МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
*государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Отрадненский нефтяной техникум»*

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению самостоятельных работ

**ОУП.12 Физическая культура**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии

**08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно – коммунального хозяйства**

для студентов 1 курса очной формы обучения

г.о. Отрадный, 2024 г

| | |
|---|---|
| РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| На заседании ЦК ОО и СГЭЦ 2 | Методическим советом ГБПОУ «ОНТ» |
| Протокол № 3 от «18» октября 2024г. | Председатель МС_____/Ю.А. Бурлаков |
| Председатель ЦК _____/Ю.В. Морозова | Протокол № 2 от « 5 » ноября 2024г. |

Тихонова Л.С., преподаватель, высшая квалификационная категория. Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ по ОУП.12 Физическая культура. Учебно-методическое пособие для студентов 1 курса, обучающихся по профессии 08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно – коммунального хозяйства. ГБПОУ «ОНТ», 2024 г. - 30 с.

В учебном пособии подробно рассмотрены все виды самостоятельной работы обучающихся во время изучения предмета ОУП.12 Физическая культура. Рассмотрены основные виды и формы самостоятельной работы обучающихся. Даны методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям, по выполнению доклада, сообщения, реферата, презентаций, а также по подготовке к зачётам по итогам изучения учебного предмета.

## Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по учебному предмету ОУП.12 Физическая культура предназначены для обучающихся профессиональных образовательных организаций, реализующих образовательную программу среднего общего образования по программе подготовки специалистов среднего звена.

В связи с введением в образовательный процесс нового Федерального государственного образовательного стандарта все более актуальной становится задача организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся является одной из основных форм внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программ физической культуры. По ОУП.12 Физическая культура практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка информационных сообщений, докладов с компьютерной презентацией, рефератов;
- занятия в секциях по видам спорта;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельные занятия по овладению техникой физических упражнений.

Регулярное выполнение самостоятельных заданий вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития. В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый обучающийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки.

Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше. В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учётом возрастных особенностей развития физических качеств.

Самостоятельная работа может проходить в библиотеке, спортивных секциях, дома, на открытых спортивных площадках.

Обучающийся в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Он должен уметь планировать и выполнять свою работу.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Цель** – оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по предмету ОУП.12 Физическая культура.

**Задачи, решаемые при организации самостоятельной работы:**

- способствует воспитанию самодисциплины;
- служат внедрению физических упражнений в повседневную жизнь обучающихся;
- совершенствует навыки в самостоятельной работе с источниками информации и соответствующими программно-техническими средствами, в том числе с электронными ресурсами и Internet;
- открывает широкие возможности для освоения дополнительного теоретического и практического материала по физической культуре и накопленного практического опыта;
- способствует профессиональной подготовке к выполнению в дальнейшем своих обязанностей.

Содержание выполняемой работы соответствует уровню подготовленности обучающихся и предусматривает дозировку, условия, обеспечивающие безопасное выполнение задания. При подборе средств выполнения домашних и самостоятельных занятий предусмотрен дифференцированный и индивидуальный подход. Обучающиеся инструктированы о контроле и оценке предлагаемых упражнений с точки зрения правильной техники.

В результате изучения учебного предмета ОУП.12 Физическая культура обучающийся **должен знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличению продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**должен уметь:**

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

✓ повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

✓ подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации (юноши);

✓ организации и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдых, участия в массовых спортивных соревнованиях;

✓ активной творческой деятельности, формирования здорового образа жизни.

**1. Виды самостоятельной работы**

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;

- внеаудиторная

Аудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимся на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и его заданию.

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

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно примерной и рабочей программ учебного предмета.

Процесс изучения предмета ОУП.12 Физическая культура направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с программой ФГОС СПО по профессии 08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно – коммунального хозяйства).

| Код | Наименование компетенций общих компетенций |
|---|---|
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. |
| ОК 02 | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. |
| ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. |
| ОК 05 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке РФ с учетом особенностей социального и культурного контекста. |
| ОК 07 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |
| ОК 09 | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках. |

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ДОКЛАДОВ, СООБЩЕНИЙ, РЕФЕРАТОВ

Доклад – это публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

Алгоритм подготовки доклада, сообщения:

1. Консультация по содержанию доклада.

