

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
"Урюпинский агропромышленный техникум"

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО
ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ**

ОУД.08 **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬ ТУРА**

для специальности СПО

35.02.07 Механизация сельского хозяйства

технического профиля базового уровня

Внеурочные занятия по физическому воспитанию студентов организуются и проводятся на собственных или арендованных физкультурно-спортивных сооружениях. К внеурочным занятиям относятся:

- * официальные и неофициальные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия занятия физической культурой и спортом в спортивных секциях, физкультурно-оздоровительных группах (в том числе на платной основе), организованные по расписанию работы спортивного клуба высшего учебного заведения;
- * самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом и туризмом по заданию преподавателя;
- * привлечение студентов к выполнению научных исследований и обобщение опыта их работы;
- * проведение ежегодного тестирования физического состояния студентов, анализ динамики физического развития и физической подготовленности, разработка физкультурно-оздоровительных программ, повышающих уровень физического здоровья;
- * подготовка и проведение комплексных научных исследований, участие в научно-практических конференциях по проблемам физического воспитания и оздоровления студенческой молодежи.

Утренняя зарядка проводится 20-40 минут в сочетании с физическими упражнениями процедуры закаливания организма: водными процедурами (обливание, душ, полоскание горла прохладной водой), растиранием тела и самомассажем.

Занятия в группах общей физической подготовки. Основными задачами занятий, которые организуются коллективом физкультуры в техникуме являются, рациональное использование свободного времени, укрепление здоровья и профилактика заболеваний, разностороннее физическое развитие, улучшение

двигательных функций и повышения общей работоспособности. Содержание и тематика этих занятий такая же, как и на уроках физической культуры. Занятия в группах ОФП проводятся с целью дополнительного и углубленного изучения и тренировки физических упражнений по проходящей тематике.

Спортивные секции создаются для обучающихся, желающих заниматься каким-либо видом спорта. Общее руководство работой секций возлагается на руководителя физического воспитания. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 1 - 2 часа. Спортивные секции в колледже организуются по видам спорта: волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол, ОФП.

Самостоятельные занятия физической культурой являются также, как домашние задания, дополнением к урокам физической культуры и способствуют воспитанию самодисциплины, служат внедрению физических упражнений в повседневную жизнь учащихся. Содержание их разрабатывается занимающимися совместно с преподавателем в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся и фиксируется в журнале учёта теоретического обучения.

Выполнение домашних заданий - одно из важнейших условий повышения объёма двигательной активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и укрепления здоровья. Домашнее задание - это логическое продолжение учебной работы. С помощью домашних заданий во многом может быть решена проблема воспитания привычки и потребности систематически заниматься физическими упражнениями.

Массовые спортивные и туристские мероприятия.

Соревнования по видам спорта. Дни здоровья и спорта. Каждый обучающийся должен участвовать в самых разнообразных соревнованиях в учебном году.

Праздники физической культуры в Техникуме организуются в связи с открытием и подведением итогов спартакиады за учебный год проведением спортивных викторин, презентаций спортивной одежды.

Методические рекомендации по подготовке и оформлению рефератов

для обучающихся

Реферат (от лат. *refero* - "сообщаю") - краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, статьи или нескольких работ, научного труда, литературы по общей тематике.

Многие крупные научные результаты возникли просто из попыток привести в порядок известный материал.

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 оригинальной, интересной по содержанию.
2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10).
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.

Требования к оформлению и защите реферативных работ

1. Общие положения:

1.1. Защита реферата предполагает предварительный выбор выпускником интересующей его темы работы с учетом рекомендаций преподавателя, последующее глубокое изучение избранной для реферата проблемы, изложение выводов по теме реферата. Выбор предмета и темы реферата осуществляется студентом в начале изучения дисциплины. 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. Объем реферата - 15-20 страниц текста, оформленного в соответствии с требованиями.

1.3. В состав работы входят:

- реферат;
- рецензия учителя 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 Times New Roman (размер шрифта - 12 кегель). Заголовки - полужирным шрифтом Times New Roman (размер шрифта - 14 кегель).

