

**Министерство сельского хозяйства РФ
Новозыбковский сельскохозяйственный техникум –
филиал ФГБОУ ВО «Брянский ГАУ»**

Колесникова Т.Н.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальностей:

- 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования
- 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
- 35.02.07 Механизация сельского хозяйства
- 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

Брянская область, 2020

УДК 796 (076)
ББК 75
К 60

Колесникова, Т. Н. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» для специальностей: 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, 35.02.07 Механизация сельского хозяйства, 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства / Т. Н. Колесникова. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2020. – 12 с.

Рекомендовано к изданию методическим советом Новозыбковского филиала Брянского ГАУ от 15 мая 2020 года, протокол №6.

© Колесников А.А., 2020
© Брянский ГАУ, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Перечень самостоятельных работ по дисциплине Физическая культура	5
2. Тематика и методические рекомендации обучающимся по написанию реферата.....	6
Методические рекомендации обучающимся по написанию сообщения (доклада).....	9
3. Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.....	9
Список использованной литературы.....	11

ВВЕДЕНИЕ

Домашнее задание по физической культуре - одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

Роль самостоятельной работы учащихся: являются дополнением к урокам физической культуры

Задачи, решаемые при организации самостоятельной работы учащихся:

- 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 предполагаемых упражнений с точки зрения соблюдения правильной техники.

Цели и задачи самостоятельных занятий.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает

сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Мышцы составляют 40—45% массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа предполагает:

- 1) нахождение теоретических знаний по физической культуре;
- 2) составление комплексов упражнений различной направленности;
- 3) подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
- 4) подготовку к контрольным нормативам;
- 5) выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;

Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом.

1. ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Утренняя гимнастика (составление комплекса упражнений и выполнение);
2. Посещение занятий спортивных секций, спортивных клубов, факультативных занятий и т.д.;
3. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной самоактивности (туристические походы, походы выходного дня, дни здоровья.);
4. Различные силовые упражнения и упражнения на выносливость;
5. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.

2. ТЕМАТИКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат – письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемых студентом с течением длительного срока (от нескольких дней до нескольких недель). Реферат – краткое точное изложение сущности какого – либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий и других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Однако, реферат – это не механический пересказ текста книги, а изложение ее сущности.

Работу над рефератом рекомендуется выполнять в следующей последовательности:

1. Определи цель написания реферата в соответствии с поставленной темой.
2. Составь его план.
3. При чтении литературы выдели основные идеи и положения, доказательства, аргументы и выводы, чтобы затем сосредоточить на них внимание.
4. Классифицируй выписки, сделанные при чтении рассматриваемых источников.
5. Проанализируй собранный материал, продумай и сделай обобщенные выводы.
6. Оформи реферат.

Структура реферата:

1. План или оглавление с указанием страниц, глав, разделов.
2. Обоснование выбора темы.
3. Теоретические основы выбранной темы.
4. Изложение основного вопроса.
5. Вывод и обобщения.
6. Практическое значение реферата.
7. Список использованной литературы.
8. Приложения: документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т. д. (по желанию).

Структурный план реферата:

1. Вводная часть. Обоснование выбора темы:
 - ее актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем, современные подходы к решению проблемы;
 - новые, современные подходы к решению проблемы;
 - наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
 - противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересовавшем факте;

- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме.

2. Основная часть:

- суть проблемы или изложение объективных исторических сведений по теме реферата;

- критический обзор источников;

- собственные сведения, версии, оценки.

3. Заключение:

- основные выводы;

- результаты и личная значимость проделанной работы;

- перспективы продолжения работы над темой.

Образец титульного листа

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Новозыбковский филиал
ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»

РЕФЕРАТ

(название темы)

Специальность: 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Автор: Ф.И.О. _____, студент группы _____

Новозыбков

20__

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО НАПИСАНИЮ СООБЩЕНИЯ (ДОКЛАДА)

Сообщение - это развернутый устный доклад на какую-либо тему, сделанное публично, т. е. в присутствии слушателей. Сообщение, являясь разновидностью научной работы, часто применяется на учебных занятиях.

В качестве тем для сообщений используется материал учебного курса, который не освещается в лекциях, а выносится на самостоятельное изучение. Сообщения, сделанные студентами, позволяют дополнить лекционный материал и дают возможность преподавателю оценить умения студентов самостоятельно работать с учебным и научным материалом.

Подготовка сообщения требует от студента большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы, которая включает следующие этапы:

- изучение наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, как правило, дает преподаватель;
- анализ изученного материала, выделение более значимых фактов, мнений разных ученых и научных положений;
- обобщение и логическое построение материала, например, в форме развернутого плана;
- написание текста сообщения с соблюдением требований научного стиля.

Построение сообщения, как и любой другой научной работы, традиционно включает три части: вступление, основную часть и заключение.

Во вступлении указывается тема сообщения, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема.

Основная часть также должна иметь четкое логическое построение. Изложение материала должно быть связным, последовательным, доказательным, лишенным ненужных отступлений и повторений.

В заключении подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы.

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

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

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

Содержание внеаудиторной самостоятельной определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно примерной и рабочей программ учебной дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Виды внеаудиторной самостоятельные работы студентов по физической культуре:

- подготовка докладов и информационных сообщений на заданные темы;
- занятия в секциях по видам спорта.

Чтобы развить положительное отношение студентов к внеаудиторной самостоятельные работы студентов, следует на каждом ее этапе разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для СПО. М.: КноРус, 2020. 256 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. М.: КноРус, 2020. 214 с.

Дополнительные источники:

1. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. М.: Академия, 2018. 224 с.

Интернет-ресурсы (И-Р)

И-Р1 <http://mon.gov.ru/files/materials/7195/373.pdf>,

И-Р2 <http://mon.gov.ru/dok/fgos/7195>.

<http://www.mon.gov.ru> официальный сайт Минобразования России;

И-Р 3 <http://www.vgf.ru> – Изд-во Вентана-Граф;

И-Р 4 <http://www.drofa.ru> – Изд-во Дрофа;

И-Р 5 <http://www.prosv.ru> – Изд-во Просвещение.

Учебное издание

Колесникова Т.Н.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальностей:

- 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования
- 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
- 35.02.07 Механизация сельского хозяйства
- 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

Редактор Павлютина И.П.

Подписано к печати 12.12.2020 г. Формат 60×84 $\frac{1}{16}$
Бумага печатная Усл. п. л. 0,7. Тираж 25. Изд. №6783.

243365 Брянская обл., Выгоничский р-н, с. Кокино
Издательство Брянского государственного аграрного университета