

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кийдан Ольга Вячеславовна

Должность: Заместитель директора по УР

Дата подписания: (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного

Уникальный программный ключ:

a2a2319df162d74891cd23ebb9334b717ba0d1ce

Лянторский нефтяной техникум

учреждения высшего образования «Югорский государственный университет»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по выполнению самостоятельной работы

по дисциплине Физическая культура

специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

г.Лянтор

2019

УДК 796
ББК 75
М54

Рекомендовано Методическим советом ЛНТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ» в качестве учебно-методического пособия. Протокол № 3 заседания Методического совета ЛНТ от 22.11.2019 г.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине Физическая культура специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование / Составитель Г.М. Томашевская; М-во науки и высшего образования РФ, ЛНТ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ». – Лянтор: ЛНТ, 2019. – 28 с.

УДК 796
ББК 75

Содержание

	Стр.
Пояснительная записка.....	1
1 Виды самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»..	3
2 Общие рекомендации обучающимся при выполнении самостоятельной работы.....	4
3 Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Физическая культура».....	6
3.1 Разделы «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»	
3.2 Разделы «Гимнастика, атлетическая гимнастика», «Плавание»	
3.3. Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»	
3.4. Раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	
4. Виды испытаний и нормы V ступень (16-17 лет).....	13
5. Рекомендованный комплекс для студентов и молодёжи: виды испытаний и нормы VI ступень 18-24 лет.....	15
6. Методические рекомендации по выполнению самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений на заданную тему).....	17
Список литературы.....	22
Приложение. Правила оформления текстовых материалов.....	23

Пояснительная записка

В связи с введением в образовательный процесс нового Федерального государственного образовательного стандарта все более актуальной становится задача организации самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа студентов является одной из основных форм работы при реализации учебных планов и программ. По дисциплине «Физическая культура» практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка информационных сообщений, докладов с компьютерной презентацией, рефератов;
- занятия в секциях по видам спорта.

Самостоятельная работа может проходить в лекционном кабинете, спортивных секциях, дома.

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

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного профессионального уровня.

Студент в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Студенту предоставляется возможность работать во время учебы более самостоятельно, чем учащимся в средней школе. Студент должен уметь планировать и выполнять свою работу.

Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом.

При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения требуемый уровень был достигнут.

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия: -готовность студентов к самостоятельному труду;

- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
- консультационная помощь.

Формы самостоятельной работы студентов определяются при разработке рабочих программ учебных дисциплин содержанием учебной дисциплины, учитывая степень подготовленности студентов.

1. Виды самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, лыжи и др.).
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках техникума («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).
7. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

2. Общие рекомендации обучающимся при выполнении самостоятельной работы

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Правила выполнения самостоятельных занятий

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.
3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.
4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.
5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения требуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

3. Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Физическая культура»

3.1. Разделы «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

- бег на месте - 10 секунд
- бег в гору
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без

- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м
- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе
- серийные многоскоки
- челночный бег с предметами
- прыжок в длину с места и с разбега
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества.

Для самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

- гладкий бег
- кроссовый бег
- бег в умеренном темпе по лестнице
- бег 400-800 м.
- игра в баскетбол
- игра в футбол
- игра в настольный теннис
- прыжки со скакалкой 3-4 мин
- бег по лестнице в умеренном темпе
- ходьба на лыжах
- катание на коньках.

Зачетные требования по легкой атлетике, лыжной подготовке:

I. Умение выполнять бег: юноши (3000 м)-12,30-14,00 мин, с; девушки (2000 м)-

II, 00-13,00 мин, с.

4. Умение выполнять скоростной бег на 30 м за время от 4,3 с до 5,2 с.
5. Умение выполнять 6-минутный бег от 1100 м до 1500 м.
6. Умение выполнять прыжки в длину с места: юноши - 190-230 см; девушки - 160- 190 см.
7. Умение выполнять бег на лыжах: юноши (5 км) - 25,50-27,20 мин, с; девушки (3 км) - 19,00-21,00 мин, с.
8. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.