2. Подбор литературы.

3. Изучение литературы, составление плана доклада.

4. Написание текста доклада.

Для того, чтобы доклад получился интересным, следует учесть:

а) теоретическое содержание рассматриваемых вопросов;

б) логику и аргументы высказываемых суждений и предположений, их остроту и актуальность;

в) конкретные примеры;

г) обобщающие выводы по содержанию доклада.

Для выступления с докладом обучающемуся отводится 10-12 минут, поэтому всё содержание доклада должно быть не более 7-10 страниц рукописного текста. Для выступления с сообщением обычно отводится 5-7 минут.

Реферат – (от латинскогоrefero – «сообщаю») – краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, статьи или нескольких работ, научного труда, литературы по общей тематике.

Реферат – это самостоятельная учебно-исследовательская работа учащегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Этапы работы над рефератом

1. Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

2. Подбор и изучение основных источников по теме

(как правило, не менее 8).

3. Составление библиографии.

4. Обработка и систематизация информации.

5. Разработка плана реферата.

6. Написание реферата.

7. Публичное выступление с результатами исследования на семинарском занятии, заседании предметного кружка, студенческой научно-практической конференции.

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ И ЗАЩИТЕ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

1. Общие положения:

1.1 Защита реферата предполагает предварительный выбор выпуском интересующей его темы работы с учётом рекомендаций преподавателя, последующее глубокое изучение избранной для реферата проблемы, изложение выводов по теме реферата. Выбор предмета и темы реферата осуществляется студентом в начале изучения предмета. Не позднее, чем за 2 дня до защиты или выступления реферат представляется на рецензию преподавателю. Оценка выставляется при наличии рецензии и после защиты реферата. Работа представляется в отдельной папке.

1.2 Объём реферата – 15-20 страниц текста, оформленного в соответствии с требованиями.

1.3 В состав работы входят:

✓ реферат;

✓ рецензия преподавателя на реферат (представляет отдельный документ).

2. Требования к тексту

2.1 Реферат выполняется на стандартных страницах белой бумаги формата А-4 (верхнее, нижнее и правое поля – 1,5 см; левое – 2,5 см).

2.2 Текст печатается обычным шрифтом TimesNewRoman (размер шрифта – 12 кегель). Заголовки – полужирным шрифтом TimesNewRoman (размер шрифта – 14 кегель).

2.3 Интервал между строками – полуторный.

✓ Текст оформляется на одной стороне листа.

✓ Формулы, схемы, графики вписываются чёрной пастой (тушью), либо выполняются на компьютере.

✓ В случае невозможности выполнить пункты 2.1 – 2.5 данного раздела допускается рукописное оформление реферата.

3. Типовая структура реферата

✓ Титульный лист.

✓ План (простой или развёрнутый с указанием страниц реферата).

✓ Основная часть.

✓ Заключение.

✓ Список литературы.

✓ Приложение (карты, схемы, графики, диаграммы, рисунки, фото).

4. Требования к оформлению раздела реферата

4.1 Титульный лист. (Образец оформления титульного листа – приложение №1).

4.1.1 Титульный лист оформляется по единым требованиям. Он содержит:

- название образовательного учреждения;

- тему реферата;

- сведения об авторе;

- сведения о руководителе;

- наименование населенного пункта: - год выполнения работы.

4.1.2 Верхнее, нижнее и правое поле – 1,5 см; левое – 2,5 см; текст выполняется полужирным шрифтом TimesNetRoman– 14 кегель; размер шрифта для обозначения темы реферата допускается более 14 кегель.

4.2 План.

План реферата отражает основной его материал:

I. Введение …… стр.

II. Основная часть ……. стр.

III. Заключение …… стр.

IV. Список литературы …… стр.

Приложения …….……. стр.

