

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Солоненко Анна Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 27.08.2024 09:30:10
Уникальный идентификатор:
d9ba9a2cd160ab41042f647bab037f8b3050e51



Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Астраханский государственный
технический университет»
(ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»)

Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована DQS
по международному стандарту ISO 9001:2015

Отделение среднего профессионального образования

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура»
для студентов очной формы обучения по специальности
19.02.06 Технология консервов и пищевых концентратов
(базовая подготовка)

Чжен С.В. Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» для студентов очной формы обучения специальности 19.02.06 Технология консервов и пищевых концентратов (базовая подготовка). – Рыбное, 2019. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http: www.portal-drti.ru](http://www.portal-drti.ru)

Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.06 Технология консервов и пищевых концентратов (базовая подготовка) и рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».

Автор: С.В. Чжен - преподаватель отделения СПО ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин, протокол № 1 от 30.08.2019 г.

© Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал) ФГБОУ ВО «Астраханский государственный технический университет»

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	4
2	Методические указания по организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся.....	6
3	Задания для самостоятельной работы	7
4	Информационное обеспечение обучения.....	11
5	Приложение 1. Макет титульного листа.....	14
6	Приложение 2. Ориентировочные затраты времени на выполнение заданий.....	15

1. Пояснительная записка

Самостоятельная работа является важнейшей формой обучения.

Самостоятельные внеаудиторные занятия нацелены на закрепление знаний, полученных на аудиторных занятиях, расширение изучаемых источников и литературы, приобретение навыков самостоятельной работы с первоисточниками. В процессе самостоятельной работы студенты ориентированы не только на усвоение знаний на репродуктивном уровне, но и на научный поиск.

Основой самостоятельной работы студента является выполнение специальных заданий по завершению изучения каждого раздела дисциплины.

Процесс изучения дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» состоит из следующих этапов:

1. Проработка теоретического и прикладного материала по рекомендованной литературе.

2. Работа на практических занятиях под руководством преподавателя, где разбираются конкретные ситуации с обязательным применением изученных приемов и методов.

3. Выполнение студентами письменных заданий и проверка их преподавателем.

4. Сдача дифференцированного зачета по итогам теоретического обучения.

Программа дисциплины построена таким образом, чтобы сформировать физическую культуру личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основная учебная литература, представленная учебниками и учебными пособиями, охватывает все разделы программы по дисциплине. Она изучается студентами в процессе подготовки к практическим занятиям, для выполнения самостоятельных работ, подготовки к тестам, контрольной работе и дифференцированному зачету.

Дополнительная учебная литература рекомендуется студентам для самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

В рамках изучения дисциплины используются следующие виды заданий для самостоятельной работы:

- самостоятельное изучение темы теоретического курса;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка и защита рефератов;
- подготовка к дифференцированному зачету.

Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений у обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: самостоятельности, ответственности и организованности, творческой инициативы;
- формирования самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы обучающихся являются:

- уровень усвоения обучающимся учебного материала;
- умение обучающегося использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения материала;
- уровень оформления работы.

2. Методические указания по организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов по изучению дисциплины должна складываться из нескольких этапов, что позволит лучше усвоить пройденный материал. Работу целесообразно начинать с прочтения конспектов лекций и учебных пособий (учебников), затем следует приступить к выполнению заданий. Указания по выполнению заданий, источники и литература приведены после самих заданий.

Время выполнения самостоятельной работы варьируется в зависимости от сложности темы изучения. Необходимо пользоваться рекомендуемой литературой и справочными материалами в ходе выполнения самостоятельной работы. Студент представляет отчет или в электронной версии или в бумажном варианте. Отчет по работе в печатном варианте выполняется студентом на листах формата А4.

Алгоритм проверки теоретического вопроса: оценивается глубина освоения материала, степень самостоятельности выводов, общая культура.

Для оценки выполнения самостоятельной работы применяется обычная пятибалльная система.

оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если:

- выполнил работу без ошибок и недочетов;
- допустил не более одного недочета;

оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если:

- не более одной негрубой ошибки и одного недочета;
- или не более двух недочетов;

оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

- не более двух грубых ошибок;
- или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;
- или не более двух-трех негрубых ошибок;
- или одной негрубой ошибки и трех недочетов;
- или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов;

оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

- допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка «3»;
- или если правильно выполнил менее половины работы.

Критерии оценки реферативных заданий:

1. Вы правильно выполнили задание. Работа выполнена аккуратно – 5 (отлично).
2. Вы не смогли выполнить 2-3 элемента. Работа выполнена аккуратно – 4 (хорошо).
3. Работа выполнена неаккуратно, технически неправильно – 3 (удовлетворительно).

3. Задания для самостоятельной работы

Раздел 1

Здоровье сберегающие технологии физической культуры

Реферативное задание №1

Для написания реферата студенческая группа делится на подгруппу 5-6 человек. Тема реферата рассчитана на подгруппу.

