Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский автотранспортный колледж»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

(код и наименование УД или МДК)

по специальности:

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

(код и наименование специальности)

2020

Комиссия профессиональных циклов направления
«Техническое обслуживание и ремонт
автомобильного транспорта»
Протокол № 1 от «25» 08 2020

Председатель комиссии:
_____ / Е.А. Попова

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
_____ М.Г. Цыганкова

Составитель: Сычев Д.В., преподаватель ГБПОУ КАТК

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт заданий для самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура 3

2 Распределение часов на выполнение внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по разделам учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура 5

3 Виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине Физическая культура 5

4 Общие рекомендации обучающимся по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ 6

4.1 Методические рекомендации по составлению плаката 6

4.2 Методические рекомендации по составлению тестов 6

4.3 Методические рекомендации по оформлению реферата 8

4.4 Методические рекомендации к оформлению презентации 10

4.5 Методические рекомендации по составлению кроссвордов 12

5 Задания для самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура 14

Перечень рекомендуемых источников 15

1 Паспорт заданий для самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Согласно федеральным профессиональным образовательным стандартам среднего профессионального образования: «При формировании ППКРС/ППССЗ образовательное учреждение обязано обеспечивать эффективную самостоятельную работу обучающихся в сочетании с совершенствованием управления ею со стороны преподавателей и мастеров производственного обучения…»

Данные методические указания составлены в соответствии с содержанием рабочих программ учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура специальностей** Специальность 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура изучается в течение 2 семестров. Общий объем времени, отведенный на выполнение самостоятельной работы по учебной дисциплине, в соответствии с учебным планом и рабочей программой, составляет:

дисциплина	Специальность/профессия	Кол-во часов на сам. раб.
ОГСЭ.04Физическая культура	Специальность 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта	166

Методические указания призваны помочь обучающимся правильно организовать самостоятельную работу и рационально использовать свое время при овладении содержанием учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, закреплении теоретических знаний и умений.

Самостоятельная работа направлена на освоение обучающимися следующих результатов обучения согласно ФГОС специальностей и профессий и требованиям рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

умения:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

знания:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- Средства профилактики перенапряжения

Вышеперечисленные умения, знания и практический опыт направлены на формирование следующих **профессиональных и общих компетенций обучающихся**:

ОК-1. Владеет культурным и историческим наследием, традициями в области физической культуры, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культурных государств.

ОК-2. Владеет знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.

ОК-3. Владеет законодательными основами Российской Федерации в области физической культуры и спорта, умеет использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности.

ОК-4. Владеет знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни.

ОК-5. Владеет знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, может использовать средства биоуправления как способа отказа от них. Осознанно относится к здоровью, использует различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни.

ОК-6. Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

ОК-7. Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

ОК-8. Владеет основами общей физической и специальной подготовка в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.

ОК-9. Владеет основами профессионально - прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий и может осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.

ОК-10. Готов к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

2 Распределение часов на выполнение внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по разделам учебной дисциплины Физическая культура

Наименование раздела	Количество часов на ВСР
Раздел 1 Волейбол	55
Раздел 2 Баскетбол	56
Раздел 3 Легкая атлетика	55
Итого	166

3 Виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине Физическая культура *(виды ВСР приводятся в качестве примера)*

- *Написание и защита доклада; подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной преподавателем теме (с учетом использования Интернет-ресурсов).*
- *Составление тестов на изученные темы.*
- *Изготовление информационных плакатов – наглядного материала.*

4 Общие рекомендации обучающимся по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ

4.1 Методические рекомендации по составлению плаката

ПЛАКАТ (нем. Plakat от фр. placard — объявление, афиша, от plaquer — налепить, приклеивать) — броское, как правило крупноформатное, изображение, сопровожденное кратким текстом, сделанное в учебных целях, информирующее студентов о последовательности выполнения упражнений.

Для разработки плаката по заданной теме нужно найти информацию с разных источников (сеть Internet, энциклопедии, практические пособия, учебная литература), изучить ее и оформить плакат в рукописном варианте или пользуясь одним из прикладных программных средств, например, Microsoft Publisher, Paint.

Плакат можно оформить как индивидуально, так и в микро-группах (по 2 человека).

Работа должна быть представлена на бумаге формата А2 в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

Выполненную работу сдать к указанному сроку.

