

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Советско-Гаванский промышленно-технологический техникум»
(КГБ ПОУ СГПТТ)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

ДИСЦИПЛИНА ОУД «Физическая культура»

*образовательной программы среднего профессионального образования
по программе подготовки специалистов среднего звена
по специальности*

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем

44.02.01 Дошкольное образование

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

г. Советская Гавань 2020г.

Разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по профессиям/специальностям среднего профессионального образования и на основании Положения об организации самостоятельной работы в техникуме и методических рекомендаций об организации самостоятельной работы в условиях реализации ФГОС.

Организация-разработчик:

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Советско-Гаванский промышленно-технологический техникум»

Обсуждены и одобрены на заседании предметно-цикловой методической комиссии гуманитарного цикла

Протокол №1 от _____.

Разработчик : О.Н. Кочеткова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данные методические рекомендации по внеаудиторной самостоятельной работе студентов составлены в соответствии с рабочей программой по дисциплине «Физическая культура», с учетом требований ФГОС. Содержание выполняемых работ направлено на выработку при решении поставленных задач таких качеств, как самостоятельность, ответственность, совершенствование приобретенных физических умений и навыков; формированию потребностей в саморазвитии физического потенциала у студентов, совершенствование и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;

Цель методических рекомендаций: оказание помощи студентам в выполнении самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура». Основная цель самостоятельных занятий - сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

1. укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;
2. развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных;
3. воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
4. воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;
5. воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила:

1. физическая нагрузка должна соответствовать возрасту, полу и индивидуальным возможностям студентов (состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности);
2. тренировочный процесс предполагает систематичность занятий, постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия;
3. в процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности;
4. строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов. Они являются неотъемлемой частью научной организации труда, восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности. Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя или проводиться по самостоятельно составленной программе.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов является:

- уровень формирования физических умений и навыков
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

Самостоятельная работа предполагает выполнение следующих видов заданий:

- Ежедневное выполнение утренней зарядки
- Регулярные занятия в спортивных секциях или в группах общей физической подготовки
- участие студентов в соревнованиях по видам спорта
- судейство соревнований по различным видам спорта
- написание докладов и рефератов для освобожденных студентов на выбранную самим студентом или предложенную преподавателем тему;
- выполнение индивидуального проекта
- самостоятельное изучение теоретического материала;

**Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине
«Физическая культура»**

	Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
1.	Написание реферата	6	защита реферата
2.	Выполнение утренней зарядки	30	проведение комплексов утренней зарядки на уроках ФК
3.	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики	2	проведение комплексов ФУ
4.	Изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)	2	обсуждение темы, опрос, беседа
5.	Судейство соревнований по различным видам спорта	5	судейская практика на уроках ФК
6.	Посещение студентами спортивных секций (самостоятельные занятия физическими упражнениями)	60	контрольные нормативы, контрольные упражнения
7.	Участие студентов в соревнованиях по видам спорта	8	опрос, беседа
8.	Выполнение индивидуального проекта	10	Защита ИП
	Итого	117	

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Данные методические рекомендации разработаны в помощь студентам общеобразовательных учреждений. Когда они выполняют самостоятельную работу, то приобретают навыки работы с информационными источниками, развиваются способности анализа, синтеза, обобщения, творческого мышления, активизируются интеллектуальная активность и творческий подход к решению учебных задач. Один из способов решения данной проблемы - это формирование у студентов способности работать с первичным текстом, преобразовывая его во вторичный. Вторичные тексты служат для обработки, хранения, передачи информации. В процессе создания вторичных текстов студенты приобретают навыки самостоятельной деятельности: получение, переработка информации, ее преобразование. Ко вторичным текстам относятся: доклады, рассуждения, рефераты, сообщения, эссе, конспекты, рецензии, критические статьи.