Введение имеет цель ознакомить читателя с сущностью излагаемого вопроса, с современным состоянием проблемы. Здесь должна быть четко сформулирована цель и задачи работы. Ознакомившись с введением, читатель должен ясно представлять себе, о чем дальше пойдет речь. Объем введения –не более 1 страницы. Умение кратко и по существу излагать свои мысли – это одно из достоинств автора. Иллюстрация в раздел «Введение» не помещаются.

4.2.1. Основная часть. Следующий после «Введения» раздел должен иметь заглавие, выражающее основное содержание реферата, его суть. Главы основной

части реферата должны соответствовать плану реферата (простому или развернутому) и указанным в плане страницам реферата. В этом разделе должен быть подробно представлен материал, полученный в ходе изучения различных источников информации (литературы). Все сокращения в тексте должны быть расшифрованы. Ссылки на авторов цитируемой литературы должны соответствовать номерам, под которыми они идут по списку литературы. Объём самого реферата – не менее 15 листов. Нумерация страниц реферата и приложений производится в правом верхнем углу арабскими цифрами без знака «№». Титульный лист считается первым, но он не нумеруется. Страница с планом, таким образом, имеет номер «2».

## 4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

*Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий.*

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, т.к. большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 минут для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того, чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объёма и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха.

7. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия,

8. переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

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

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

**Комплексы упражнений для выполнения самостоятельной работы по различным разделам учебного предмета Физическая культура**

Раздел «Лёгкая атлетика».

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины.
2. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
3. Упражнения для укрепления косых мышц спины.
4. Упражнения на гибкость.
5. Упражнения на координацию движений.
6. Упражнения на растяжку.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
8. Присед на одной ноге («пистолет»).
9. Присед из основной стойки 3х20 раз.
10. Кроссовая подготовка 500-2000 метров.
11. Бег с преодолением препятствий.
12. Прыжки через препятствия.
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для самостоятельных заданий по развитию быстроты предлагается выполнять:

- бег на месте – 10 секунд;

- бег в гору;

- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки;

- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без – повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 метров;

- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе;

- серийные многоскоки;

- челночный бег с предметами;

Выпрыгивания вверх из низкого приседа.

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

Для самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

- гладкий бег; кроссовый бег;

- бег в умеренном темпе по лестнице;

- бег 400 -800 метров;

- игра в баскетбол;

- прыжки со скакалкой 3-4 минуты

- ходьба на лыжах

– катание на коньках.

*Зачётные требования по лёгкой атлетике*

1. Умение выполнять бег: девушки 2км – 11,00-13,00 мин;

юноши – 12,20-14,00мин.

2. Умение выполнять прыжок в длину с места:

девушки -160-190см; юноши – 190-230см.

3. Умение выполнять 6-минутный бег от 1100 до 1500 м.

4. Умение выполнять бег на 100 м: юноши –13,8-15,0с; девушки – 16,0-17,0с.

**Раздел «Гимнастика»**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины.

2. Упражнения для мышц брюшного пресса.

3. Упражнения на гибкость.

4. Упражнения на укрепление косых мышц спины.

5. Упражнения на координацию движений.

6. Упражнения на растяжку.

7. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Для развития силы в домашних условиях (юноши) предлагаются упражнения: подъём переворотом – подтягивание на высокой перекладине – сгибание рук в упоре лёжа – приседания с отягощениями – поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание – бег и прыжки с грузом по лестнице – упражнения с гирями, гантелями; девушкам – с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

*Зачётные требования по гимнастике*

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса юноши – 8-15 раз; девушки – на низкой перекладине – 5-20 раз.

2. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя:

юноши – 5-15см; девушки – 7-20см.

3. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге): юноши -5-10 раз; девушки -4-8 раз.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юн) – 7-12 раз.

5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юн) – 3-7 раз.

**Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол»)**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины.

2. Упражнения для мышц брюшного пресса.

3. Упражнения на гибкость.

4. Упражнения на укрепление косых мышц спины.