Требования к оформлению плаката

1. Текст плаката должен быть кратким, конкретным, достоверным, употребляемым в утвердительной форме.
2. Должна прослеживаться смысловая связь изображения с текстом.
3. Плакат должен содержать основные моменты для правильного выполнения упражнения, рисунок.
4. При выборе шрифта необходимо обратить особое внимание на его четкость, выразительность, а также на соотношение цвета, шрифта и фона.
5. В правом нижнем углу работы обязательно указать: номер группы, фамилии и инициалы авторов.

Основные критерии для оценивания плаката

1. Достоверность (научная грамотность используемых понятий)
2. Полнота (наличие всех понятий и определений по теме)
3. Наглядность (цвет, шрифт, способы расположения материала)
4. Аккуратность

Критерии оценивания: «4-5» выставляется, если:

- плакат выполнен в соответствии с заданной темой, соблюдены все требования к его оформлению;

«3» выставляется, если:

- основные требования к оформлению плаката соблюдены, но при этом допущены недочеты, например: имеются неточности в изложении материала, допущены ошибки при использовании научных понятий; имеются упущения в оформлении;

«2» выставляется, если:

- задание не выполнено, по причине непонимания поставленных задач;
- плакат студентом не представлен.

4.2 Методические рекомендации по составлению тестов

ТЕСТ - пробное задание, исследование, испытание. Для составления тестов необходимо найти информацию из разных источников (сеть Internet, энциклопедии, практические пособия, учебная литература), изучить ее и подобрать задания, отражающие основные моменты по заданной теме.

Тест создается индивидуально.

Работа должна быть представлена на бумаге формата А4 в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

Выполненную работу сдать к указанному сроку.

Планирование деятельности по составлению тестов.

1. Определить, с какой целью составляется тест.
2. Просмотреть и изучить материал по теме в различных источниках (сеть Internet, энциклопедии, практические пособия, учебная литература).
3. Просмотреть и выбрать форму теста.
4. Определить количество вопросов в тесте.
5. Составить вопросы и подобрать варианты ответов.
6. Продумать критерии оценивания.
7. Написать инструкцию к выполнению теста.
8. Проанализировать составленный тест согласно критериям оценивания.
9. Оформить готовый тест.
10. Оформить бланк ответов к тесту.

Формы тестовых заданий

1. **задания закрытой формы**, в которых выбирают правильный ответ из данного набора ответов к тексту задания;
2. **задания открытой формы**, требующие при выполнении самостоятельного формулирования ответа;
3. **задание на соответствие**, выполнение которых связано с установлением соответствия между элементами двух множеств;
4. **задания на установление правильной последовательности**, в которых требуется указать порядок действий или процессов, перечисленных в задании.

Общие рекомендации к составлению тестов

- не следует прибегать к формулированию задания на воспроизведение, если вместо него может быть предложена качественная или количественная задача;
- не следует стремиться к только словесному формированию вопросов. При использовании рисунков, схем, графиков и др. значительно сокращается текст вопроса и в то же время повышается выразительность задачи;
- предпочитайте в формулировках не констатацию фактов, а выявление причинно-следственных связей;
- прибегайте к формулировкам, побуждающим к систематизации и классификации явлений;
- изыскивайте возможность формулировки задания, направленного на установление общности и различия в явлениях;
- избегайте однообразных формулировок;
- чаще ставьте проблемы, помогающие решать задачи, с которыми приходиться сталкиваться в каждодневной работе.

Требования при составлении теста:

1) Строгое соответствие источникам информации, которыми пользуются студенты (соответствие содержанию и объему полученной ими информации).

2) Простота (задание должно требовать от испытуемого решения только одного вопроса).

3) Однозначность задания (формулировка вопроса должна исчерпывающим образом разъяснять поставленную перед испытуемым задачу, причем язык и термины, способы и

индексация обозначений, графические изображения и иллюстрации задания и ответов к нему должны быть, безусловно, и однозначно понятны всеми учащимися).
4) Предпочтительнее подробный вопрос (задание) и лаконичные ответы.
5) Идентичность всех ответов по форме, содержанию, объему, количеству представленных позиций.
6) Оптимальное количество вариантов ответа — три-четыре.
7) Грамматическое и логическое соответствие ответов вопросу (заданию).
8) Совершенно неприемлемы абсурдные, очевидно неправильные ответы.
9) Обучающая функция теста возрастает, если необходимо отметить неправильный или негативный ответ, а также в случае, когда все ответы правильные, но один предпочтительнее по тем или иным критериям.