Реферат представляет собой развернутое изложение на определенную тему. Реферат – это удобная форма изложения конкретной информации. Реферат может служить средством выражения оценки той или иной ситуации, а также представления результатов качественного и (или) количественного анализа данных в четкой и сжатой форме. Реферат – это краткое изложение содержания

научного труда специалистов по избранной теме, обзор литературы определенного направления. Такой обзор должен давать читателю представление о современном состоянии изученности той или иной научной проблемы, включая сопоставление точек зрения специалистов, и сопровождаться собственной оценкой их достоверности и убедительности. Реферат – вид самостоятельной работы, который используется в учебных и вне аудиторных занятиях и способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. Реферат – вид самостоятельной научно-исследовательской работы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Различают два вида рефератов: научный и учебный. Научные рефераты готовятся научными работниками для представления своих результатов на научной конференции, научном семинаре и др. К учебным рефератам относятся студенческие рефераты, подготавливаемые обучающимися.

Этапы работы над рефератом.

1. Подготовка к написанию реферата.

На этом этапе необходимо проанализировать тему реферата, подобрать необходимую литературу. Составить примерный план реферата по результатам работы с литературой. Этот этап требует от студента большой самостоятельности и интеллектуальной работы. Выполнение такого вида работы способствует формированию у учащихся навыков самостоятельной научной деятельности, повышению их теоретической и профессиональной подготовки, лучшему усвоению учебного материала. Такая работа способствует формированию умений анализировать и систематизировать получаемую информацию.

2. Написание чернового варианта реферата.

Здесь необходимо написать черновой вариант реферата. Текст должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью. На данном этапе необходимо провести самоанализ реферата, то есть, определить, отвечает ли он требованиям.

В содержание необходимо оценить

- отвечает ли реферат поставленным целям
- аргументирована ли новизна и актуальность работы;
- в достаточной ли степени раскрыта сущность вопроса;
- обоснованы ли приведенные факты, доказательства; понятна ли их суть;
- подчеркивают ли выводы и заключения вескость приведенных фактов;
- обоснован ли выбор источников;
- соответствует ли реферат предъявляемым стандартам.

В структуре необходимо уточнить план реферата. Распределяя материал в той или иной последовательности, можно заметить преимущества и недостатки каждого из структурных вариантов, а так же выдержать правильную последовательность в изложении.

При самом внимательном прочтении черновой версии. Следует уделить внимание следующим рекомендациям:

- отметить страницы, к которым необходимо будет еще раз вернуться; не задерживаться на них при первом чтении;
- оценить, можно ли выразить ту или иную мысль обстоятельнее, более убедительно;
- изменить предложения на простые и короткие, иначе чтение будет затруднено, а смысл потеряется;
- выделить заголовки и пронумерованные пункты (читателю будет легче понять ход рассуждений);
- отразить статистические данные в виде графика, диаграммы, таблицы (таким образом, они легче воспринимаются и, следовательно, становятся более информативными);
- представить себя на месте заинтересованного читателя, быть критичным к собственному произведению.

3. Оформление реферата.

Реферат выполняется на листах писчей бумаги формата А-4 в MicrosoftWord, OpenOfficeWriter объемом 10- 15 страниц текста. Размер шрифта – 14; интервал – 1,5; с нумерацией страниц снизу посередине, абзацный отступ на расстоянии 2,25 см от левой границы поля. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. Количество источников: не менее 5-8 различных источников, При оформлении работы соблюдаются поля: левое – 25 мм; правое – 10 мм; нижнее – 20 мм; верхнее – 20 мм.

Структура.

Структура реферата, как правило, индивидуальна и зависит от особенностей научной работы и ее темы, однако традиционно включает в себя следующие части.

1. Титульный лист.

2. План (оглавление, содержание). В нем последовательно излагаются названия пунктов реферата (простой план). Реферат может структурироваться по главам и параграфам (сложный план). Здесь необходимо указать номера страниц, с которых начинается каждый пункт плана. Каждая глава начинается с новой страницы. Заголовки каждой главы, параграфа печатаются в середине строчки, в конце заголовка точка не ставится. Не допускаются кавычки и переносы слов.

3. Вводная часть (введение). Формулируется тема реферата, определяется место рассматриваемой проблематики среди других научных проблем и подходов, т.е. автор объясняет ее актуальность и значимость. Дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема.

Далее раскрывают цель (например, показ разных точек зрения, разных подходов на определенную личность или явление, событие) и задачи (в качестве задач можно давать описание позиций авторов, раскрывать различные стороны деятельности).