1. Здоровье - основной фактор жизнедеятельности человека.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
3. Физическая культура и спорт в учебном заведении.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Реферативное задание №2

Для написания реферата студенческая группа делится на подгруппу 5-6 человек. Тема реферата рассчитана на подгруппу.

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

Реферативное задание №3

Для написания реферата студенческая группа делится на подгруппу 5-6 человек. Тема реферата рассчитана на подгруппу.

1. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
3. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
4. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

Раздел 2

Физкультурно–оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Тема 2.1. Легкоатлетические упражнения как основа двигательной деятельности человека

Реферативное задание №4

Для написания реферата студенческая группа делится на подгруппу 5-6 человек. Тема реферата рассчитана на подгруппу.

1. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
2. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
3. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
4. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Реферативное задание №5

Для написания реферата студенческая группа делится на подгруппу 5-6 человек. Тема реферата рассчитана на подгруппу.

1. Влияние физических упражнений на мышцы
2. Волейбол
3. Закаливание

4. Здоровый образ жизни.

Тема 2.2. Спортивные игры как средство разносторонней физической подготовленности

Реферативное задание №6

Для написания реферата студенческая группа делится на подгруппу 5-6 человек. Тема реферата рассчитана на подгруппу

1. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
2. Физическая культура в профилактике сердечно - сосудистых заболеваний.
3. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
4. Способы улучшения зрения.

Реферативное задание №7

Для написания реферата студенческая группа делится на подгруппу 5-6 человек. Тема реферата рассчитана на подгруппу

1. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
2. Средства и методы воспитания физических качеств.
3. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
4. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).

Реферативное задание №8

Для написания реферата студенческая группа делится на подгруппу 5-6 человек. Тема реферата рассчитана на подгруппу

5. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
6. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
7. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
8. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).

Реферативное задание №9

Для написания реферата студенческая группа делится на подгруппу 5-6 человек. Тема реферата рассчитана на подгруппу

1. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
2. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
3. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Реферативное задание №10

Для написания реферата студенческая группа делится на подгруппу 5-6 человек. Тема реферата рассчитана на подгруппу

1. Особенности занятий избранным видом спорта.
2. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста
3. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
4. Основы и организация школьного туризма.

Реферативное задание №11

Для написания реферата студенческая группа делится на подгруппу 5-6 человек. Тема реферата рассчитана на подгруппу

1. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
2. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
3. Внеаудиторные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
4. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

Реферативное задание №12

Для написания реферата студенческая группа делится на подгруппу 5-6 человек. Тема реферата рассчитана на подгруппу

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
2. Баскетбол
3. Виды массажа
4. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

Тема 2.3. Гимнастика как средство развития двигательных качеств.

Реферативное задание №13

Для написания реферата студенческая группа делится на подгруппу 5-6 человек. Тема реферата рассчитана на подгруппу

1. Традиционные средства физического воспитания народов России.
2. Специфические (нетрадиционные) средства физической культуры.
3. Формы и содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями и видами спорта.
4. Физическое воспитание различных категорий занимающихся.

Тема 2.4. Общая физическая подготовка как основа гармоничного физического развития человека.

Реферативное задание №14

Для написания реферата студенческая группа делится на подгруппу 5-6 человек. Тема реферата рассчитана на подгруппу

1. Гигиенические аспекты здорового образа жизни студента.
2. Массовый спорт, студенческий спорт и спорт высших достижений.
3. Виды и методы контроля и самоконтроля за эффективностью тренировочных занятий.
4. Физическая культура и спорт в свободное время.

Раздел 3. Основы методики контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.

Тема 3.4. Методика оценки уровня физического здоровья.

Реферативное задание №15

Для написания реферата студенческая группа делится на подгруппу 5-6 человек. Тема реферата рассчитана на подгруппу

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Основные средства и методы закаливания. Средства ППФП, принципы их отбора, критерии оценки их эффективности.
Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.

4. Информационное обеспечение обучения

4.1 Основная учебная литература:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б Муллер, Н.С Дядичкина, Ю.А. Богаченко. – М.: Юрайт, 2017. – 425 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura>

4.2 Дополнительная учебная литература:

Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – М.: Юрайт, 2018. – 493 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura>

4.3 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:

а) официальные издания:

1. Конституция Российской Федерации. Последняя действующая редакция с Комментариями. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://constrf.ru/>

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/document/>

3. Национальный проект «Образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // <https://strategy24.ru/rf/>

4. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/decl_child90.shtml

б) справочно-библиографические издания:

1. Учебно-методические пособия и справочники «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.goup32441.narod.ru

в) периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье. – 2018. – №1-4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=26644