Критерии оценивания:

«4-5» выставляется, если:

- содержание теста соответствует заданной теме, выдержаны все требования к его оформлению;

«3» выставляется, если:

- основные требования к оформлению теста соблюдены, но при этом допущены недочеты, например: неточно и некорректно составлены вопросы (задания), имеются упущения в оформлении;

«2» выставляется, если:

- вопросы или задания теста не соответствуют заданной теме, обнаруживается существенное непонимание проблемы;
- тест студентом не представлен.

4.3 Методические рекомендации по оформлению реферата

РЕФЕРАТ – это самостоятельное произведение, свидетельствующее о знании студентами литературы по предложенной теме, ее основной проблематике, отражающее точку зрения автора на данную проблему, умение осмысливать явления жизни на основе теоретических знаний. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер. Тематика рефератов предлагается преподавателем, но в выборе темы студент может проявить инициативу.

Реферат создается индивидуально.

Работа должна быть представлена на бумаге формата А4, в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

Выполненную работу сдать к указанному сроку.

Этапы работы над рефератом

1. Выбор и формулирование темы.
2. Подбор художественной, научной и критической литературы (при разработке реферата должно быть использовано не менее 5-10 источников).
3. Отбор и систематизация материала к реферату, составление плана.
4. Оформление реферата.
5. Подготовка к защите реферата.
6. Защита реферата (выступление с докладом).

Структура реферата

Объем реферата должен быть min 15 листов; нумерация страниц - снизу, посередине;
1 лист – титульный;
2 лист – содержание;

3-13 лист – содержание реферата (введение, анализ изученной литературы, теоретический материал, включая рисунки, таблицы, графики, схемы и т.д.);
14 лист – вывод по теме (заключение);
15 лист – список используемых источников литературы.

Основные требования к написанию реферата

Необходимо правильно сформулировать тему, отобрать по ней необходимый материал. Не стремитесь использовать весь собранный материал, не перегружайте её мало значащими для раскрытия темы фактами, примерами.

Во введении к реферату и докладу по нему необходимо обосновать, почему выбрана данная тема, её актуальность.

Неэтично выдавать чужие мысли за свои, без ссылки на источник!!!

После приведенной цитаты делайте сноску в конце страницы с указанием фамилии автора и названия произведения.

Следите за последовательностью изложения, не допускайте нечетких формулировок, речевых ошибок. Больше используйте в подготовке реферата материалы современных авторов, журнальных статей.

Правильно оформляйте реферат, включая титульный лист и список литературы.

Оформление списка литературы: перечисляется в алфавитном порядке – автор, название, место издания, название издательства, год издания.
(Например: Пассов Е.И. Урок иностранного языка в средней школе. – М.: Просвещение, 2000г.
Например, статья в журнале: Теслина О.В. Проектные формы работы на уроке английского языка // Иностранные языки в школе. 2002. №3. С. 41-46.)

Правила оформления реферата

Оформление реферата выполняется при помощи компьютера.
Печать на одной стороне листа белой бумаги размером 210х297мм (формат А4). Поля: левое – 2см (20мм), правое -1см (10мм), верхнее – 2см (20мм), нижнее -2см (20мм).
Шрифт: Тип шрифта для текста Times New Roman, прямой. Высота шрифта: тело абзаца – 14, интервал -1,5.
Выравнивание: заголовок – по центру, основной текст – по ширине. Перенос слов в заголовках – по словам (слова в заголовках – не разрываются, а переносятся целиком).

Основные критерии оценивания реферата

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста:

а) актуальность темы исследования;
б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);
в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;
г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений;
д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса:

а) соответствие содержания теме и плану реферата;
б) полнота и глубина знаний по теме;
в) обоснованность способов и методов работы с материалом;

г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников:

а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению:

а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;

б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;

в) соблюдение требований к объёму реферата.

Критерии оценивания:

«4-5» выставляется, если:

- работа сдана в указанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема реферата, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;

«3» выставляется, если:

- основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочеты, например: имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, объем реферата выдержан более чем на 50%, имеются упущения в оформлении;

«2» выставляется, если:

- тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены грубейшие ошибки в оформление работы;
- реферат студентом не представлен.

