

Департамент образования Вологодской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«ВОЛОГОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Методические рекомендации
по организации внеаудиторной самостоятельной работы
по дисциплине «Физическая культура»

Профессия:

- 08.01.14. Монтажник санитарно – технических, вентиляционных систем и оборудования
- 08.01.07. Мастер общестроительных работ
- 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ
- 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Рассмотрены и утверждены на заседании предметной цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Данные методические рекомендации предназначены для студентов профессий:

08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования,

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

08.01.07 Мастер общестроительных работ.

08.01.08. Мастер отделочных строительных работ

БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж» при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы.

В методических рекомендациях рассмотрены особенности организации внеаудиторной самостоятельной работы; задания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура». Объем внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине составляет 57 часов.

Перечень самостоятельных работ соответствует содержанию программы. Самостоятельная работа студентов повышает интеллектуальный уровень обучающихся, формирует умение самостоятельно находить нужную информацию, систематизировать, обобщать, что необходимо для профессиональной подготовки будущего специалиста.

Методические рекомендации могут быть рекомендованы к использованию студентами и преподавателями БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж».

Автор: Швецова Е.В., руководитель физического воспитания БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж»

Содержание.

1. Назначение методических рекомендаций.
2. Требования к знаниям и умениям при выполнении самостоятельных работ
3. Перечень внеаудиторной самостоятельной работы 1 курс
 - 3.1. Тема: Изучение теоретических основ физической культуры
 - 3.2. Тема: Легкая атлетика
 - 3.3. Тема: Гимнастика
 - 3.4. Тема: Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини – футбол, гандбол)
 - 3.5. Тема: Лыжная подготовка
 - 3.6. Тема: Виды спорта по выбору (атлетическая гимнастика, работа на тренажерах, спортивная игра - «Фризби»)
4. Перечень внеаудиторной самостоятельной работы 2 курс
 - 4.1. Тема: Изучение теоретических основ физической культуры
 - 4.2. Тема: Легкая атлетика
 - 4.3. Тема: Гимнастика
 - 4.4. Тема: Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

1. Назначение методических рекомендаций

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» для студентов БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж» по профессиям:

- 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования;

- 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки));

- 08.01.07 Мастер общестроительных работ;

- 08.01.08. Мастер отделочных строительных работ

- организуется на 1 и 2 курсе. Согласно учебному плану на нее отводится 57 часов. Настоящие методические указания содержат задания для углубленного изучения отдельных разделов программы по данной дисциплине и являются частью учебно-методического комплекса.

2. Требования к знаниям и умениям при выполнении самостоятельных работ.

При выполнении самостоятельных работ студент

должен уметь:

- осуществлять поиск и отбор материала для осуществления самостоятельной работы

- пользоваться различными источниками информации для поиска информации (учебники, интернет);

- анализировать, систематизировать, классифицировать информацию;

- составлять отчет о проделанной работе в виде рефератов, компьютерных презентаций;

- составлять комплексы упражнений для физических качеств;

- осуществлять контроль за физическим состоянием организма.

В результате освоения дисциплины студент

должен знать:

- основы здорового образа жизни;

- ценности физической культуры;

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

- правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

3. Перечень внеаудиторной самостоятельной работы 1 курс

3.1. Тема: Изучение теоретических основ физической культуры

Цель работы: Изучить материал по теме и составить реферат или презентацию на заданную тему и комплекс упражнений по плану.

Источник информации:

Российская электронная библиотека <http://www.erudition.ru/>

Глобальная сеть рефератов <http://www.allbest.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ <http://www.lib.sportedu.ru>

Литературные источники

1. Приготовить доклад и презентацию по темам:

- Нормы ГТО;
- Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К Бутейко;
- Материальные и духовные ценности физической культуры.
- Основы рационального питания и контроль за весом тела.
- Роль физического упражнений в режиме дня студента.
- Гигиена физической культуры и спорта.
- Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной

подготовке студента.

- Движение источник, здоровья, энергии и успешной карьеры.
- Современные системы оздоровительной физической культуры.
- Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
- Основы и составляющие ЗОЖ (здорового образа жизни).

2. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.

3. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.

Требования к реферату:

1. Компьютерный текст не менее 15 страниц;
2. Размер шрифта 14, Times New Roman.
3. Интервал – полуторный.
4. Выравнивание – по ширине;
5. Абзацный отступ – 1,25 см;
6. Поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.
7. Оформление разделов:

1 страница - титульный лист.