5. Упражнения на координацию движений.

6. Упражнения на растяжку.

7. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

9. Присед на одной ноге («пистолет»).

10. Присед из основной стойки 3х30 раз.

Приступая к разделу программы «спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту: жонглирование – одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и – наоборот; прыжки со скакалкой 15-30с; эстафеты с разнообразными предметами. Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированного зачёта. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приёмами спортивной игры.

*Зачётные требования по баскетболу*

1. Умение выполнять ловлю, передачу мяча двумя руками и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.

2. Умение выполнять 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев); 5 (юноши) попаданий.

3. Умение выполнять броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение мяча левой рукой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) – 3 попытки.

Зачётные требования *по волейболу:*

1. Умение выполнить основные игры: передача мяча сверху, приём мяча снизу, подача мяча, нападающий удар приёмы.

2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши – верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).

3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов – 2 попадания в левую и правую сторону площадки.

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОФОРМЛЕНИЮ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

*Рекомендации по дизайну презентации*

Рекомендации по оформлению и представлению на экране материалов различного вида.

*Текстовая информация*:

размер шрифта 24-54 пункта (заголовок), 18-36 пунктов (обычный текст); цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться), но не резать глаза;

тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial,Tahoma, Vernada), для заголовка можно использовать декоративный щрифт, если он хорошо читаем; курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового фрагмента текста.

*Графическая информация:*

рисунки, фотографии, диаграммы призваны дополнить текстовую информацию или передать ее в более наглядном виде;

желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления;

цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда;

иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом;

если графическое изображение используется в качестве фона, то текст н этом фоне должен быть хорошо читаем.

*Анимация*

Анимационные эффекты используются для привлечения внимания слушателей или для демонстрации динамики развития какого-либо процесса. В этих случаях использование анимации оправдано, но не стоит чрезмерно насыщать презентацию такими эффектами, иначе это вызовет негативную реакцию аудитории.

*Звук*

- звуковое сопровождение должно отражать суть или подчеркивать особенность темы слайда, презентации;

- фоновая музыка не должна отвлекать внимание слушателей и не заглушать слова докладчика.

*Единое стилевое оформление*

Стиль может включать: определенный шрифт (гарнитура и цвет), цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.

Не рекомендуется использовать в стилевом оформлении презентации более 3 цветов и более 3 типов шрифта.

Оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части.

Все слайды презентации должны быть выдержаны в одном стиле.

*Содержание и расположение информационных блоков на слайде*

- информационных блоков не должно быть слишком много (3-6);

- рекомендуемый размер одного информационного блока – не более ½ размера слайда;

- желательно присутствие на странице блоков с разнотипной информацией (текст, графики, диаграммы, таблицы, рисунки), дополняющей друг друга;

- ключевые слова в информационном блоке необходимо выделить;

- информационные блоки лучше располагать горизонтально, связанные по смыслу блоки – слева направо;

- наиболее важную информацию следует поместить в центр слайда;

- логика предъявления информации на слайдах и в презентации должна соответствовать логике ее изложения.

В тексте ни в коем случае не должно быть орфографических ошибок.

**Рекомендации к содержанию презентации**

*По содержанию:*

На слайдах презентации не пишется весь текст, который произносит докладчик.

Текст должен содержать только ключевые фразы (слова), которые докладчик развивает и комментирует устно.

Если презентация имеет характер игры, викторины или какой-нибудь другой, который требует активного участия аудитории, то на каждом слайде должен быть текст только одного шага, или эти «шаги» должны появляться на экране постепенно.

*По оформлению:*

На первом слайде пишется не только название презентации, но и имена авторов (в ученическом случае – и руководителя проекта), и дата создания.

Каждая прямая цитата, которую комментируют или даже просто приводит докладчик (будь то эпиграф или цитаты по ходу доклада) размещается на отдельном слайде. Обязательно с полной подписью автора (имя и фамилия, инициалы и фамилия, но ни в коем случае – одна фамилия, исключение – псевдонимы). Допустимый вариант – две небольшие цитаты на одну тему на одном слайде, но не больше.

