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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов
по дисциплине ОГСЭ.05. Физическая культура

Специальность 43.02.08. Сервис домашнего и коммунального хозяйства

2017 г.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол №9 от 23 мая 2017г.

Данные методические рекомендации предназначены для студентов всех специальностей БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж» при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы.

Объем самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ.05. Физическая культура составляет **174** часа.

Представлены методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы, классифицированные по темам рабочей программы.

Предназначено для внутреннего пользования при организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж».

Автор: Е.А. Корепина, преподаватель
И.В. Белякова, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ **4**

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ **4**

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК **4**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТА **5**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ДОКЛАДА **5**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ **9**

ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ **9**

ТЕМЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ **10**

1 курс **11**

2 курс **12**

3 курс **13**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ **15**

Приложение 1 **16**
Пример оформления титульного листа реферата (доклада)
Приложение 2 **17**
Образец оформления содержания реферата
Приложение 3 **17**
Примеры применения принципа контрастности при создании слайдов

ВВЕДЕНИЕ

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного освоения, без непосредственного участия преподавателя, новых знаний, умений и навыков.

К самостоятельной работе по дисциплине ОГСЭ.05.Физическая культура относится выполнение в свободное от учебы время различных физических упражнений, занятия в спортивных клубах и секциях, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также такие мероприятия как утренняя гимнастика, пробежка, посещение соревнований по видам спорта и т.п.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен ***уметь***:
- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен ***знать:***
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

Критерии оценок (реферат, презентация, доклад)

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.

Критерии оценок (комплекс упражнений)

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТА

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:

1страница - титульный лист.

На ней должно быть отражено:

Название учебного заведения: БПОУВО «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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ДОКЛАДА

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой

адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

- Требования к основному тезису выступления:
- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагметы, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано

оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада – выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит…»
- «Благодаря этому вы получите…»
- «Это позволит избежать…»
- «Это повышает Ваши…»
- «Это дает Вам дополнительно…»
- «Это делает вас…»
- «За счет этого вы можете…»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что короткие фразы легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой

путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

Технические требования по оформлению презентации:

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

• 1слайд - титульный лист.

На нем должно быть отражено:

Название учебного заведения: БПОУ 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.

ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

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.

ТЕМЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Раздел/Тема программы	Форма задания	Форма контроля	Количество часов		
				1 курс	2 курс	3 курс
1.	Введение	Реферат (презентация) на заданную тему.	Реферат (презентация)	4	4	-
		Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Письменная работа	2	2	4
2	Легкая атлетика	Реферат (презентация) на заданную тему.	Реферат (презентация)	2	4	-
		Составление и выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий / Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	Письменная работа	8	10	14
3	Гимнастика	Доклад (презентация) на заданную тему.	Доклад (презентация)	4	6	6
		Составление комплекса упражнений на заданную тему.	Письменная работа	6	8	8
4	Спортивные игры	Реферат (презентация) на заданную тему	Реферат (презентация)	8	8	4
		Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Изучить все тонкости правил игры, составить и выполнить комплекс упражнений: - баскетбол; - волейбол; - мини-футбол	Письменная работа, тест	22	22	18
			Всего:	**56**	**64**	**54**

1 курс

Тема: Изучение теоретических основ физической культуры

Цель работы:

1) Изучить материал по теме и составить реферат или презентацию на заданную тему:
   - ✓ Основы и составляющие ЗОЖ (здорового образа жизни).
   - ✓ Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента.
   - ✓ История возникновения и развития комплекса ГТО;
   - ✓ Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К Бутейко;
   - ✓ Основы рационального питания и контроль за весом тела.
   - ✓ Роль физического упражнений в режиме дня студента.
   - ✓ Гигиена физической культуры и спорта.
   - ✓ Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
   - ✓ Выдающиеся спортсмены Вологодчины.
   - ✓ Влияние осанки на здоровье человека
   - ✓ Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.
2) Составить и выполнить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики

Тема: Легкая атлетика

Цель работы:

1) Изучить материал по теме и составить реферат или презентацию на заданную тему:
   - ✓ Легкая атлетика – королева спорта.
   - ✓ Основные правила соревнований по легкой атлетике
   - ✓ Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
   - ✓ Техника бега на короткие дистанции (низкий старт)
   - ✓ Техника передачи эстафетной палочки.
2) Составить комплекс упражнений на заданную тему:
   - для разминки мышц ног;
   - со скакалкой;
   - с эспандером

Тема: Гимнастика

Цель работы:

1) Изучить материал по теме и подготовить доклад или презентацию на заданную тему:
   - ✓ История возникновения гимнастики;
   - ✓ 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.

- ✓ Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.

2) Составить комплекс упражнений на заданную тему:
   - без предметов;
   - со скакалкой;
   - с малым мячом;
   - с гантелями

Тема: Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини – футбол.)
Цель работы:
1) Изучить материал по теме и составить реферат или презентацию на заданную тему:
   - ✓ Спортивные игры – основа двигательной активности занимающихся.
   - ✓ Подвижные игры с мячом.
   - ✓ История возникновения и развитие волейбола в России.
   - ✓ Основные правила игры в волейбол.
   - ✓ История возникновения и развитие баскетбола в России.
   - ✓ Основные правила игры в баскетбол.
   - ✓ История возникновения и развитие мини-футбола в России.
   - ✓ Основные правила игры в мини-футбол.