На ней должно быть отражено:

Название учебного заведения: БОУ СПО ВО «Вологодский строительный колледж», тема реферата, автор реферата (ФИО, № группы), год составления реферата.

2 страница – содержание или план реферата с названиями разделов и указанием страниц.

3 и последующие страницы - раскрывается тема реферата.

На последней странице указать список литературы (автор книги, название, год издания с 2000) или интернет – ресурс (ссылка), список печатают в алфавитном порядке.

Форма сдачи – лазерный диск, распечатка, рукопись;

- принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
- при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;
- при написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Требования к подготовке творческих работ (презентаций):

Технические требования по оформлению презентации:

1. Компьютерный текст не менее 10 слайдов;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. Интервал – полуторный;
4. Шрифт – Times New Roman;
5. Оформление разделов:
 - 1 слайд - титульный лист.

На нем должно быть отражено:

Название учебного заведения: БОУ СПО ВО «Вологодский строительный колледж», тема реферата, автор презентации (ФИО, № группы).

- 2-й и последующие страницы - раскрывается тема презентации.
- На последней странице указать список литературы (автор книги, название, год издания с 2000) или интернет – ресурс (ссылка), список печатают в алфавитном порядке.
- принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям, форма сдачи – лазерный диск, распечатка,
- при написании доклада так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично или не раскрыта полностью; допущены фактические ошибки в содержании реферата

Оценка «2» – реферат студентом не представлен.

1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики

Требования к составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики:

1. Содержание комплекса не менее 10 упражнений и должно соответствовать его назначению;
2. Учитывать место и условия проведения занятий;
3. Упражнения комплекса должны оказывать всестороннее воздействие на основные мышечные группы;
4. Для каждого комплекса утренней гигиенической гимнастики необходимо выбрать наиболее подходящую форму организации (раздельно — поточно; в соревновательной или игровой форме);
5. Несколько упражнений в каждом комплексе утренней гигиенической гимнастики должны иметь корригирующую направленность (формирование осанки, чередование напряжения и расслабления);
6. Оформление комплекса утренней гигиенической гимнастики в виде реферата или презентации.
7. При выполнении презентации, реферата можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики; упражнения комплекса составлены на все группы мышц; количество упражнений соответствует.

Оценка «4» – основные требования к составлению утренней гигиенической гимнастики выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в выполнении упражнений.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к составлению комплекса утренней гигиенической гимнастики. В частности: тема освещена лишь частично или не раскрыта полностью; отсутствует логическая последовательность в выполнении упражнений.

Оценка «2» – комплекс утренней гигиенической гимнастики студентом не представлен.

3.2. Тема: Легкая атлетика

Цель работы: Изучить материал по теме и составить комплекс упражнений на заданную тему по плану

Источник информации:

Российская электронная библиотека <http://www.erudition.ru/>

Глобальная сеть рефератов <http://www.allbest.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ <http://www.lib.sportedu.ru>

Литературные источники

1. Составить комплекс упражнений на заданную тему

Требования к составлению комплекса упражнений

1. Содержание комплекса не менее 10 упражнений и должно соответствовать его назначению;
2. Учитывать место и условия проведения комплекса упражнений;
3. Упражнения комплекса должны соответствовать заданной теме;

4. Для каждого комплекса упражнений необходимо выбрать наиболее подходящую форму организации (раздельно — поточно; в соревновательной или игровой форме);

5. Несколько упражнений в каждом комплексе упражнений должны иметь корригирующую направленность (формирование осанки, чередование напряжения и расслабления);

6. Оформление комплекса упражнений в виде реферата или презентации.

7. При выполнении презентации, реферата можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к составлению комплекса упражнений; упражнения комплекса составлены в соответствии с темой; количество упражнений соответствует.

Оценка «4» – основные требования к составлению комплекса упражнений выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в выполнении упражнений.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к составлению комплекса упражнений. В частности: тема освещена лишь частично или не раскрыта полностью; отсутствует логическая последовательность в выполнении упражнений.

Оценка «2» – комплекс упражнений студентом не представлен.