4.4 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.minstm.gov.ru

2. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.edu.ru

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.olympic.ru

4.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

Перечень информационных технологий, используемых в учебном процессе

Наименование программного обеспечения	Назначение
Образовательный портал Moodle	Образовательный портал ДРТИ построен на обучающей виртуальной среде Moodle и доступен по адресу www.portal-

	drti.ru из любой точки, имеющей подключение к сети Интернет, в том числе из локальной сети ДРТИ. Образовательный портал ДРТИ подходит как для организации online-классов, так и для традиционного обучения. Портал разделен на «открытую» (общедоступную) и «закрытую» части. Доступ к закрытой части осуществляется после предъявления персональной пары «логин-пароль». преподавателем или студентом.
Электронно-библиотечная система ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»	Обеспечивает доступ к электронно-библиотечным системам издательств, доступ к электронному каталогу книг, трудам преподавателей, учебно-методическим разработкам ДРТИ, периодическим изданиям.

Возможность доступа к электронно-библиотечным системам

Наименование электронного ресурса, адрес сайта	Назначение
ЭБС «Университетская библиотека on-line» http://biblioclub.ru/	Фонд библиотеки насчитывает издания более 160 крупнейших современных издательств, выпускающих учебную, научную и иную литературу. Каталог «Университетской библиотеки онлайн» содержит: новейшие грифованные учебники и учебные пособия; научную, научно-популярную, художественную литературу; обучающие мультимедиа, схемы, тесты, тренажеры, презентации, карты и репродукции; эксклюзивные издательские коллекции, включающие востребованную литературу гуманитарной, социальной, юридической, технической и экономической тематик. Имеется программа «Детектор плагиата», позволяющая выявлять нарушения авторских прав в Интернете. Работа может осуществляться из любого места, в котором имеется доступ к сети Интернет.
ЭБС Юрайт https://www.biblio-online.ru	Фонд ЭБС «Юрайт» – это более 5000 наименований учебников и учебных пособий для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОС. В ЭБС присутствует возможность: индивидуального неограниченного доступа пользователей к содержимому из любой точки, в которой имеется подключение к сети Интернет; одновременного индивидуального доступа пользователей к содержимому в соответствии с требованиями ФГОС; полнотекстового поиска по содержимому, формирования статистических отчетов по пользователям. Издания в ЭБС представлены с сохранением вида страниц (оригинальной верстки).
ЭБС издательства «Лань» https://e.lanbook.com	ЭБС включает в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. Предоставляет возможность круглосуточного дистанционного индивидуального пользования для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет, с возможностью просмотра и скачивания на сайте в онлайн режиме. Предоставляет право доступа к отдельным коллекциям, в частности таким, как «Инженерно-технические науки – Издательство Лань», «Информатика – Издательство Лань», «Физкультура и Спорт – Издательство Физическая культура» ЭБС Лань.

Перечень лицензионного учебного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition	Система оптического распознавания текста
STDU Viewer	Программа для просмотра электронных документов
Google Chrome, Opera	Браузер
Windows NT	Графические, интерактивные, многозадачные оперативные системы корпорации Microsoft
Dr.Web	Антивирусные программные продукты
Microsoft Office	Приложения – офисные редакторы для работы с текстовыми документами, электронными таблицами, электронными сообщениями, базами данных, изображениями и т.д.
Moodle	Образовательный портал ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»
7-zip	Архиватор

Перечень информационных справочных систем

Наименование ИСС	Назначение
ИСС «Консультант +»	Содержит российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты по здравоохранению, технические нормы и правила

Сведения об обновлении информационного обеспечения обучения представлены в локальной сети ДРТИ по адресу: <\\Base\\192.168.10.10\для обмена по дфагту\ИТ в обучении>

МАКЕТ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА РЕФЕРАТА



Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Астраханский государственный
технический университет»
(ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»)

Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована DQS
по международному стандарту ISO 9001:2015

Отделение среднего профессионального образования

РЕФЕРАТ

по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура»
на тему:

« _____ »

Работа выполнена
Ст. гр.

Проверил преподаватель:

п. Рыбное, Дмитровский р-н, Московская обл. - 2019 г.

Ориентировочные затраты времени на выполнение заданий

№	Основные виды заданий	Трудозатраты времени на единицу задания (час)
1	Чтение основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение материала по литературным источникам.	0,5-2
2	Составление или заполнение таблиц.	1-3
3	Подготовка к различным формам промежуточной аттестации (к тестированию, контрольной работе, зачету, экзамену).	1-6
4	Самостоятельное выполнение практических работ (заданий) репродуктивного типа (ответы на вопросы, тренировочные упражнения, опыты, задачи, тесты).	2-8
5	Написание реферата, выполнение презентаций. Подготовка к защите (представлению) реферата, презентации на занятии.	2-6
6	Работа над ключевыми понятиями темы, работа с конспектами лекций	1-4