4. Основная часть. Структурируется по главам, параграфам, количество и названия которых определяются автором и руководителем. Основной материал излагается в форме связного, последовательного, доказательного повествования, иллюстрация автором основных положений. Подбор материала в основной части реферата должен быть направлен на рассмотрение и раскрытие основных

положений выбранной темы; выявление собственного мнения обучающегося, сформированного на основе работы с источниками и литературой.

Обязательными являются ссылки на авторов, чьи позиции, мнения, информация использованы в реферате. Оформляются ссылки и цитаты в соответствии с правилами. Ссылки могут быть двух видов: внутритекстовые и подстрочные.

Во внутритекстовых ссылках на произведение, включенное в список литературы, после упоминания о нем или после цитаты из него в скобках проставляют номер, под которым оно значится в списке.

В подстрочных ссылках приводят полностью библиографическое описание произведения, на которое дается ссылка. Такая ссылка располагается под текстом после линии длиной 2 см.

При повторных ссылках на одно и то же произведение приводятся только фамилия и инициалы автора, заглавие произведения и соответствующие страницы.

5. Заключение. Подводятся итоги выполненной работы, краткое и четкое изложение выводов, анализ степени выполнения поставленных во введении задач. Подтверждается актуальность проблемы и перспективность, предлагаются рекомендации. Заключение должно быть кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Список используемой литературы. Указывается не менее 5-8 различных источников. Расположение источников следует по алфавиту: фамилии авторов и заглавий документов. В список вносится перечень всех изученных в процессе написания реферата монографий, статей, учебников, справочников, энциклопедий и проч.

Полученный опыт при работе над рефератом может быть использован при подготовке курсовых и дипломных работ.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Комплекса физических упражнений утренней зарядки должен состоять из 8–12 упражнений при этом необходимо соблюдать оптимальное количество повторений.

При выполнении упражнений утренней гимнастики следует соблюдать определенные правила:

1. Гимнастику необходимо проделывать в одни и те же часы — перерыв в занятиях допускается только в случаях каких-либо острых заболеваний.

2. Зарядку следует проделывать натошак, прополоскав рот.

3. Выполнение упражнений надо сочетать с воздушным закаливанием.

Комнату необходимо проветривать, а если позволяет погода, зарядку можно проводить на свежем воздухе (на веранде, во дворе).

4. Правильно и точно выполнять каждое отдельное упражнение, проделывая его с достаточным напряжением мышц и бодром темпе. В то же время необходимо следить за полнотой и свободой движений в суставах.

5. Во время выполнения упражнений надо следить за правильностью дыхания, стараться не задерживать его, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями. Если во время занятий или после

появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.

6. Желательно выполнять упражнения под музыку.

7. Сложность упражнений, общая физическая нагрузка должны повышаться постепенно, в соответствии с возможностями занимающихся.

Примерный комплекс упражнений:

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.). Поднять руки через стороны вверх и сделать вдох. Опустить руки с полнаклоном вперед, сделать выдох. Повторить упражнение 6—8 раз

2. Ходьба на месте в темпе 70—80 шагов в течение 1 мин

3. И. п. — руки перед грудью. Выполнить рыв-ковые движения локтями назад, соединяя лопатки. Повторить упражнение 8—12 раз.

4. И. п. — руки на поясе. Выполнить круговые движения туловищем (с большой амплитудой) то в одну, то в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

5. И. п. — лежа на спине, носки ног подложить под опору. Подняться в положение сидя, затем вернуться в и. п. Повторить 8—14 раз.

6. И. п. — руки на поясе. Выполнить 10—20 приседаний.

7. И. п. — руки вперед, в стороны. Сделать мах левой ногой к правой руке. Приставить ногу. То же упражнение выполнить другой ногой. Повторить 6—10 раз

8. И. п. — упор лежа. Выполнить сгибание и разгибание рук 5—15 раз.

9. И. п. — о. с. Поднять руки вверх, сделать вдох. Расслабленно опустить руки, наклоняясь вперед и полупреседаая, сделать выдох. Повторить 6—8 раз.

10. Выполнить приседания с последующим подпрыгиванием при вставании. Повторить 3—5 раз.

11. Медленный бег в течение 1—3 мин.