3.2. Тема: Гимнастика

Цель работы: Изучить материал по теме и составить комплекс упражнений на заданную тему по плану

Источник информации:

Российская электронная библиотека <http://www.erudition.ru/>

Глобальная сеть рефератов <http://www.allbest.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

РФ <http://www.lib.sportedu.ru>

Литературные источники

1. Приготовить доклад и презентацию по темам:

- История возникновения гимнастики;
- Влияние осанки на здоровье человека;
- ЛФК;
- Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека;
- Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова;
- Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях;
- Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.

- Физическое развитие человека и методы его определения.

- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.

Требования к реферату:

1. Компьютерный текст не менее 15 страниц;

2. Размер шрифта 14, Times New Roman.

3. Интервал – полуторный.

4. Выравнивание – по ширине;

5. Абзацный отступ – 1,25 см;

6. Поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.

7. Оформление разделов:

1 страница - титульный лист.

На ней должно быть отражено:

Название учебного заведения: БОУ СПО ВО «Вологодский строительный колледж», тема реферата, автор реферата (ФИО, № группы), год составления реферата.

2 страница – содержание или план реферата с названиями разделов и указанием страниц.

3 и последующие страницы - раскрывается тема реферата.

На последней странице указать список литературы (автор книги, название, год издания с 2000) или интернет – ресурс (ссылка), список печатают в алфавитном порядке.

Форма сдачи – лазерный диск, распечатка, рукопись;

- принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;

- при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

- при написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Требования к подготовке творческих работ (презентаций):

Технические требования по оформлению презентации:

1. Компьютерный текст не менее 10 слайдов;

2. 14 кегель в редакторе WORD;

3. Интервал – полуторный;

4. Шрифт – Times New Roman;

5. Оформление разделов:

- 1 слайд - титульный лист.

На нем должно быть отражено:

Название учебного заведения: БОУ СПО ВО «Вологодский строительный колледж», тема реферата, автор презентации (ФИО, № группы).

- 2-й и последующие страницы - раскрывается тема презентации.

- На последней странице указать список литературы (автор книги, название, год издания с 2000) или интернет – ресурс (ссылка), список печатают в алфавитном порядке.

- принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям, форма сдачи – лазерный диск, распечатка,

- при написании доклада так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично или не раскрыта полностью; допущены фактические ошибки в содержании реферата

Оценка «2» – реферат студентом не представлен.

2. Составить комплекс упражнений на заданную тему.

Требования к составлению комплекса упражнений

1. Содержание комплекса не менее 10 упражнений и должно соответствовать его назначению;
2. Учитывать место и условия проведения комплекса упражнений;
3. Упражнения комплекса должны соответствовать заданной теме;
4. Для каждого комплекса упражнений необходимо выбрать наиболее подходящую форму организации (раздельно — поточно; в соревновательной или игровой форме);
5. Несколько упражнений в каждом комплексе упражнений должны иметь корректирующую направленность (формирование осанки, чередование напряжения и расслабления);
6. Оформление комплекса упражнений в виде реферата или презентации.
7. При выполнении презентации, реферата можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к составлению комплекса упражнений; упражнения комплекса составлены в соответствии с темой; количество упражнений соответствует.

Оценка «4» – основные требования к составлению комплекса упражнений выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в выполнении упражнений.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к составлению комплекса упражнений. В частности: тема освещена лишь частично или не раскрыта полностью; отсутствует логическая последовательность в выполнении упражнений.

Оценка «2» – комплекс упражнений студентом не представлен.

3.3. Тема: Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини – футбол, гандбол)

Цель работы: Изучить материал по теме и составить презентации на заданные темы и комплекс упражнений по плану.

Источник информации:

Российская электронная библиотека <http://www.erudition.ru/>

Глобальная сеть рефератов <http://www.allbest.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

РФ <http://www.lib.sportedu.ru>

Литературные источники

1. Составить презентацию на заданные темы:

- правила игры в баскетбол;
- правила игры в волейбол;
- правила игры в мини-футбол;
- правила игры в ручной мяч (гандбол).

Требования к подготовке творческих работ (презентаций):

Технические требования по оформлению презентации:

1. Компьютерный текст не менее 10 слайдов;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. Интервал – полуторный;
4. Шрифт – Times New Roman;
5. Оформление разделов:
 - 1 слайд - титульный лист.

На нем должно быть отражено:

Название учебного заведения: БОУ СПО ВО «Вологодский строительный колледж», тема реферата, автор презентации (ФИО, № группы).

