

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области «Ирбитский мотоциклетный техникум» (ГАПОУ СО «ИМТ»)

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ**  
**09.02.04 Информационные системы (по отраслям)**  
**15.02.08 Технология машиностроения**  
**23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по выполнению самостоятельной работы**  
**по дисциплине**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ  
09.02.04 Информационные системы (по отраслям)  
15.02.08 Технология машиностроения  
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
по выполнению самостоятельной работы  
по дисциплине  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Разработчик: Е.А.Юдин, преподаватель ГАПОУ СО «ИМТ»

Методические рекомендации для разработки указаний по выполнению самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для студентов специальностям 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), 15.02.08 Технология машиностроения, 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта разработаны в соответствии с рабочей программой, утвержденной директором ГАПОУ СО «ИМТ» от «01» декабря 2016 г.

Методические рекомендации по отдельным формам самостоятельной (внеаудиторной) работы носят общий характер и разработаны для студентов ГАПОУ СО «ИМТ». Методические указания по выполнению самостоятельных работ созданы в помощь для работы во внеурочное время. Наличие положительной оценки (отметки о выполнении) каждого вида самостоятельной работы необходимо для получения зачета по дисциплине «Физическая культура» поэтому в случае невыполнения работы по любой причине или получения неудовлетворительной оценки за самостоятельную работу студенты должны найти время для ее выполнения или пересдачи.

Если в процессе выполнения заданий для самостоятельной работы возникают вопросы, разрешить которые студенту не удастся самостоятельно, необходимо обратиться к преподавателю за консультацией.

Методические рекомендации разработаны для студентов как инструктивный материал по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» для студентов 4 курсе.

В этом качестве они реализуют функцию управления познавательной деятельностью, так как организуют в строгой логической последовательности предстоящие студентам мыслительные операции.

Работа предлагается для использования преподавателем и студентами ГАПОУ СО «ИМТ».

ГАПОУ СО «ИМТ», г. Ирбит, 2016

## Содержание

Введение.....	4
1. Основная часть.....	6
1. Обеспечение успешности при выполнении самостоятельных работ.....	7
2. Виды самостоятельной работы.....	7
3. Темы творческих работ.....	7
4. Структура реферата.....	7
5. Темы самостоятельной работы.....	8
6. Контроль и оценка самостоятельной работы.....	16
Заключение.....	18
Список литературы.....	19

## Введение

Физическое воспитание – многогранный педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства молодого поколения и осуществляемый в системе разнообразных и взаимообусловленных форм организации занятий физическими упражнениями. Особое место в этой системе занимает урок физической культуры как основная и обязательная форма организации физического воспитания. Физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Студенты должны развивать все физические качества: силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Это единственный предмет, который формирует у студентов грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

Формирование у студентов понимания смысла занятий физической культурой - подразумевает понимание физиологических и психических процессов, лежащих в основе выполняемого двигательного действия; знание закономерностей развития двигательных качеств и формирования техники двигательных действий. При организации контроля используются такие формы, зачеты, доклады, рефераты, исследовательские работы.

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.

### 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) написание конспектов и проведение части занятия;
- 3) составление комплексов упражнений различной направленности;
- 4) подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
- 5) подготовку к контрольным нормативам;
- 6) выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;
- 7) составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.

Ключевые цели самостоятельных занятий заключается в закреплении, расширении знаний, формировании умений и навыков самостоятельного физического труда, развитие самостоятельного мышления и способностей к самоорганизации. В процессе работы над рефератом или докладом студент формирует умение использовать справочники, энциклопедии (сбор и анализ интерпретаций одного из литературоведческих терминов с результирующим выбором и изложением актуального значения).

Изучение дисциплины проводится во взаимосвязи с другими дисциплинами учебного плана: биология, химия.

Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по видам спорта.

Выполнение домашнего задания преподавателя физической культуры – неотъемлемая часть самостоятельной работы, направленная на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

К домашним заданиям по дисциплине «Физическая культура» относится выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также такие мероприятия как утренняя гимнастика, пробежка, посещение соревнований по видам спорта и т.п.

Важную роль в процессе самостоятельной работы студентов играют гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания.

Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических и психических особенностей, а также мотивов и возможностей своего организма.

Составление планов комплексов физических упражнений осуществляется во втором, третьем семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, на четвертом семестре – самостоятельно.