4.4 Методические рекомендации к оформлению презентации

КОМПЬЮТЕРНУЮ ПРЕЗЕНТАЦИЮ удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов - то есть электронных страничек, занимающих весь экран монитора (без присутствия панелей программы). Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов адекватно содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

Презентация создается ***индивидуально.***

Работа представляется в электронном варианте, и сдается к указанному сроку.

Первый слайд обязательно должен содержать Ф.И.О. студента, название учебной дисциплины, тему презентации, Ф.И.О. преподавателя. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

1 стратегия: на слайды выносится опорный конспект выступления и ключевые слова с тем, чтобы пользоваться ими как планом для выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- объем текста на слайде – не больше 7 строк;
- маркированный/нумерованный список содержит не более 7 элементов;
- отсутствуют знаки пунктуации в конце строк в маркированных и нумерованных списках;
- значимая информация выделяется с помощью цвета, начертания, эффектов анимации.

Особо внимательно необходимо проверить текст на отсутствие ошибок и опечаток. Основная ошибка при выборе данной стратегии состоит в том, что выступающие заменяют свою речь чтением текста со слайдов.

2 стратегия: на слайды помещается фактический материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
- использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением (как правило, никто из присутствующих не заинтересован вчитываться в текст на ваших слайдах и всматриваться в мелкие иллюстрации);

Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Оформление презентации

Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, размер – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - не менее 18.

В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Оформление слайдов не должно отвлекать от его содержания. Нежелательны звуковые эффекты в ходе демонстрации презентации. Наилучшими являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Неконтрастные слайды будут смотреться тусклыми и невыразительными, особенно в светлых аудиториях.

Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Для лучшей ориентации в презентации по ходу выступления лучше пронумеровать слайды. Желательно, чтобы на слайдах оставались поля, не менее 1 см с каждой стороны.

Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).

Использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись (например, последовательное появление элементов диаграммы).

Диаграммы готовятся с использованием мастера диаграмм табличного процессора MS Excel. Данные и подписи не должны накладываться друг на друга и сливаться с графическими элементами диаграммы.

Табличная информация вставляется в материалы как таблица текстового процессора MS Word или табличного процессора MS Excel. При вставке таблицы как объекта и пропорциональном изменении ее размера реальный отображаемый размер шрифта должен быть не менее 18. Таблицы и диаграммы размещаются на светлом или белом фоне.

Для показа файл презентации необходимо сохранить в формате «Демонстрация PowerPoint» (Файл — Сохранить как — Тип файла — Демонстрация PowerPoint). В этом случае презентация автоматически открывается в режиме полноэкранного показа (slideshow) и слушатели избавлены как от вида рабочего окна программы PowerPoint, так и от потерь времени в начале показа презентации.

Критерии оценивания:

«4-5»выставляется, если:

- содержание презентации соответствует заданной теме, которая раскрыта в полном объеме, соблюдены требования к оформлению презентации;

«3»выставляется, если:

- основные требования к оформлению презентации соблюдены, но при этом допущены недочеты, например: имеются неточности в изложении материала, имеются упущения в оформлении;

«2»выставляется, если:

- тема презентации не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы;
- презентация студентом не представлена.

4.5 Методические рекомендации по составлению кроссвордов

КРОССВОРД – игра-задача, в которой фигура из рядов пустых клеток заполняется перекрещивающимися словами со значениями, заданными по условиям игры.

Для составления кроссворда по заданной теме нужно найти информацию с разных источников (сеть Internet, энциклопедии, практические пособия, учебная литература), изучить ее и составить в рукописном варианте или пользуясь одним из программных средств: Microsoft Word, Microsoft Excel.

Кроссворд составляется индивидуально.

Работа должна быть представлена на бумаге формата А4 в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

Выполненную работу сдать к указанному сроку.

Правила при составлении кроссвордов

1. Не допускается наличие «плашек» (незаполненных клеток) в сетке кроссворда.
2. Не допускаются случайные буквосочетания и пересечения.
3. Загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа.
4. Двухбуквенные слова должны иметь два пересечения.
5. Трехбуквенные слова должны иметь не менее двух пересечений.
6. Не допускаются аббревиатуры, сокращения.
7. Не рекомендуется большое количество двухбуквенных слов.
8. Все тексты должны быть написаны разборчиво, желательно отпечатаны.
9. На каждом листе должна быть фамилия автора, а также название данного кроссворда.