3.2 Разделы «Гимнастика, атлетическая гимнастика», «Плавание»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения с резиновой лентой
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
11. Присед на одной ноге («пистолет»)
12. Присед из основной стойки 3х30
13. Элементы игры в водное поло (для юношей)
14. Элементы фигурного плавания (для девушек)

Для самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:

- наклоны вперед
- упражнения на диске вращения «Грация»
- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

- подъем переворотом
- подтягивание на высокой перекладине
- сгибание рук в упоре лежа
- приседание с отягощениями
- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание
- бег и прыжки с грузом по лестнице
- упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Зачетные требования по гимнастике, атлетической гимнастике, плаванию:

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из вися, количество: юноши -8-13 раз, девушки - 5-20 раз.
2. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши - 5-15 см, девушки- 7- 20 см.
3. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге): юноши -5-10 раз, девушки - 4-8 раз.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз.

5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.
6. Плавание 50 м: юноши -45-52 с, девушки - 60-120 с.

3.3 Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед из основной стойки 3х30

Приступая к разделу программы «Спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- жонглирование
- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
- прыжки со скакалкой 15, 30 сек
- эстафеты с разнообразными предметами.

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированных зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

Зачетные требования по баскетболу:

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.
2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий.
3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) - 3 попытки.

Зачетные требования по волейболу:

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.
2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).
3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов - 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

3.4 Раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для развития быстроты;
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
3. Упражнения для развития ловкости;
4. Упражнения для развития гибкости;
5. Упражнения для развития силы;
6. Упражнения для развития общей выносливости

Зачетные требования по профессионально-прикладной физической подготовке:

1. Умение выполнять прыжок в длину с места: юноши - 220-230-240 см., девушки - 160-170-180 см..

2. Умение выполнять челночный бег: юноши - 9,8-9,5-9,3 сек., девушки- 11,0-10,8- 10,3сек..
3. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса: юноши -8-10- 12 раз, девушки подтягивание в висе лёжа -10-15-25 раз;
4. Умение выполнять упражнение на пресс за 1 минуту: юноши —40-45-50 раз, девушки - 35-40-45 раз;
5. Умение выполнять угол в упоре на брусьях: юноши -4-5-8 сек.;
6. Умение выполнять подъём переворотом: юноши -1-2-3 раз;
7. Умение выполнять наклон вперед из положения сидя: юноши -13-15-17 см., девушки - 13-15-17 см.;
8. Умение выполнять сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях: юноши - 6-8-10 раз.;
9. Умение выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: юноши - 30-35-40 раз, девушки - 10-15-20раз;
10. Умение выполнять лазание по канату с помощью ног: юноши - 17-14-12 сек., девушки - техника лазания по канату в три приёма;
11. Умение выполнять прыжки через скакалку за 30 секунд : юноши - 70-72-74 раз, девушки - 71-73-75 раз;
12. Умение выполнять 6-ти минутный бег: юноши - 1000-1300-1500 м., девушки - 900-1 ЮО-ПООм.

**4. Виды испытаний и нормы
V ступень
(16-17 лет)**

№ пп	Виды испытаний	Юноши		Девушки	
		серебряный уровень	золотой уровень	серебряный уровень	золотой уровень
1.	Бег 100 м (сек.)	14,0	13,5	16,5	15,7
2.	Бег 2000 м (мин.)	-	-	11,3	10
3.	Бег 3000 м (мин.) или	13,50	13,00	без учета времени	без учета времени
	Бег 5000 м	без учета времени	без учета времени	-	-
4.	Прыжок в длину с разбега (м)	4,20	4,60	3,40	3,80
	или Прыжок в длину с места (м)	2,30	2,40	1,75	1,90
5.	Метание гранаты: – 700 гр. (м)	30	32,5		
	– 500 гр.(м)	-	-	18	20
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
7.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	22	27
8.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	Достать ладонями пол
9.	Лыжные гонки 3 км (мин.)	-	-	19,0	18,3
	Лыжные гонки 5 км (мин.) или	27,0	25,0	-	-

	Лыжные гонки без учета времени (км)	10	10	5	5
11.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение с 10 м ВП-2 (очки)	90	110	90	110
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		8	8	8	8
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		8	8	8	8

Самостоятельные занятия

Юноши			
Упражнения	Оценка в начале и в конце года		
	3	4	5
Прыжки со скакалкой за 30 сек. (кол-во раз)	58	60	62
	65	67	70
Приседы на одной ноге (кол-во раз)	9	11	12
	13	14	15
Бег на месте за 10 сек. (кол-во шагов)	18	19	20
	21	22	23
Девушки			
Прыжки со скакалкой за 30 сек. (кол-во раз)	68	70	72
	74	76	78
Приседы на одной ноге (кол-во раз)	6	7	8
	9	10	11
Бег на месте за 10 сек. (кол-во шагов)	17	18	19
	20	21	22