12. Ходьба в течение 1—2 мин с углубленным дыханием, руки при этом следует периодически поднимать медленно вверх и через стороны расслабленно опускать с полунаклоном.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Содержание темы:

Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Влияние условий труда на трудоспособность и здоровье человека (физическая детренированность, нервно-психическая усталость). Задачи ППФП студентов, определяемые особенностями их будущей профессии. Задачи ППФП специалистов умственного труда и средства, обеспечивающие их решение (развитие общей выносливости, гибкости – подвижности суставов, устойчивости к длительной гиподинамии).

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление о влиянии условий труда на трудоспособность и здоровье человека, о необходимости хорошей общей физической подготовленности;

-знать цели и задачи ППФП; основные факторы, определяющие содержание ППФП;

- зависимость умственной работоспособности от уровня физической подготовленности; средства физического воспитания, которые развивают психические качества, необходимые работникам умственного труда; уметь подобрать и практически использовать средства и методы развития профессионально важных физических качеств и навыков.

При изучении темы необходимо:

1. Ознакомиться с рекомендуемой литературой.
2. Акцентировать внимание на следующих понятиях: профессионально-прикладная физическая подготовка, динамика работоспособности; специфика профессионального утомления, заболеваемости; формы и условия труда.
3. Для самопроверки необходимо ответить на контрольные вопросы:
 - 1) Перечислите основные факторы, влияющие на трудоспособность работника умственного труда.
 - 2) Какие физические упражнения следует использовать для повышения умственной работоспособности?
 - 3) Расскажите об особенностях ППФП специалистов сферы экономики.
 - 4) Изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
4. Выполнить практическое задание.

Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда, в который следует включить 8–10 упражнений с указанием исходных положений и количеством повторений.

Перечень рекомендуемых комплексов упражнений:

- 1) Комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
- 2) Комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.
- 3) Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
- 4) Комплекс физических упражнений для тренировки сосудов головного мозга.
- 5) Комплекс физических упражнений для развития мышц живота.
- 6) Комплекс физических упражнений для развития мышц спины.
- 7) Комплекс физических упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.
- 8) Комплекс физических упражнений для развития силы мышц ног.
- 9) Комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.

10) Комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки

4. ИЗУЧЕНИЕ ПРАВИЛ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ (ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

Содержание темы:

Оборудование для спортивных игр (волейбол, баскетбол). Организация и проведение соревнований. Основные правила спортивных игр (волейбол, баскетбол). Организация, проведение, судейство соревнований. Жесты судей.

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление о правилах игр и проведении соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол);
- знать правила игр, жесты судей, судейство в спортивных играх (волейбол, баскетбол);
- уметь организовывать, проводить и судить соревнования по спортивным играм (волейбол, баскетбол).

При изучении темы необходимо:

1. Работать с рекомендуемой литературой:

2. Акцентировать внимание на следующих понятиях: организация и проведение соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол), основные правила игр, нарушения, судейство, жесты судей.

3. Для самопроверки необходимо ответить на контрольные вопросы:

- 1) Размеры, оборудование, участники игры в баскетболе, волейболе.
- 2) Основные правила игры в баскетболе, волейболе.
- 3) Жесты судей в баскетболе, волейболе.
- 4) Нарушения, фолы и наказания за фолы в баскетболе.
- 5) Игровые действия, задержки и перерывы в волейболе.

4. Выполнить практическое задание. Судейская практика в двусторонних играх (волейбол, баскетбол).

5. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ СПОРТА

Участие студентов в организации, проведении, судействе соревнований по видам спорта и физкультурно-оздоровительных мероприятиях колледжа. Судейская практика студентов, занимающихся на факультативных занятиях по видам спорта в колледже, в спортивных секциях, клубах города

6. ПОСЕЩЕНИЕ СТУДЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ (САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ)

Посещение студентами факультативных занятий по видам спорта, организованных в колледже. Занятия в спортивных секциях по видам спорта клубах города

7. УЧАСТИЕ СТУДЕНТОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ВИДАМ СПОРТА

Участие студентов в соревнованиях по видам спорта и физкультурно-оздоровительных мероприятиях колледжа согласно календарному плану. Участие в районных, городских, краевых и т.д. соревнованиях по различным видам спорта.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОЕКТА

Индивидуальный проект может иметь почти любую форму, важно только, чтобы он способствовал потребностям и интересам конкретного обучающегося. Он имеет направление, тип и вид.