Требования к оформлению кроссворда:

1. Рисунок кроссворда должен быть четким.
2. Сетка кроссворда должна быть пустой только с цифрами позиций слов-ответов.
3. Ответы на кроссворд публикуются на отдельном листе. Ответы предназначены для проверки правильности решения кроссворда и дают возможность ознакомиться с правильными ответами на нерешенные позиции условий.

Создание кроссворда в MS Word.

1. Создание сетки графическим методом; при этом все элементы должны быть сгруппированы.
2. Создание сетки табличным методом; при этом границы ненужных ячеек стираются.
3. Номера либо вставляют непосредственно в ячейки, либо записывают рядом с соответствующими ячейками.

4. Задания к кроссворду могут быть расположены обычным способом или оформлены в виде выносок к соответствующим клеткам.
5. Задания к кроссворду должны быть грамотно сформулированы.
6. Кроссворд на странице должен быть наглядно оформлен и правильно расположен.

Создание кроссворда в Microsoft Excel.

1. Сетка кроссворда создается путем обозначения границ ячеек и настройки их ширины и высоты таким образом, чтобы они получились квадратными.
2. Задания к кроссворду могут быть расположены обычным образом или оформлены в виде примечаний к ячейкам, в которых находится нумерация.
3. Проверка правильности разгадывания кроссворда может быть осуществлена с помощью условного форматирования (например, если в ячейку введена правильная цифра, то ячейка заливается определенным цветом).
4. Задания к кроссворду должны быть грамотно сформулированы.
5. Кроссворд на рабочем листе должен быть наглядно оформлен и правильно расположен.
6. Наличие проверки правильности решения кроссворда.

Составление условий (толкований) кроссворда:

1. Они должны быть строго лаконичными. Не следует делать их пространными, излишне исчерпывающими, многословными, несущими избыточную информацию.
2. Старайтесь подать слово с наименее известной стороны.
3. Просмотрите словари: возможно, в одном из них и окажется наилучшее определение. В определениях не должно быть однокоренных слов.

Планирование деятельности по составлению кроссворда.

1. Определить, с какой целью составляется кроссворд.
2. Просмотреть и изучить лексико-грамматический материал по теме в учебнике.
3. Просмотреть и выбрать вид кроссворда.
4. Продумать составные части кроссворда.
5. Изучить дополнительный материал по теме.
6. Продумать критерии оценивания.
7. Составить список слов раздельно по направлениям.
8. Написать условия (текст) кроссворда.
9. Проверить орфографию текста, соответствие нумерации.
10. Проанализировать составленный кроссворд согласно критериям оценивания.
11. Оформить готовый кроссворд.

Критерии оценивания:

«5-4» выставляется, если: содержание кроссворда соответствует заданной теме, выдержаны все требования к его оформлению;

«3» выставляется, если: основные требования к оформлению кроссворда соблюдены, но при этом допущены недочеты, например: неточно и некорректно составлены вопросы, имеются упущения в оформлении;

«2» выставляется, если: вопросы или ответы кроссворда не соответствуют заданной теме, обнаруживается существенное непонимание проблемы; кроссворд студентом не представлен.

5 Задания для самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Раздел 1. Волейбол

Самостоятельная работа 1.

Номер и тема занятия: № 1 Жесты волейбольного судьи. Правила игры – волейбол, распространенные ошибки в игре.

Задание: изучите рекомендуемую литературу и составьте сообщение, содержащее ответы на вопросы.

Требования: минимум 2 страницы, расписано минимум 10 жестов судьи.

Готовые работы должны быть сданы в указанный срок и выполнены в соответствии с методическими рекомендациями, указанными на странице 5.

Форма отчетности: рукописная или печатная работа на бумаге формата А4.

Самостоятельная работа 2.

Номер и тема занятия: № 2 Техника атакующего (нападающего) удара.

Задание: изучить рекомендуемую литературу и нарисовать плакат выполнения атакующего удара.

Требования: упражнение нарисовано по фазам, с подписями.

Готовые работы должны быть сданы в указанный срок и выполнены в соответствии с методическими рекомендациями к работе.

Форма отчетности: работа выполняется на листе формата А4, в печатном или рисованном виде.

Самостоятельная работа 3.

Номер и тема занятия: № 3 Техника подачи волейбольного мяча (нижняя прямая, боковая, верхняя прямая подача)

Задание: изучить рекомендуемую литературу и нарисовать плакат выполнения подачи волейбольного мяча.