Самостоятельное составление индивидуального плана комплексов физических упражнений позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса физических упражнений; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных физических и психических особенностей, а также мотивов и возможностей своего организма; опыт в самостоятельном планировании комплексов физических упражнений направленных на выполнение какой-либо задач

Перечень видов самостоятельной работы представлен в таблице

	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Форма контроля</b>
	Конспектирование	Самоотчет
	Оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем	Представление мультимедийной презентации
	Подготовка и написание рефератов	Защита реферата
	Утренняя гигиеническая гимнастика	Самоотчет
	-Упражнения в течение учебного дня	Самоотчет
	-Самостоятельное тренировочное занятие в свободное время	Самоотчет
	-Занятия в секциях, кружках	Самоотчет
	Индивидуальные, коллективные прогулки	Самоотчет
	-Массовые игры и развлечения	Самоотчет
	-Спортивные соревнования и турниры	Самоотчет

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж (консультацию) с определением цели задания, его содержания, сроков выполнения, основных требований к результатам работы, критериев оценки, форм контроля и перечня литературы.

Согласно требованиям государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования и плана учебного процесса каждый студент обязан выполнить по каждой дисциплине определенный объем внеаудиторной самостоятельной работы.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы используется защита рефератов, презентаций, оформление таблиц.

Целью методических рекомендаций является повышение эффективности учебного процесса, через вовлечение в него студента, который из пассивного объекта обучения становится активным субъектом учебного процесса. Из этого следует:

- способность занимать в обучении активную позицию;
- готовность мобилизовать интеллектуальные и волевые усилия для достижения учебных целей;
- умение проектировать, планировать и прогнозировать учебную деятельность;
- привычку инициировать свою познавательную деятельность на основе внутренней положительной мотивации;

- осознание своих потенциальных учебных возможностей и психологическую готовность составить программу действий по саморазвитию.

Виды самостоятельной работы студентов:

Репродуктивная самостоятельная работа – самостоятельное прочтение, просмотр, конспектирование учебной литературы, прослушивание лекций, магнитофонных записей, заучивание, пересказ, запоминание, Интернет – ресурсы, повторение учебного материала и др.

Познавательная – поисковая самостоятельная работа – подготовка сообщений, докладов, выступлений на семинарских и практических занятиях, подбор литературы по дисциплинарным проблемам, написание рефератов, контрольных, курсовых работ и др.

Творческая самостоятельная работа - написание рефератов, научных статей, участие - научно – исследовательской работе, подготовка дипломной работы (проекта). Выполнение специальных заданий и др., участие в студенческой научной конференции.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках Автономного учреждения («Спартакиада», «День здоровья» и др.), а также в городских, областных и общероссийских соревнованиях по различным видам спорта.

В результате выполнения самостоятельной работы студенты должны расширить свои знания по основным разделам дисциплины путем поиска, овладеть навыками сбора, обработки, анализа и систематизации информации, а также овладеть следующими компетенциями:

## **Основная часть**

Успешность выполнения самостоятельной работы «По рабочей программе на дисциплину «Физическая культура» отводится:

- на 4 курсе максимальная нагрузка 76 часов, обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 38 часов, самостоятельная работа обучающегося 38 часов, поэтому немалая часть времени отводится на самостоятельную работу.

### **Успешность выполнения самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» обеспечивается следующими условиями:**

- мотивирование учебных знаний;
- четкая постановка целей, задач;
- определение алгоритма при выполнении задания;
- проведение групповых и индивидуальных заданий.

Активность и самостоятельность – качества, характеризующие интеллектуальные и физические способности человека к учению. Как и другие способности, они проявляются и развиваются в деятельности.

Вот поэтому только широкое использование методов самостоятельной работы, побуждающих к мыслительной и практической деятельности, причем с самого начала процесса обучения, развивает столь важные интеллектуальные качества человека, обеспечивающие в дальнейшем его стремление к постоянному овладению знаниями и применению их на практике. Формирование у студентов умения самостоятельно пополнять знания, ориентироваться в стремительном потоке информации – одно из направлений совершенствования качества подготовки специалистов.

### **Виды самостоятельной работы**

Ключевые цели самостоятельных занятий заключается в закреплении, расширении знаний, формирование умений и навыков самостоятельного физического труда, развитие самостоятельного мышления и способностей к самоорганизации. При организации контроля используются такие формы, зачеты, доклады, рефераты, исследовательские работы.

При теоретическом изучении физической культуры студентам предлагаются виды творческих работ – рефераты, доклады, презентации. Используются различные источники информации, такие как информация литературного и общекультурного содержания. Получаемой из СМИ, ресурсов Интернета, социальной и научно-популярной литературы.

### **Темы творческих работ по дисциплине «Физическая культура»**

При выборе темы следует заметить, что принцип самостоятельности содержит в себе качества исходного принципа сознательности и активности обучения. Поэтому, выбрав тему, работая с источником, нужно подготовиться к выполнению или презентации перед группой по данной теме.

- Основы здорового образа жизни



- Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала
- О вреде и профилактике курения, алкоголизма и наркомании.

### **Структура реферата**

Реферат – это поисковое, творчески обобщенное сообщение студента по новым для него вопросам учебной программы или используемое в качестве дополнительного материала сверх учебной программы.