- 2-й и последующие страницы - раскрывается тема презентации.
- На последней странице указать список литературы (автор книги, название, год издания с 2000) или интернет – ресурс (ссылка), список печатают в алфавитном порядке.

• принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям, форма сдачи – лазерный диск, распечатка,

• при написании доклада так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан

объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично или не раскрыта полностью; допущены фактические ошибки в содержании реферата

Оценка «2» – реферат студентом не представлен.

2. Составить комплекс упражнений на заданную тему.

Требования к составлению комплекса упражнений

1. Содержание комплекса не менее 10 упражнений и должно соответствовать его назначению;
2. Учитывать место и условия проведения комплекса упражнений;
3. Упражнения комплекса должны соответствовать заданной теме;
4. Для каждого комплекса упражнений необходимо выбрать наиболее подходящую форму организации (раздельно — поточно; в соревновательной или игровой форме);
5. Несколько упражнений в каждом комплексе упражнений должны иметь корректирующую направленность (формирование осанки, чередование напряжения и расслабления);
6. Оформление комплекса упражнений в виде реферата или презентации.
7. При выполнении презентации, реферата можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к составлению комплекса упражнений; упражнения комплекса составлены в соответствии с темой; количество упражнений соответствует.

Оценка «4» – основные требования к составлению комплекса упражнений выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в выполнении упражнений.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к составлению комплекса упражнений. В частности: тема освещена лишь частично или не раскрыта полностью; отсутствует логическая последовательность в выполнении упражнений.

Оценка «2» – комплекс упражнений студентом не представлен.

3.5. Тема: Лыжная подготовка

Цель работы: Изучить материал по теме и составить реферат на заданную тему.

Источник информации:

Российская электронная библиотека <http://www.erudition.ru/>

Глобальная сеть рефератов <http://www.allbest.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

РФ <http://www.lib.sportedu.ru>

Литературные источники

1. Приготовить доклад и презентацию по темам:

- По какому признаку разделяют лыжные мази.

- Чем необходимо руководствоваться, при выборе лыжных мазей или парафина.

- Какие два вида различают в одновременном одношажном ходе? Техника данных видов.

Компьютерный текст не менее 15 страниц;

3.Размер шрифта 14, Times New Roman.

4.Интервал – полуторный.

5.Выравнивание – по ширине;

6.Абзацный отступ – 1,25 см;

7.Поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.

8.Оформление разделов:

1 страница - титульный лист.

На ней должно быть отражено:

Название учебного заведения: БОУ СПО ВО «Вологодский строительный колледж», тема реферата, автор реферата (ФИО, № группы), год составления реферата.

2 страница – содержание или план реферата с названиями разделов и указанием страниц.

3 и последующие страницы - раскрывается тема реферата.

На последней странице указать список литературы (автор книги, название, год издания с 2000) или интернет – ресурс (ссылка), список печатают в алфавитном порядке.

Форма сдачи – лазерный диск, распечатка, рукопись;

- принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;

- при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

- при написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «4» – основные требования к реферату, презентации и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично или не раскрыта полностью; допущены фактические ошибки в содержании реферата

Оценка «2» – реферат, презентация студентом не представлен.

3.6. Тема: Виды спорта по выбору (атлетическая гимнастика, работа на тренажерах, спортивная игра - «Фризби»)

Цель работы: Изучить материал по теме и составить реферат или презентацию на заданную тему и комплекс упражнений по плану.

Источник информации:

Российская электронная библиотека <http://www.erudition.ru/>

Глобальная сеть рефератов <http://www.allbest.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ <http://www.lib.sportedu.ru>

Литературные источники

1. Приготовить доклад или презентацию по темам:

- Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
- Изучить все тонкости правил игры в фризби и ее разновидности и

представить в виде реферата или презентации.

Требования к реферату:

2. Компьютерный текст не менее 15 страниц;

3. Размер шрифта 14, Times New Roman.

4. Интервал – полуторный.

5. Выравнивание – по ширине;

6. Абзацный отступ – 1,25 см;

7. Поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.

8. Оформление разделов:

1 страница - титульный лист.

На ней должно быть отражено:

Название учебного заведения: БОУ СПО ВО «Вологодский строительный колледж», тема реферата, автор реферата (ФИО, № группы), год составления реферата.

