;  
Шрифт заголовков разделов: полужирный, размер 16 пт;  
Шрифт заголовков подразделов: полужирный, размер 14 пт;  
Заголовки форматируются по центру.  
Межстрочный интервал: полуторный; межсимвольный интервал: обычный.  
Нумерация страниц: внизу страницы; от центра.

### Приложение В

#### Рекомендации по составлению схемы-конспекта

**Схема-конспект** - это схематическая запись прочитанного. Наиболее распространенными являются схемы «генеалогическое древо» и «паучок». В схеме «генеалогическое древо» выделяются основные составляющие наиболее сложного понятия, ключевые слова и т.п. и располагаются в последовательности «сверху вниз» — от общего понятия к его частным составляющим.

В схеме «паучок» название темы или вопроса записывается и заключается в «овал», который составляет «тело паучка». Затем продумывается, какие понятия являются основными, их записывают на схеме так, что они образуют «ножки паучка». Для того чтобы усилить устойчивость «ножки», к ним присоединяют ключевые слова или фразы, которые служат опорой для памяти.

Опорный конспект может быть представлен и системой взаимосвязанных геометрических фигур, содержащих блоки концентрированной информации в виде ступенек логической лестницы; рисунка с дополнительными элементами и др.

Составление схем-конспектов способствует не только запоминанию материала, такая работа развивает способность выделять самое главное, существенное в учебном материале, классифицировать информацию.

Для создания Схемы-конспекта:

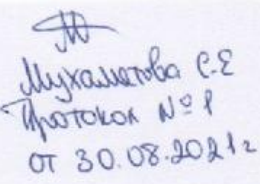
1. Подберите факты для составления схемы и выделите среди них основные, общие понятия.
2. Определите ключевые слова, фразы, помогающие раскрыть суть основного понятия.
3. Сгруппируйте факты в логической последовательности, дайте название выделенным группам.
4. Заполните схему данными.

При создании опорного конспекта можно использовать как рекомендуемую литературу, так и ресурсы Интернет.





**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебный год	Вид изменений (объём времени, порядок освоения УД и ПМ и.т.п.)	В какой документ ППССЗ вносятся изменения	Конкретное содержание изменений	Экспертное суждение о необходимости и целесообразности внесения изменений	Подпись председателя ЦК/ представителей работодателей
2021-2022	Включение планируемых личностных результатов (ЛР)	Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы	Включение следующих планируемых результатов: ОГСЭ.04 Физическая культура ЛР 2,3,5,9, согласно Рабочей программы воспитания 42.02.01 Реклама	Приказ Минпросвещения России № П-7 от 27.01.2022	 <p>Мухометова С.С. Протокол № 8 от 30.08.2022</p>

