

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Колледж
(на правах факультета непрерывного профессионального образования)



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
43.02.10 Туризм

Квалификация выпускника - специалист по туризму

Форма обучения - очная

Санкт-Петербург
2021

Автор

преподаватель



(подпись)

Барчук Е.Б.

Рассмотрена на заседании педагогического совета колледжа (на правах факультета непрерывного профессионального образования) от 20 апреля 2021 г., протокол № 4.

Председатель
педагогического совета



(подпись)

Челей Т.М.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии по специальности 43.02.10 Туризм от 19 апреля 2021 г., протокол № 9

Председатель УМК



(подпись)

Ямковая И.Н.

СОГЛАСОВАНО

Зав. библиотекой



(подпись)

Борош Н.А.

Начальник отдела
информационных
технологий



(подпись)

Чижиков А.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Тематический план внеаудиторной самостоятельной работы.....	5
3. Основные виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся	7
4. Задания к выполнению внеаудиторных самостоятельных работ	8
5. Критерии оценки выполненных заданий и степени овладения запланированных умений	8
6. Образец примерного выполнения задания.....	9
7. Список рекомендованной литературы	11

1. Пояснительная записка

Методические указания разработаны для проведения внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура по специальности 43.02.10 Туризм в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.05.2014 № 474. Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение общими (ОК) компетенциями

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

При разработке содержания самостоятельных работ учитывался уровень сложности освоения обучающимися соответствующей темы, общих и профессиональных компетенций.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся (далее – ВСР) – это учебная и учебно-оздоровительная деятельность обучающихся, направленная на развитие общих и профессиональных компетенций, которая осуществляется по заданию преподавателя, при его методическом руководстве, но без его непосредственного участия.

Основные цели ВСР обучающихся:

- овладение профессиональными навыками деятельности по профилю и усвоение соответствующих знаний;

- формирование стремления к самообразованию, ответственности, готовности действовать самостоятельно;

- развитие творческого подхода к решению учебных и профессиональных задач.

- выработка у обучающихся умений и навыков организации собственной деятельности, способности избрания типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, оценки их эффективности и качества;

- содействие развитию овладения информационной культурой, анализа и оценки информации с использованием информационно-коммуникационных технологий.

Целью настоящих методических указаний является оказание методической помощи в выполнении обучающимися внеаудиторных самостоятельных

2. Тематический план внеаудиторной самостоятельной работы

Изучаемая тема	Форма самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы	Трудо-емкость, ч
Раздел 1. Теоретический			
Тема 1.1. Теоретико-практические основы физической культуры	написание реферата	Написание реферата на одну из тем (по выбору): 1. Физическая культура личности 2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни 3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры 4. Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями 5. Международное спортивное студенческое движение 6. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре 7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов)	6
Раздел 2. Методико-практический			
Тема 2.1. Методы и способы формирования умений средствами и физической культуры	написание реферата	1. Написание реферата на одну из тем (по выбору): 1. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания 2. Методика развития двигательных качеств 3. Методика разработки специальных комплексов упражнений 4. Методика занятий корригирующей гимнастикой	6

		<p>5. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений</p> <p>2. Выполнение упражнений в соответствии с индивидуальными программами физического самовоспитания, корригирующей гимнастики</p>	
Раздел 3. Практический			
Тема 3.1. Легкая атлетика		Индивидуальные занятия в спортивных секциях	16
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика	составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда;	<p>1. Самостоятельное выполнение упражнений:</p> <p>1.1. Для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5-6 раз) с относительно большими отягощениями;</p> <p>1.2. Для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями;</p> <p>1.3. Для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями</p> <p>2. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p>	12
Тема 3.4. Волейбол	посещение студентами спортивных секций	Индивидуальные занятия в спортивных секциях	15
Тема 3.5. Футбол	посещение студентами спортивных секций	Индивидуальные занятия в спортивных секциях	15
Тема 3.6. Настольный теннис	посещение студентами спортивных секций	Индивидуальные занятия в спортивных секциях	15

Тема 3.7. Лыжная подготовка	посещение студентами спортивных секций	Индивидуальные занятия в спортивных секциях	21
ВСЕГО			106

3. Основные виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся

По дисциплине «Физическая культура» предусмотрены следующие формы самостоятельной работы:

- 1) написание реферата;
- 2) составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда;
- 3) изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол);
- 4) судейство соревнований по различным видам спорта;
- 5) посещение студентами спортивных секций;
- б) участие студентов в соревнованиях по видам спорта.