2 страница – содержание или план реферата с названиями разделов и указанием страниц.

3 и последующие страницы - раскрывается тема реферата.

На последней странице указать список литературы (автор книги, название, год издания с 2000) или интернет – ресурс (ссылка), список печатают в алфавитном порядке.

Форма сдачи – лазерный диск, распечатка, рукопись;

• принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;

• при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

• при написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Требования к подготовке творческих работ (презентаций):

Технические требования по оформлению презентации:

6. Компьютерный текст не менее 10 слайдов;

7. 14 кегель в редакторе WORD;

8. Интервал – полуторный;

9. Шрифт – Times New Roman;

10. Оформление разделов:

- 1 слайд - титульный лист.

На нем должно быть отражено:

Название учебного заведения: БОУ СПО ВО «Вологодский строительный колледж», тема реферата, автор презентации (ФИО, № группы).

- 2-й и последующие страницы - раскрывается тема презентации.
- На последней странице указать список литературы (автор книги, название, год издания с 2000) или интернет – ресурс (ссылка), список печатают в алфавитном порядке.
- принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям, форма сдачи – лазерный диск, распечатка,
- при написании доклада так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «4» – основные требования к реферату, презентации и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично или не раскрыта полностью; допущены фактические ошибки в содержании реферата

Оценка «2» – реферат, презентация студентом не представлен.

4. Перечень внеаудиторной самостоятельной работы 2 курс

4.1.Тема: Изучение теоретических основ физической культуры

Цель работы: Изучить материал по теме и составить реферат или презентацию на заданную тему и комплекс упражнений по плану.

Источник информации:

Российская электронная библиотека <http://www.erudition.ru/>

Глобальная сеть рефератов <http://www.allbest.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ <http://www.lib.sportedu.ru>

1. Приготовить доклад по теме:

• Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания

Требования к реферату:

2.Компьютерный текст не менее 15 страниц;

3.Размер шрифта 14, Times New Roman.

4.Интервал – полуторный.

5.Выравнивание – по ширине;

6.Абзацный отступ – 1,25 см;

7.Поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.

8.Оформление разделов:

1 страница - титульный лист.

На ней должно быть отражено:

Название учебного заведения: БОУ СПО ВО «Вологодский строительный колледж», тема реферата, автор реферата (ФИО, № группы), год составления реферата.

2 страница – содержание или план реферата с названиями разделов и указанием страниц.

3 и последующие страницы - раскрывается тема реферата.

На последней странице указать список литературы (автор книги, название, год издания с 2000) или интернет – ресурс (ссылка), список печатают в алфавитном порядке.

Форма сдачи – лазерный диск, распечатка, рукопись;

• принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;

• при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

• при написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «4» – основные требования к реферату, презентации и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в

изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично или не раскрыта полностью; допущены фактические ошибки в содержании реферата

Оценка «2» – реферат, презентация студентом не представлен.

2. Составить комплекс упражнений на заданную тему.

Требования к составлению комплекса упражнений

1. Содержание комплекса не менее 10 упражнений и должно соответствовать его назначению;
2. Учитывать место и условия проведения комплекса упражнений;
3. Упражнения комплекса должны соответствовать заданной теме;
4. Для каждого комплекса упражнений необходимо выбрать наиболее подходящую форму организации (раздельно — поточно; в соревновательной или игровой форме);
5. Несколько упражнений в каждом комплексе упражнений должны иметь корректирующую направленность (формирование осанки, чередование напряжения и расслабления);
6. Оформление комплекса упражнений в виде реферата или презентации.
7. При выполнении презентации, реферата можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к составлению комплекса упражнений; упражнения комплекса составлены в соответствии с темой; количество упражнений соответствует.

Оценка «4» – основные требования к составлению комплекса упражнений выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в выполнении упражнений.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к составлению комплекса упражнений. В частности: тема освещена лишь частично или не раскрыта полностью; отсутствует логическая последовательность в выполнении упражнений.

Оценка «2» – комплекс упражнений студентом не представлен.