Все схемы и графики должны иметь названия, отражающие их содержание.

Подбор шрифтов и художественное оформление слайдов должны не только соответствовать содержанию, но и учитывать восприятие аудитории.

Например, сложные рисованные шрифты часто трудно читаются, тогда как содержание слайда должно восприниматься все сразу – одним взглядом.

На каждом слайде выставляется колонтитул, включающий фамилию автора или краткое название презентации и год создания, номер слайда.

В конце презентации представляется список использованных источников, оформленный по правилам библиографического списка.

Правила хорошего тона требуют, чтобы последний слайд содержал выражение благодарности тем, кто прямо или косвенно помогал в работе над презентацией.

*Кино и видеоматериалы оформляются титрами,* в которых указываются:

- название фильма (репортажа);
- год и место выпуска;
- авторы идеи и сценария;
- руководитель проекта.

**Общие правила оформления презентации**

*Титульный лист*

1. Название презентации.
2. Автор: ФИО, студента, место учебы, год.
3. Логотип филиала.

*Второй слайд «Содержание» -* список основных вопросов, рассматриваемых в содержании. Лучше оформить в виде гиперссылок (для интерактивности презентации).

*Заголовки*

1. Все заголовки выполнены в едином стиле (цвет, шрифт, размер, начертание).

2. В конце точка не ставится.

3. Анимация, как правило, не применяется.

*Текст*

1. Форматируется по ширине.

2. Размер и цвет шрифта подбираются так, чтобы было хорошо видно.

3. Подчеркивание не используется, т.к. оно в документе указывает на гиперссылку.

4. Элементы списка отделяются точкой с запятой. В конце обязательно ставится точка.

Пример 1.

*Виды самостоятельной работы: конспектирование; реферирование; составление презентаций; тестирование.*

Обратите внимание – после двоеточия все элементы списка пишутся с маленькой буквы! Если список начинается сразу, то первый элемент записывается с большой буквы, далее – маленькими.

5. На схемах текст лучше форматировать по центру.

6. В таблицах – по усмотрению автора.

7. Обычный текст пишется без использования маркеров списка.

8. Выделяйте главное в тексте другим цветом (желательно все в едином стиле).

*Графика*

1. Используйте четкие изображения с хорошим качеством.

2. Лучше растровые изображения (в формате jpgзаранее обработать в любом графическом редакторе для уменьшения размера файла. Если такой возможности нет, используйте панель «Настройка изображения».

*Анимация*

Используйте только в том случае, если это действительно необходимо.

Лишняя анимация только отвлекает.

*Список литературы*

1. Фамилия и инициалы автора.

2. Заглавие документа (книги, статьи из журнала, газеты, сборника научных статей и пр.).

3. Общее обозначение материала.

4. Сведения, относящиеся к заглавию (наличие частей, томов, выпусков, жанр, вид издания, перевод и т.д.).

5. Сведения об ответственности: фамилии авторов, составителей, редакторов, переводчиков, иллюстраторов и т.д.).

6. Данные о повторности издания.

7. Место издания.

8. Издательство.

9. Год издания.

10. Количество или интервал страниц.

Главным источником информации для создания описания является титульный лист (этикетка, наклейка и др.). Сведения, отсутствующие на титульном листе, но необходимые и сформулированные на основе анализа документа, приводят в квадратных скобках.

Элементам библиографического описания документа предшествуют следующие разделительные (предписанные) знаки, являющиеся обязательными, употребление которых не связано с нормами языка. До и после разделительного знака ставится пробел. Исключение: точка и запятая. Пробел ставится только после них.

. (точка)

.- (точка – тире)

, (запятая)

: (двоеточие)

; (точка с запятой)

/ (одна косая черта)

// (две косые черты))

( ) –(круглые скобки)

[] (квадратные скобки)

+ (плюс

= (знак равенства)

Общее обозначение материала вносится сразу после заглавия в квадратных скобках с прописной буквы. (Общее обозначение материала, описания которого преобладают в конкретном информационном массиве, может быть опущено).