**5. Рекомендованный комплекс для студентов и молодёжи
виды испытаний и нормы
VI ступень
18-24 лет**

№ пп	Виды испытаний	Мужчины		Женщины	
		серебряный уровень	золотой уровень	серебряный уровень	золотой уровень
1.	Бег 100 м (сек.)	13,7	13,3	16,3	15,5
2.	Бег 3000 м (мин.)	13,20	12,25	-	-
	Бег 2000 м (мин.)	-	-	10,25	9,40
3.	Прыжок в длину с разбега (м)	4,20	4,60	-	-
	или Прыжок в длину с места (м)	2,35	2,45	1,80	1,95
4.	Метание гранаты 700 гр. (м)	38	42,5	-	-
	Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	22	27
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	11	13	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	25	30
6.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол
7.	Лыжные гонки 5 км (мин.)	25,3	23,3	-	-
	или Лыжные гонки 10 км (мин.)	53,0	50,0	-	-
8.	Лыжные гонки 3 км (мин.)	-	-	19,0	17,0

	или Лыжные гонки 5 км (мин.)	-	-	35,0	30,0
9.	Плавание 50 м (мин.)	без учета времени	0,42	без учета времени	1,00
10.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-2 (очки)	110	130	110	130
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний в возрастной группе:		10	10	10	10
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		10	10	10	10

6. Методические рекомендации по выполнению самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений на заданную тему)

Цели выполнения самостоятельных письменных работ (сообщений) по учебной дисциплине «Физическая культура» - формирование навыков:

- поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме;
- закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных во время аудиторных теоретических занятий.

Оформление результатов самостоятельной работы:

Результаты самостоятельной работы оформляются в виде письменного отчета по прилагаемой форме.

**Критерии оценки выполнения самостоятельных письменных работ:
Критерии оценки сообщения**

№ П/П	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 3 балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1 балл
1	Соответствие представленной информации заданной теме	Наблюдение преподавателя	Содержание сообщения полностью соответствует заданной теме, тема раскрыта полностью	-Содержание сообщения соответствует заданной теме, но в тексте есть отклонения от темы или тема раскрыта не полностью. -Слишком краткий либо слишком пространственный текст сообщения.	1. Обучающийся работу выполнил вовсе. 2. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта. 3. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований. 4. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.

2	Характер и стиль изложения материала сообщения	Наблюдение преподавателя	-Материал в сообщении излагается логично, по плану; -В содержании используются термины по изучаемой теме; -Произношение и объяснение терминов сообщения не вызывает у обучающегося затруднений	-Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану). -В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы. -Произношение и объяснение терминов вызывает у обучающегося затруднения.	1. Обучающийся работу не выполнил вовсе. 2. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта. 3. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований. 4. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.
3	Правильность оформления	Проверка работы	-Текст сообщения оформлен аккуратно и точно в соответствии с правилами оформления. -Объем текста сообщения соответствует регламенту.	-Текст оформлен недостаточно аккуратно. -Присутствуют неточности в оформлении. -Объем текста сообщения не соответствует регламенту.	
Оценка			8-9 баллов «отлично»	6-7 баллов «хорошо»	4-5 баллов «удовлетворительно»

Подготовка сообщения

Задание: Подготовить сообщение по одной из тем:

1. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол, аэробика, пилатес и т.п.).

2. Классификация видов лыжного спорта.
3. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
4. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
5. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
6. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
7. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
8. Основы техники бега на короткие дистанции.
9. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
10. Основы техники легкоатлетических прыжков.
11. Основы техники эстафетного бега.
12. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
13. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
14. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
15. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
16. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.
17. Современные популярные виды спорта.
18. Способы передачи эстафетной палочки.
19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся техникума.

20. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Время выполнения: 2 часа.

Цель работы:

- научиться самостоятельно искать, отбирать, систематизировать и оформлять в виде сообщения информацию по заданной теме;
- получить опыт публичной защиты сообщения.

Отчет: оформить текст сообщения в соответствии с «Правилами оформления текстовых материалов»

Форма отчета для сообщения: сообщение оформляется текстовым файлом, набранным компьютерным способом в одном из текстовых процессоров и распечатывается на листах формата А4. Объем сообщения - не более 3 страниц печатного текста.

Отчет должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист
2. Текст сообщения.
3. Список использованной литературы и источников.