2.3. Интервал между строками - полуторный.

2.4. Текст оформляется на одной стороне листа.

2.5. Формулы, схемы, графики вписываются черной пастой (тушью), либо выполняются на компьютере.

2.6. В случае невозможности выполнить пункты 2.1.-2.5. данного раздела допускается рукописное оформление реферата.

3. Типовая структура реферата.

1. Титульный лист.
2. План (простой или развернутый с указанием страниц реферата).
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список литературы.
7. Приложения (карты, схемы, графики, диаграммы, рисунки, фото)

4. Требования к оформлению разделов 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 Times New Roman; размер шрифта - 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 (по типу простого или
развернутого)..... | стр. |
| III. Заключение..... | стр. |

- IV. Список литературы.....стр.
- V. Приложения.....стр.
- VI. 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 представить 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. Иллюстрации в раздел «Введение» не помещаются.
- VII. 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. Объем 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 не нумеруется. Страница с планом, таким образом, имеет номер «2».
- VIII. Заключение. Формулировка его требует краткости и лаконичности. В этом разделе должна содержаться информация о том, насколько удалось достичь поставленной цели, значимость выполненной работы, предложения по практическому использованию результатов, возможное дальнейшее продолжение работы.
- IX. Список литературы. Имеются в виду те источники информации, которые имеют прямое отношение к работе и использованы в ней. При этом в самом тексте работы должны быть обозначены номера источников информации, под которыми они находятся в списке литературы, и на

которые ссылается автор. Эти номера в тексте работы заключаются в квадратные скобки, рядом через запятую указываются страницы, которые использовались как источник информации, например: [1, с. 18]. В списке литературы эти квадратные скобки не ставятся. Оформляется список использованной литературы со всеми выходными данными. Он оформляется по алфавиту и имеет сквозную нумерацию арабскими цифрами.

4.2.5. Приложения (карты, схемы, графики, диаграммы, рисунки, фото)

Для иллюстраций могут быть отведены отдельные страницы. В этом случае они (иллюстрации) оформляются как приложение и выполняются на отдельных страницах. Нумерация приложений производится в правом верхнем углу арабскими цифрами без знака «№».

5. Требования к защите реферата.

5.1. Защита продолжается в течение 10 минут по плану:

- актуальность темы, обоснование выбора темы;
- краткая характеристика изученной литературы и краткое содержание реферата;
- выводы по теме реферата с изложением своей точки зрения.

5.2. Автору реферата по окончании представления реферата могут быть заданы вопросы по теме реферата.

Темы презентаций № 1 «Физкультура и здоровье».

1. Какие изменения в организме человека вызывают занятия физической культурой .
2. Каково оздоровительное значение физических нагрузок. Какова взаимосвязь физических упражнений с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами закаливания.
3. Что вы понимаете под термином «занятия выходного дня» .
4. Перечислите виды физической культуры проводимые в выходные Дни.
5. Какими физическими упражнениями рекомендуется начинать каждый день.

Что дают человеку ежедневные утренние занятия гигиенической гимнастикой.

7. Какое время на организм человека занимающегося умственным трудом оказывает утренняя гигиеническая гимнастика.
8. Какое время рекомендуется затрачивать человеку на занятия утренней гигиенической гимнастикой.
9. Из чего следует исходить при проведении утренней гигиенической гимнастики.
10. Какое время рекомендуется человеку на занятия утренней гигиенической гимнастикой.
11. В каком возрасте рекомендуется проводить утреннюю гигиеническую гимнастику.
12. Какие подготовительные мероприятия необходимо провести перед началом утренней гигиенической гимнастикой.
 13. Какими процедурами рекомендуется заканчивать утреннюю гимнастику.
 14. Что вы понимаете под термином «физическая пауза».
 15. Физические упражнения, направленные на развитие силы.
16. Физические упражнения, направленные на развитие выносливости.
17. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости.
18. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости.
19. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты и скорости.
20. Организм человека как единая биологическая система.
21. Функциональная активность человека.
22. Физиологические функции жизнедеятельности человека.
23. Виды массажа.
24. Методы массажа.
25. Основные приемы массажа.