4.2. Тема: Легкая атлетика

Цель работы: Используя полученные знания, умения, на уроке, изучив дополнительный материал по данной теме, составить презентацию на заданную тему:

Источник информации:

Российская электронная библиотека <http://www.erudition.ru/>

Глобальная сеть рефератов <http://www.allbest.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

РФ <http://www.lib.sportedu.ru>

1. Составить презентацию по темам:

- техника совершенствования прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- техника совершенствования прыжка в высоту способом, «ножницы»;
- техника совершенствования эстафетного бега 4×100;
- техника совершенствования метания гранаты весом 700 г.

Требования к подготовке творческих работ (презентаций):

Технические требования по оформлению презентации:

1. Компьютерный текст не менее 10 слайдов;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. Интервал – полуторный;
4. Шрифт – Times New Roman;
5. Оформление разделов:
 - 1 слайд - титульный лист.

На нем должно быть отражено:

Название учебного заведения: БОУ СПО ВО «Вологодский строительный колледж», тема реферата, автор презентации (ФИО, № группы).

- 2-й и последующие страницы - раскрывается тема презентации.
- На последней странице указать список литературы (автор книги, название, год издания с 2000) или интернет – ресурс (ссылка), список печатают в алфавитном порядке.
- принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям, форма сдачи – лазерный диск, распечатка,
- при написании доклада так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «4» – основные требования к реферату, презентации и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично или не раскрыта полностью; допущены фактические ошибки в содержании реферата

Оценка «2» – реферат, презентация студентом не представлен.

4.3. Тема: Гимнастика

Цель работы: Используя полученные знания, умения, на уроке, изучив дополнительный материал по данной теме, составить комплексы упражнений на заданные темы:

Источник информации:

Российская электронная библиотека <http://www.erudition.ru/>

Глобальная сеть рефератов <http://www.allbest.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

РФ <http://www.lib.sportedu.ru>

1. Составить комплекс упражнений на заданные темы.

Требования к составлению комплекса упражнений

1. Содержание комплекса не менее 10 упражнений и должно соответствовать его назначению;
2. Учитывать место и условия проведения комплекса упражнений;
3. Упражнения комплекса должны соответствовать заданной теме;
4. Для каждого комплекса упражнений необходимо выбрать наиболее подходящую форму организации (раздельно — поточно; в соревновательной или игровой форме);
5. Несколько упражнений в каждом комплексе упражнений должны иметь корригирующую направленность (формирование осанки, чередование напряжения и расслабления);
6. Оформление комплекса упражнений в виде реферата или презентации.
7. При выполнении презентации, реферата можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к составлению комплекса упражнений; упражнения комплекса составлены в соответствии с темой; количество упражнений соответствует.

Оценка «4» – основные требования к составлению комплекса упражнений выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в выполнении упражнений.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к составлению комплекса упражнений. В частности: тема освещена лишь частично или не раскрыта полностью; отсутствует логическая последовательность в выполнении упражнений.

Оценка «2» – комплекс упражнений студентом не представлен.

4.4. Тема: Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

Цель работы: Изучить материал по данной теме составить презентации.

Источник информации:

Российская электронная библиотека <http://www.erudition.ru/>

Глобальная сеть рефератов <http://www.allbest.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

РФ <http://www.lib.sportedu.ru>

Литературные источники

1. Составить презентацию на заданные темы:

- Совершенствование техники и тактики в баскетболе в процессе самостоятельных занятий;
- Совершенствование техники и тактики в волейболе в процессе самостоятельных занятий.

Требования к подготовке творческих работ (презентаций):

Технические требования по оформлению презентации:

1. Компьютерный текст не менее 10 слайдов;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. Интервал – полуторный;
4. Шрифт – Times New Roman;
5. Оформление разделов:
 - 1 слайд - титульный лист.

На нем должно быть отражено:

Название учебного заведения: БОУ СПО ВО «Вологодский строительный колледж», тема реферата, автор презентации (ФИО, № группы).

- 2-й и последующие страницы - раскрывается тема презентации.
- На последней странице указать список литературы (автор книги, название, год издания с 2000) или интернет – ресурс (ссылка), список печатают в алфавитном порядке.
 - принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям, форма сдачи – лазерный диск, распечатка,
 - при написании доклада так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «4» – основные требования к реферату, презентации и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично или не раскрыта полностью; допущены фактические ошибки в содержании реферата

Оценка «2» – реферат, презентация студентом не представлен.

Список использованной литературы

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2013.

2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11кл., общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.:Просвещение, 2014.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2014.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. - М., 2015.

5. Физическая культура студента [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/.

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru>.