1. Написание реферата - это более объемный, чем сообщение, вид ВСР обучающегося, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа - научной работы, монографии, статьи.

Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определенную тему на семинарах, конференциях.

Регламент озвучивания реферата - 7-10 мин.

Затраты времени на подготовку материала зависят от трудности сбора информации, сложности материала по теме, индивидуальных особенностей обучающегося и определяются преподавателем.

Роль преподавателя: идентична роли при подготовке обучающимся информационного сообщения, но имеет особенности, касающиеся:

- выбора источников (разная степень сложности усвоения научных работ, статей);
- составления плана реферата (порядок изложения материала);
- формулирования основных выводов (соответствие цели);
- оформления работы (соответствие требованиям к оформлению).

Роль обучающегося: идентична при подготовке информационного сообщения, но имеет особенности, касающиеся:

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

основного

материала, краткое изложение, формулирование выводов);

- оформления реферата согласно установленной форме,

Критерии оценки:

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата требованиям.

4. Задания к выполнению внеаудиторных самостоятельных работ

Самостоятельные работы выполняются индивидуально в свободное от занятий время.

Обучающийся обязан:

- перед выполнением самостоятельной работы, повторить теоретический материал, пройденный на аудиторных занятиях;
- выполнить работу согласно заданию;
- по каждой самостоятельной работе представить преподавателю отчет
- Выполнить отработанные самостоятельно спортивные упражнения.

Если по ходу выполнения самостоятельной работы у обучающихся возникают вопросы и затруднения, он может консультироваться у преподавателя. Каждая работа оценивается по пятибалльной системе. Критерии оценки приведены в методических указаниях по каждому виду самостоятельной работы.

Цель работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать справочную и учебную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации

Формирование компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10

5. Критерии оценки выполненных заданий и степени овладения запланированными умениями

Оценка	Требования к знаниям
--------	----------------------

отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении вопросов, использует в ответе материал нормативно-правовой литературы, правильно обосновывает принятое решение.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

6. Образец примерного выполнения задания

1. По теме 1. Физическая культура личности

1 задание – написание реферата на одну из тем:

1. Физическая культура личности
2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни
3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры
4. Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями
5. Международное спортивное студенческое движение
6. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре

Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов)

Требования к оформлению реферата:

Реферата - это более объемный, чем сообщение, вид ВСР обучающегося, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа - научной работы, монографии, статьи.

Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определенную тему на семинарах, конференциях.

Регламент озвучивания реферата - 7-10 мин.

Общие требования к оформлению рефератов.

Текст реферата должен быть оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ, основные положения которого здесь и воспроизводятся.

Общий объём работы – 10-30 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа. **Реферат должен содержать:** титульный лист, оглавление, введение, основную часть (разделы, части), выводы (заключительная часть), приложения, пронумерованный список использованной литературы (не менее 5-ти источников).

Формат. Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный - полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста — «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): левое — 30 мм, верхнее, и нижнее, правое — 20 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Расстояние между названием главы (подраздела) и текстом должно быть равно 2,5 интервалам, интервал между строками самого текста — 1,5. **Размер шрифта для названия главы — 16 (полужирный)**, подзаголовок — 14 (полужирный). Точка в конце заголовка, располагаемого посередине листа, не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

Образец титульного листа

Министерство сельского хозяйства РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждения высшего
образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО СПбГАУ)

Колледж на правах факультета (непрерывного профессионального образования)

Реферат
по дисциплине Физическая культура
на тему: «Физическая культура личности»

Выполнил: ФИО

№ уч. группы , специальность

Проверил: ФИО преподавателя

Санкт-Петербург
2021

Оформление 2 листа

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
.....	6
Список литературы..... (Учитывать алфавитный порядок)	25

7. Список рекомендованной литературы

Основная литература

1. Виленский, М.Я.

Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> .

Дополнительные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>

Интернет –ресурсы:

1. Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>

2. Комитет по физкультуре и спорту в Санкт-Петербурге
<http://kfis.spb.ru/>