2) Составить комплекс упражнений на заданную тему:
   - с малым мячом
   - с волейбольным мячом
   - с баскетбольным мячом

2 курс
Тема: Изучение теоретических основ физической культуры
Цель работы:
1) Изучить материал по теме и составить реферат или презентацию на заданную тему:
   - ✓ Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
   - ✓ Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
   - ✓ Физическая культура как средство активного отдыха.
   - ✓ Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний

2) Составить комплекс упражнений на заданную тему:
   - с предметом по выбору (гантели, малые мячи, волейбольный мяч, скакалка, гимнастическая палка)

Тема: Легкая атлетика
Цель работы:
1) Изучить материал по теме и составить реферат или презентацию на заданную тему:

- ✓ 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.

2) Составить индивидуальный комплекс упражнений
- для разминки мышц ног;
- для разминки плечевого пояса

Тема: Гимнастика
Цель работы:
1) Изучить материал по теме и подготовить доклад или презентацию на заданную тему:
   - ✓ Общая характеристика и классификация гимнастики.
   - ✓ Основы разновидности современной оздоровительной гимнастики.
   - ✓ Спортивная гимнастика (её виды)

2) Составить комплекс упражнений на заданную тему:
- без предметов;
- со скакалкой;
- с малым мячом;
- с гантелями.

Тема: Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини – футбол)
Цель работы:
1) Изучить материал по теме и составить реферат или презентацию на заданную тему:
   - ✓ Основные жесты судьи игры в баскетбол;
   - ✓ Основные жесты судьи игры в волейбол

2) Составить комплекс упражнений на заданную тему:
- с баскетбольным мячом
- с волейбольным мячом
- Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий;
- Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.

3 курс
Тема: Изучение теоретических основ физической культуры
Цель работы:
1) Изучить материал по теме и составить реферат или презентацию на заданную тему:
   - ✓ Движение источник, здоровья, энергии и успешной карьеры.
   - ✓ Современные системы оздоровительной физической культуры.

- ✓ Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания
- ✓ Физическая культура как средство активного отдыха.

2) Составить комплекс упражнений на заданную тему.
   - Составить индивидуальный комплекс упражнений для развития прыгучести
   - Составить индивидуальный комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Тема: Легкая атлетика
Цель работы:
1) Изучить материал по теме и составить реферат или презентацию на заданную тему:
   - ✓ 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.

2) Составить индивидуальный комплекс упражнений
   -для разминки мышц ног;
   -для разминки плечевого пояса

Тема: Гимнастика
Цель работы:
1) Изучить материал по теме и подготовить доклад или презентацию на заданную тему:
   - ✓ Влияние осанки на здоровье человека;
   - ✓ ЛФК
2) Составить индивидуальный комплекс упражнений для развития гибкости.
   - с медицин - болом;
   - с эспандером

Тема: Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини – футбол)
Цель работы:
1) Изучить материал по теме и составить реферат или презентацию на заданную тему:
• Основные жесты судьи в игре мини-футбол;
2) Составить комплекс упражнений с малым мячом для развития ловкости и координации движений, эстафетные упражнения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура - Академия,2012
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15491.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса для основного общего образования/ Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2013.— 140 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/18632.html.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительные источники:

1. Методические указания к практическим работам по дисциплине ОГСЭ.05.Физическая культура, 2017г.
2. Методические рекомендации по организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине ОГСЭ.05.Физическая культура, 2017г.
3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа:http://www.iprbookshop.ru/11361.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. Ермакова М.А. Методика обучения базовым видам спорта [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов высшего профессионального образования, Ермакова М.А., Матявина С.И.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2014.— 149 с.— Режим доступа:http://www.iprbookshop.ru/51454.html.— ЭБС «IPRbooks»
5. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22630.html.— ЭБС «IPRbooks»
6. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22259.html.— ЭБС «IPRbooks»

Интернет - ресурсы:

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

2. Журнал «Культура здоровой жизни» [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.kzg.narod.ru/
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://sait-gto.ru

Приложение 1

Пример оформления титульного листа доклада (реферата, проекта)

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВОЛОГОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Доклад (реферат, проект)
по дисциплине «_____»

Тема: «_____»

Выполнил:
*Студент*_____
Группа_____
Отделение_____

Проверил:
Преподаватель_____
Оценка: _____Дата:____

Вологда
20___ г.

Приложение 2

Образец оформления содержания реферата

Оглавление

Введение……..	3
1. ……..……	8
1.1 ……..…….……	8
1.2 …….….	9
1.3 ……..……	9
1.4 ……..……..……	10
2. ……..……..……..	11
Заключение……..	15
Список информационных источников…….....	16
ПРИЛОЖЕНИЯ…….…..……	18

Приложение 3

Примеры применения принципа контрастности при создании слайдов

До **После**