26. Применение сауны (парной бани).
27. Русская баня и ее значение.
28. Самоконтроль. САН (С- самочувствие, А- активность, Н- настроение)
29. Врачебный контроль и ее значение.
30. Основа здорового образа жизни (ОБЖ).
31. Здоровое питание.
32. Витамины и ее значение.
33. Ожирение. Влияние избыточного веса на состояние здоровья, средства поддержания нормального веса.
34. Курение. Его роль в развитии заболеваний.
35. Алкоголизм, наркомания, токсикомания. Их роль в деградации личности.
36. Физическая культура и здоровый образ жизни.
37. Закаливание. Значение, средства, методика.
38. Личная гигиена.
39. Оказание первой доврачебной помощи (травма, ушибы, растяжение и разрывы связок, переломы различной тяжести, утопление, отморожение).
40. Оказание первой доврачебной помощи (внутреннее кровотечение, обмороки, тепловой и солнечный удар).
41. Оказание первой доврачебной помощи при спасении утопающего.
42. Саморегулирование нервно-эмоциональных состояний.
43. Лечебная физическая культура (ЛФК), ее роль и значение.
44. Методика применения физических упражнений в качестве предупреждений и реабилитации различных заболеваний.
45. Использование различных форм занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- + Гипертония.

- + Гипотония.
- + Ревматизм.
- + Варикозное расширение вен.

46. Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений:

- + Бронхит.
- + Пневмония.
- + Бронхиальная астма.

47. Физические упражнения при нервно-психологических заболеваниях:

- + Неврозы.
- + Неврастения.
- + Истерия

48. Методика применения физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ:

- + Сахарный диабет.
- + Ожирение.

49. Особенности применения физических упражнений при заболеваниях пищеварительной системы:

- + Гастрит.
- + Холецистит.

50. Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата:

- + Сколиоз.
- + Плоскостопие.
- + Радикулит.

51. Производственная гимнастика и ее значение.

52. Физкультминутка, физкультпауза вовремя перемен и на рабочем месте.

53. Араматотерапия и ее значение.

54. Гимнастика для глаз, методика и ее разновидности.
55. Оздоровительный бег и ходьба.
56. Оздоровительная гимнастика: калланетика, стречинг, пилатес.
57. Йога и ее разновидности. Методика занятия йогой.
58. Шейпинг. Методика занятия шейпингом.
59. Атлетическая гимнастика:
- + Общие закономерности силовой тренировки в атлетической гимнастике.
 - + Условия организации занятий атлетической гимнастике.
60. Аэробика и ее разновидности.
61. Калланетика - комплекс упражнений и его воздействия на занимающихся.
62. Снарядовая гимнастика и ее значение.
63. Разновидности дыхательной гимнастики: гимнастика Стрельниковой, гимнастика Бутейко и другие. Методика дыхательной гимнастики и ее виды.
64. Цигун:
- + Основные и филосовские понятия Цигун.
 - + Особенности расслабления и сосредоточения при занятиях Цигун (тяо шень).
 - + Особенности дыхательных упражнений (тяо ци).
 - + Оздоровительная и укрепляющая методика при ряде хронических заболеваний.
65. Медитация, ее разновидности и методика занятий.
66. Релаксация, разновидности и ее методика проведения.
67. Двигательный режим дня и ее значение.
68. Малоподвижный образ жизни и ее значение.
69. Гиподинамия, ее значение, в каких случаях она проявляется.
70. Физические качества человека на уроке физической культуры.

71. Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП) и ее значение.
- 72.Физическая реабилитация, виды и ее значение для человека.
- 73.Аутогенная тренировка, что она дает и как ее проводить.
- 74.Влияние музыки на состояние человека при различных заболеваниях.
- 75.Домашние задания по физической культуре для школьников и студентов.
- 76.Самостоятельные занятия по физической культуре.
- 77.Использование технических средств на уроке физической культуры.

Темы презентаций № 2:

1. Различные виды спорта.
2. Спортсмен (ка).
3. Подвижные игры.