1. Информационный проект – проект, целью которого является сбор, анализ и представление информации по какой-либо актуальной профессиональной или предметной/межпредметной тематике;
2. Исследовательский проект – проект, направленный на доказательство или опровержение какой-либо гипотезы, исследование какой-либо проблемы; при этом акцент на теоретической части проекта не означает отсутствия практической;
3. Практико-ориентированный, прикладной, производственный проект – проект, имеющий на выходе конкретный продукт; проект, направленный на решение какой-либо проблемы, на практическое воплощение в жизнь какой-то идеи; данный продукт может использоваться как самим участником, так и иметь внешнего заказчика, например, колледж, город и т.д.
4. Творческий проект – проект, направленный на создание какого-то творческого продукта; проект, предполагающий свободный, нестандартный подход к оформлению результатов работы.
5. Социальный (социально-ориентированный) проект – проект, который направлен на повышение гражданской активности обучающихся и населения; проект, предполагающий сбор, анализ и представление информации по какой-нибудь актуальной социально-значимой тематике.

Продуктом проектной деятельности может быть любая из следующих работ:

Письменная работа (эссе, реферат, аналитические материалы, обзорные материалы).

Отчёты о проведённых исследованиях, стендовый доклад, мультимедийный продукт и др.).

Творческая работа, представленная в виде прозаического или стихотворного произведения, инсценировки, художественной декламации, исполнения музыкального произведения, компьютерной анимации и др.

Материальный объект, макет, иное конструкторское изделие. Материальный объект, макет, иное изделие могут быть предназначены для использования в качестве наглядных пособий кабинета, лаборатории и т.д.

Отчётные материалы по социальному проекту, могут включать в себя как тексты, так и мультимедийные продукты.

Этапы проекта:

1. Подготовительный этап: формулировка темы учебного проекта и тем исследований обучающихся; разработка основополагающего вопроса и проблемных вопросов учебной темы.

2. Планирование:

- определение источников необходимой информации;
- определение способов сбора и анализа информации;
- определение способа представления результатов (формы проекта);
- установление процедур и критериев оценки результатов проекта;
- распределение задач (обязанностей) между участниками проекта.

3. Выполнение проекта:

- сбор и уточнение информации (основные инструменты: интервью, опросы, наблюдения, эксперименты и т.п.);
- выявление и обсуждение альтернатив, возникших в ходе выполнения проекта;
- выбор оптимального варианта хода проекта;
- поэтапное выполнение исследовательских задач проекта;
- анализ информации;
- формулирование выводов.

4. Обобщающий этап – оформление результатов:

- доработка проекта с учетом замечаний и предложений руководителя;
- формирование групп рецензентов, оппонентов и «внешних» экспертов;
- анализ выполнения проекта, достигнутых результатов (успехов и неудач и их причин);
- подготовка отчета о ходе выполнения проекта с объяснением полученных результатов (возможные формы отчета: устный отчет, устный отчет с демонстрацией материалов, письменный отчет).

5. Заключительный этап:

- защита проектов осуществляется в рамках часов, отведённых на учебную дисциплину (часы самостоятельной работы);
- результаты выполнения индивидуального проекта оцениваются по итогам рассмотрения представленного продукта с краткой пояснительной запиской, презентации обучающегося и отзыва руководителя;
- оценка протоколируется в ведомости и вносится в журнал теоретического обучения.

Сроки выполнения проекта

Индивидуальный проект должен быть выполнен в течение изучения учебной дисциплины.

ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ, ОФОРМЛЕНИЮ И ПРЕДСТАВЛЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОЕКТА

1. Тема работы должна быть сформулирована грамотно с литературной точки зрения и отражать содержание проекта.

2. Структура индивидуального проекта, представляющего собой письменную работу, должна быть следующей:

- титульный лист,
- содержание,
- введение,
- основную часть,
- заключение,
- список источников,
- приложения.

3. Введение включает в себя ряд следующих положений:

- проект начинается с обоснования актуальности выбранной темы; здесь показывается, что уже известно в науке и практике и что осталось нераскрытым и предстоит сделать в данных условиях; на этой основе формулируется противоречие, на раскрытие которого направлен данный проект; на основании выявленного противоречия может быть сформулирована проблема;

- устанавливается цель работы; цель – это то, что необходимо достигнуть в результате работы над проектом;

- формулируются конкретные задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь цели;

- далее указываются методы и методики, которые использовались при разработке проекта;

- завершают введение разделы «на защиту выносятся», «новизна проекта», «практическая значимость».