- [Видеозапись], [Звукозапись], [Изоматериал]
- [Карты], [Комплект]
- [Кинофильм], [Мультимедиа]
- [Предмет]
- [Рукопись]
-[Текст]
- [Электронный ресурс]

## 6. КРИТЕРИИ ОЦЕНОК САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы. Текущий контроль – это форма планомерного контроля качества и объёма приобретаемых обучаемым компетенций в процессе изучения предмета, проводится на практических занятиях и во время консультаций преподавателя.

*Критерии оценок по основам знаний*

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

*Критерии оценки по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)*

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценка результатов обучения:

Оценка «5»- обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной)

способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

## 7. ЗАДАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЁННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ (СМГ)

Проведение фрагментов и проведение учебно-тренировочных занятий. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика. Выполнение типовых заданий, письменных (творческих) работ по темам.

*Тема для выполнения письменных, творческих работ*

1. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
2. Вред и профилактика курения, алкоголя, наркомании.
3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
5. Врачебный контроль на занятиях по физической культуре, его содержание.
6. Самоконтроль при занятиях физической культуре, его основные методы, показатели.
7. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие.
8. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
9. Оздоровительные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

**Перечень вопросов и практических заданий для аттестации студентов, отнесенных с специальной медицинской группе**

Примерные вопросы:

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что значит «рациональный режим питания»?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой обучающимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения тебе полезно выполнять с учётом твоего заболевания?

7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоём заболевании?

8. Как сформировать правильную осанку?

9. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?

10. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?

**Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)**

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.

2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).

4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).

5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.

6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.

7. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.

8. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

9. Выполнить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

10.Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги).

11. Выполнить упражнения из изученных спортивных игр (подача мяча – волейбол; штрафной бросок – баскетбол и т.д.).

Самостоятельная работа всегда завершается какими-либо результатами. Это - выполненные задания, упражнения, сдача контрольных нормативов.

Таким образом, широкое использование методов самостоятельной работы, побуждающих к мыслительной и практической деятельности, развивает столь важные интеллектуальные качества человека, обеспечивающие в дальнейшем его стремление к постоянному овладению знаниями и применение их на практике.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

*Список используемой литературы*

1. Бишаева А.Л. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М., КноРус, 2021.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2020.

3.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2020

4. Муллер А.Б. и др.Физическая культура: учебник ипрактикум для СПО. М., Юрайт, 2019

*Интернет-ресурсы*

1.http://fizkultura-na5.ru сайт учителей физической культуры

2. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/htm Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

3.http://tpfk.infosport.ru - Теория и практика физической культуры.

http://www.sportreferats.narod.ru/ - Рефераты на спортивную тематику

4. www. fcior. edu. ru (Информационные, тренировочные и контрольные материалы).

5. www. school-collection. edu. ru (Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов).

6. www.booksgid.com - Books Gid. Электронная библиотека.

7.window.edu.ru - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

*Приложение 1*

Образец оформления титульного листа к реферату

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОТРАДНЕНСКИЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИКУМ»

Реферат
по учебному предмету ОУП.12 Физическая культура
на тему
«Основы здорового образа жизни»

Выполнил (а)……
(ФИО)
номер группы ____
курс ____
Проверил: преподаватель
Тихонова Л.С.

г.о. Отрадный
2024г

*Приложение 2*

**Темы для самостоятельной работы:**

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Умение составлять и проводить комплексы утренней гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности.
3. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.
4. Массаж и самомассаж при умственном и физическом утомлении.
5. Ведение личного дневника самоконтроля.
6. Вред и профилактика курения, алкоголя, наркомании.
7. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
8. Основы здорового образа жизни.
9. Самоконтроль при занятиях физической культуры, его основные методы, показатели.
10. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
11. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
12. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы её определяющие.
13. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции зрения и основных функциональных систем.
14. Оздоровительные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.