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, обоснование выбора темы реферата, перечисление рассматриваемых вопросов, плана реферата).
2. Основная часть
3. Приложение (иллюстрации)
4. Заключение
5. Список используемой литературы.

Требования к реферату:

- объем 10-15 печатных листов;

- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск по выбранной теме. Студентам для составления реферата рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую студент изучал сам.

С информацией из рефератов студенты выступают на занятиях, принимают активное участие в отстаивании той или иной нравственной позиции.

### **Критерии оценки реферата**

Срок сдачи готового реферата определяется утвержденным графиком.

В случае отрицательного заключения преподавателя студент обязан доработать или переработать реферат. Срок доработки реферата устанавливается руководителем с учетом сущности замечаний и объема необходимой доработки.

### **Реферат оценивается по системе:**

Оценка "отлично" выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами.

Оценка "хорошо" выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении.

Оценка "удовлетворительно" выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

### **Тематика самостоятельных работ по физической культуре:**

Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.

Диагноз, характеристика, причины возникновения заболевания студента.

Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол аэробика, пилатес и т.п.).

Классификация видов лыжного спорта.

Классификация гимнастики.

Классификация единоборств.

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Методика бега на короткие дистанции.

Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.

Методика развития выносливости.

Методика развития гибкости.

Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.

Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.

Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.

Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.

Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.

Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.

Основы теории и методики воспитания физических качеств.

Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

Основы техники бега на короткие дистанции.

Основы техники бега на средние и длинные дистанции.

Основы техники легкоатлетических прыжков.

Основы техники эстафетного бега.

Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.

Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.

Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.

Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.

Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.

Современные популярные виды спорта.

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Способы передачи эстафетной палочки.

Техника бега по дистанции.

Техника выполнения прыжка в длину с места.

Техника высокого старта и стартовое ускорение.

Техника старта и стартового ускорения.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и здоровый образ жизни.

Финиширование в беге на короткие дистанции.

Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.

### **Методические рекомендации по подготовке презентации**

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, 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).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

1 стратегия: на слайды выносятся 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, кегля, 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.

Основная ошибка при выборе данной стратегии – «соревнование» со своим иллюстративным материалом (аудитории не предоставляется достаточно времени, чтобы воспринять материал на слайдах). Обычный слайд, без эффектов анимации должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеют осознать содержание слайда. Если какая-то картинка появилась на 5 секунд, а потом тут же сменилась другой, то аудитория будет считать, что докладчик ее подгоняет. Обратного (позитивного) эффекта можно достигнуть, если докладчик пролистывает множество слайдов со сложными таблицами и диаграммами, говоря при этом «Вот тут приведен разного рода вспомогательный материал, но я его хочу пропустить, чтобы не перегружать выступление подробностями». Правда, такой прием делать в начале и в конце презентации – рискованно, оптимальный вариант – в середине выступления.

Если на слайде приводится сложная диаграмма, ее необходимо предварить вводными словами (например, «На этой диаграмме приводится то-то и то-то, зеленым отмечены показатели А, синим – показатели Б»), с тем, чтобы дать время аудитории на ее рассмотрение, а только затем приступить к ее обсуждению. Каждый слайд, в среднем должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Подумайте, не отвлекайте ли вы слушателей своей же презентацией? Яркие краски, сложные цветные построения, излишняя анимация, выпрыгивающий текст или иллюстрация — не самое лучшее дополнение к научному докладу. Также 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.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуются не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Неконтрастные слайды будут смотреться тусклыми и невыразительными, особенно в светлых аудиториях. 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). Для акцентирования внимания на какой-то конкретной информации слайда можно воспользоваться лазерной указкой.

Диаграммы готовятся с использованием мастера диаграмм табличного процессора MSExcel. Для ввода числовых данных используется числовой формат с разделителем групп разрядов. Если данные (подписи данных) являются дробными числами, то число

отображаемых десятичных знаков должно быть одинаково для всей группы этих данных (всего ряда подписей данных). Данные и подписи не должны накладываться друг на друга и сливаться с графическими элементами диаграммы. Структурные диаграммы готовятся при помощи стандартных средств рисования пакета MSOffice. Если при форматировании слайда есть необходимость пропорционально уменьшить размер диаграммы, то размер шрифтов реквизитов должен быть увеличен с таким расчетом, чтобы реальное отображение объектов диаграммы соответствовало значениям, указанным в таблице. В таблицах не должно быть более 4 строк и 4 столбцов — в противном случае данные в таблице будет просто невозможно увидеть. Ячейки с названиями строк и столбцов и наиболее значимые данные рекомендуется выделять цветом.

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

Если Вы предпочитаете воспользоваться помощью оператора (что тоже возможно), а не листать слайды самостоятельно, очень полезно предусмотреть ссылки на слайды в тексте доклада ("Следующий слайд, пожалуйста...").