Требования: упражнение нарисовано по фазам, с подписями.

Готовые работы должны быть сданы в указанный срок и выполнены в соответствии с методическими рекомендациями к работе.

Форма отчетности: работа выполняется на листе формата А4, в печатном или рисованном виде.

Самостоятельная работа 4.

Номер и тема занятия: № 4 Правила игры – волейбол.

Задание: изучить предложенную литературу и составить презентацию на заданную тему.

Требования: Готовые работы должны быть сданы в указанный срок и выполнены в соответствии с методическими рекомендациями к работе. Минимум 15 слайдов. работа выполняется в электронном виде, с обязательным указанием ФИО и гр Исполнителя.

Форма отчетности: работа выполняется в электронном виде, с помощью программы MS PowerPoint.

Раздел 2. <u>Баскетбол</u>

Самостоятельная работа 5.

Номер и тема занятия: № 11 Правила игры – баскетбол, распространенные ошибки в игре.

Задание: изучите рекомендуемую литературу и составьте реферат, содержащий ответы на вопрос.

Требования: минимум 15 страницы.

Готовые работы должны быть сданы в указанный срок и выполнены в соответствии с методическими рекомендациями.

Форма отчетности: рукописная или печатная работа на бумаге формата А4.

Самостоятельная работа 6.

Номер и тема занятия: № 14 Виды передачи баскетбольного мяча в игре.

Задание: изучите рекомендуемую литературу и составьте плакат на данную тему.

Требования: плакат содержит пояснительную записку, имеется четкое разграничение между видами передачи баскетбольного мяча.

Готовые работы должны быть сданы в указанный срок и выполнены в соответствии с методическими рекомендациями.

Форма отчетности: рисованная или печатная работа на бумаге формата А4.

Самостоятельная работа 7.

Номер и тема занятия: № 18 Баскетбол.

Задание: изучите рекомендуемую литературу и составьте кроссворд по данной теме.

Требования: минимум 15 вопросов.

Готовые работы должны быть сданы в указанный срок и выполнены в соответствии с методическими рекомендациями.

Форма отчетности: рукописная или печатная работа на бумаге формата А4.

Раздел 3. <u>Легкая атлетика</u>

Самостоятельная работа 8.

Номер и тема занятия: № 21 Высокий и низкий старт.

Задание: изучите рекомендуемую литературу и составьте плакат по данной теме.

Требования: плакат содержит пояснительную записку, имеется четкое разграничение видов старта.

Готовые работы должны быть сданы в указанный срок и выполнены в соответствии с методическими рекомендациями.

Форма отчетности: рисованная или печатная работа на бумаге формата А4.

Самостоятельная работа 9.

Номер и тема занятия: № 25 Прыжок в длину с места.

Задание: изучите рекомендуемую литературу и составьте плакат по данной теме.

Требования: плакат содержит пояснительную записку, имеется четкое разграничение видов старта.

Готовые работы должны быть сданы в указанный срок и выполнены в соответствии с методическими рекомендациями.

Форма отчетности: рисованная или печатная работа на бумаге формата А4.

Самостоятельная работа 10.

Номер и тема занятия: № 26 Прыжок в длину с разбега.

Задание: изучите рекомендуемую литературу и составьте плакат по данной теме.

Требования: плакат содержит пояснительную записку, имеется четкое разграничение видов старта.

Готовые работы должны быть сданы в указанный срок и выполнены в соответствии с методическими рекомендациями.

Форма отчетности: рисованная или печатная работа на бумаге формата А4.

Самостоятельная работа 11.

Номер и тема занятия: № 30 Виды легкоатлетического бега.

Задание: изучите рекомендуемую литературу и составьте реферат, содержащий ответы на вопрос.

Требования: минимум 15 страницы.

Готовые работы должны быть сданы в указанный срок и выполнены в соответствии с методическими рекомендациями.

Форма отчетности: рукописная или печатная работа на бумаге формата А4.

Время на выполнение: 9 часов

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Бишаева А.А. Физическая культура 2015 ОИЦ «Академия»
5. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
7. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).
8. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. Заведений/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. -4-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 152 с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php
3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Н., И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И.Коновалова. – Красноярск:Сиб.федер. ун-т, 2014. – 220 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php
4. Полиевский С.А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php