4. Основная часть проекта может состоять из одного или двух разделов. Первый, как правило, содержит теоретический материал, а второй – экспериментальный (практический).

5. В заключении формулируются выводы, описывается, достигнуты ли поставленные цели, решены ли задачи.

6. Общий объём индивидуального проекта, представляющего собой письменную работу, не должен превышать 10 стандартных страниц, включая список источников. Объём введения – не более 1,5 страниц текста. Для приложений может быть дополнительно отведено не более 10 страниц.

7. Оформление текста – шрифт TimesNewRomans, кегль 14, межстрочный интервал 1,5, поля: верхнее и нижнее – 2 см, левое – 3 см, правое – 1,5 см.

8. Материальный продукт (макет, установка, иное изделие) должны сопровождаться описанием продукта по упрощённой схеме:

- титульный лист,
- содержание проекта (цель разработки, назначение продукта, практическая значимость).

ТЕМЫ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ:

1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
2. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности
3. Проблема формирования культуры здоровья у студентов
4. Главные факторы здорового образа жизни человека
5. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов
6. Развитие представления о здоровье и здоровом образе жизни в юношеском возрасте
7. Формирование физической культуры и культуры здорового образа жизни в современном образовательном пространстве
8. Здоровье-сберегающие технологии в системе физического воспитания студентов
9. Проблема формирования мотивов к занятиям спортом у студентов
10. Социализация и спорт
11. Особенности адаптации системы внешнего дыхания к повышенной мышечной деятельности у спортсменов игровых видов спорта с различными соматическими типами
12. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни
13. Влияние занятий лечебной физической культурой на функциональное состояние студентов
14. Критерии здоровья: адаптация, социализация, индивидуализация
15. Самооценка здорового образа жизни и социального статуса студенческой молодёжи
16. Комплексный подход при решении вопросов здоровье-сбережения у студентов
17. Сравнительный анализ групповой сплоченности и физической подготовленности в игровых видах спорта (на примере одного вида спорта)
18. Влияние занятий физической культурой и спортом на морфофункциональные показатели студентов
19. Ретроспективный анализ комплекса ГТО
20. Физическая культура студентов на основе реализации мотивационно-личностного подхода
21. Самооценка здорового образа жизни и социального статуса студенческой молодёжи
22. Методика рационального снижения массы тела
23. Ценностные ориентации как основа формирования спортивной культуры студентов
24. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
25. Повышение двигательной активности студентов через мотивированную потребность в занятиях физической культурой
26. Социальные ценности физической культуры в жизни человека
27. Концепция профилактики вредных привычек студентов средствами оздоровительной физической культуры
28. Проблема формирования психофизических качеств студенческой молодежи
29. Формирование мотивации к здоровому стилю жизни девушек 19-25 лет как педагогическая проблема
30. Современные подходы к организации уроков физической культуры

Рекомендуемая литература

Основные источники (для студентов)

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2011. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 272 с.
4. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2011.
5. Кабачков В. А. *Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2012.

Дополнительные источники

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2011.

1. Кабачков В.А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2011.
2. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2012.
3. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
4. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
5. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2012.

Интернет ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2012)).
5. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://gto.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: www.gto-normy.ru

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Советско-Гаванский промышленно-технологический техникум»
(КГБ ПОУ СГПТТ)

**Комплекс упражнений утренней зарядки (производственной гимнастики)
по дисциплине «Физическая культура»**

Составил(а)
студент(ка) __ курса,
группы _____
Специальность _____
« _____ »
Ф.И.О. _____

Проверил: _____

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Советско-Гаванский промышленно-технологический техникум»
(КГБ ПОУ СГПТТ)

Реферат на тему «_____»
по дисциплине «Физическая культура»

Выполнил(а)
студент(ка) __ курса,
группы _____
Специальность _____
«_____»
Ф.И.О. _____

Проверил: _____

Содержание

Введение

Глава 1. _____

Глава 2. _____

.....

Заключение _____

Список используемой литературы _____