Возможные типичные ошибки:

1. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта.
2. Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану).
3. Слишком краткий либо слишком пространный текст сообщения. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.
4. В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы.

5. Объяснение терминов сообщения вызывает затруднения.
6. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований.

При оценке сообщения будут учитываться:

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Соответствие представленной информации заданной теме	1 балл	2 балла	3 балла
Характер и стиль изложения материала сообщения	1 балл	2 балла	3 балла
Правильность оформления	1 балл	2 балла	3 балла
Итого максимально	3	6	9
Оценка	4-5 баллов «удовлетворительно»	6-7 баллов «хорошо»	8-9 баллов «отлично»

Сообщения, оформленные не по правилам, не принимаются и не оцениваются. Если работа сдана не вовремя (с опозданием), преподаватель имеет право снизить оценку на 1 балл.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ :

1. Аллянов, Ю.Л. Физическая культура [Текст]: учеб. / Ю.Л. Аллянов .-М.:ЮРАЙТ, 2016.- 493 с.
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование) (ЭБС Юрайт). Режим доступа:
<https://biblio-online.ru/bcode/448840>
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование) (ЭБС Юрайт). Режим доступа:
<https://biblio-online.ru/bcode/448769>

Приложение

Алгоритм самостоятельной работы над сообщением на заданную тему:

1. Ознакомьтесь с предлагаемыми темами сообщений.
2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников и подготовьте их для работы
4. Получите консультацию преподавателя и изучите рекомендации.
5. Повторите лекционный материал по теме сообщения.
6. Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум рекомендованным источникам.
7. Составьте план сообщения, запишите его.
8. Еще раз внимательно прочтите текст выбранных источников информации, стараясь понять общее содержание и выделить из контекста значение незнакомых слов и терминов.
9. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
10. Проработайте найденный материал, выбирая только то, что раскрывает пункты плана.
11. Составьте список ключевых слов из текста так, чтобы он отражал суть содержания.
12. Составьте окончательный текст сообщения.
13. Оформите материал в соответствии с «Правилами оформления текстовых материалов».
14. Прочтите текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
15. Ответьте после чтения на вопросы и задания к текстам источников.
16. Восстановите последовательность изложения текста сообщения (что очень целесообразно), пересказав его устно после завершения работы над вопросами и заданиями.
17. Проводите самоконтроль не только после окончания работы над сообщением, но и непосредственно в ходе нее, чтобы не только сразу

обнаружить ошибку, но и установить ее причину.

18. Сформулируйте вопросы и проблемы, желательные для обсуждения на занятии.

19. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.

20. Еще раз устно проговорите своё сообщение в соответствии с планом.

21. Защита подготовленного сообщения проходит в устной форме, чтобы получить навык устного изложения и научиться отстаивать свою точку зрения, если вы убеждены в своей правоте.

22. Пользуйтесь планом сообщения и зачитывайте отдельные небольшие части, строки или цитаты.

23. Соблюдайте регламент - время изложения информации с одного печатного листа приблизительно равно 4-5 минутам.

Правила оформления текстовых материалов

Текстовый материал набирается компьютерным способом в одном из текстовых процессоров и распечатывается на листах формата А4.

Поля документа:

- верхнее, нижнее, левое - 2 см;
- правое - 1 см.

Гарнитура шрифта: Times

New Roman Высота

шрифта (кегель): 14 пт.

Цвет шрифта: черный.

Абзацный отступ: 1,25 см.

Междустрочный интервал: 1,5 строки.

Отступ между абзацами: 0 пт.

Нумерация страниц: внизу страницы по центру; титульный лист не нумеруется (особый колонтитул для первой страницы).

Допускается выделение главного по тексту полужирным начертанием или

курсивом. Таблицы допустимо заполнять текстом с высотой шрифта 10-14 пт. Названия столбцов таблицы выделяются полужирным начертанием и расположением по центру ячейки. Названия строк таблицы выделяются полужирным начертанием и расположением по левому краю ячейки.

Остальные ячейки таблицы заполняются шрифтом с нормальным начертанием. Текстовое содержание ячеек может располагаться как по центру ячейки, так и по левому краю, и по ширине. Цифровое содержание ячеек таблицы располагается только по центру ячейки. Не допускается заливка ячеек таблицы цветом, а также цветной текст.

Название таблицы оформляется вверху перед таблицей в виде: Таблица - Название таблицы. Форматируется название по ширине с абзацным отступом.