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение. Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

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.

После подготовки презентации полезно проконтролировать себя вопросами:

- удалось ли достичь конечной цели презентации (что удалось определить, объяснить, предложить или продемонстрировать с помощью нее?);
- к каким особенностям объекта презентации удалось привлечь внимание аудитории?
- не отвлекает ли созданная презентация от устного выступления?

После подготовки презентации необходима репетиция выступления.

Критерии оценки презентации

Критерии оценки	Содержание оценки
1. Содержательный критерий	правильный выбор темы, знание предмета и свободное владение текстом, грамотное использование научной терминологии, импровизация, речевой этикет
2. Логический критерий	стройное логико-композиционное построение речи,

	доказательность, аргументированность
3. Речевой критерий	использование языковых (метафоры, фразеологизмы, пословицы, поговорки и т.д.) и неязыковых (поза, манеры и пр.) средств выразительности; фонетическая организация речи, правильность ударения, четкая дикция, логические ударения и пр.
4. Психологический критерий	взаимодействие с аудиторией (прямая и обратная связь), знание и учет законов восприятия речи, использование различных приемов привлечения и активизации внимания
5. Критерий соблюдения дизайн-эргономических требований к компьютерной презентации	соблюдены требования к первому и последним слайдам, прослеживается обоснованная последовательность слайдов и информации на слайдах, необходимое и достаточное количество фото- и видеоматериалов, учет особенностей восприятия графической (иллюстративной) информации, корректное сочетание фона и графики, дизайн презентации не противоречит ее содержанию, грамотное соотношение устного выступления и компьютерного сопровождения, общее впечатление от мультимедийной презентации

Тематика и задания самостоятельной работы

Раздел I.

Тема 1.2.

План:

Форма контроля:

Тема 1.3.

Самостоятельная работа №2.

Реферат:

Цели:

- получить более глубокие знания по данной теме;
- закрепить навыки пользования дополнительной литературой;
- научиться составлять и оформлять рефераты.

Порядок выполнения работы

1. Изучить дополнительную литературу по данной теме.
2. Изучить правила выполнения реферативных работ.
3. Подготовить реферат
4. Оформить реферат в соответствии со всеми требованиями и сдать для проверки в установленные сроки.

Форма контроля:

- проверка рефератов;

Самостоятельная работа №4.

Мультимедийная презентация: Лучшие программы - архиваторы.

План:

1. Программы – архиваторы: основные характеристики, назначение
2. Многообразие программ - архиваторов
3. Применение программ – архиваторов

Форма контроля:

- защита презентации на учебном занятии

## **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по учебной дисциплине, междисциплинарному курсу, и внеаудиторную самостоятельную работу в письменной, устной или смешанной форме, с использованием возможностей компьютерной техники и Интернета.

Результативность самостоятельной работы студентов оценивается посредством следующих форм контроля знаний и умений студентов:

- текущего контроля успеваемости, то есть регулярного отслеживания уровня усвоения материала на лекциях, уроках, практических занятиях;
- путем проверки рефератов, эссе, контрольных (лабораторных) работ, домашних заданий и других видов работ с подведением итогов в середине учебного семестра;
- промежуточной аттестации (экзаменов, зачетов) по итогам семестра;
- государственной (итоговой) аттестации.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- уровень сформированности умений студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень сформированности умений студента активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- уровень сформированности общих и профессиональных компетенций.

### **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Физическая культура»**

Самостоятельная работа студентов
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Утренняя гигиеническая гимнастика</li> <li>-Упражнения в течение учебного дня</li> <li>-Самостоятельное тренировочное занятие в свободное время</li> <li>-Занятия в секциях, кружках</li> <li>-Подготовка рефератов, докладов, творческих работ</li> <li>-Индивидуальные, коллективные прогулки</li> <li>-Массовые игры и развлечения</li> <li>-Спортивные соревнования и турниры</li> </ul>



### **Заключение**

Данная методическая рекомендация по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» направлена на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение системой профессионального и жизненно значимы практических умений и навыков, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Учебно-воспитательный процесс, построенный на совокупности технологий активного обучения. Приводит студентов к развитию креативных способностей, потребностей в самообразовании, формирует профессиональную компетентность, которая является фундаментом профессионального мастерства.

## Список литературы

### Основная:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: 2005
2. Решетников Н.В. Физическая культура — М.: 2002
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО — М.: 2005
4. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.
5. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. – 52с.
6. Матюнина Н.В. Методика обучения технике передвижения на лыжах: учебное пособие / Н.В. Матюнина. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 94с.
7. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72с.
8. Основы методики самостоятельных занятий силовыми упражнениями: методические указания для студентов 1-5 курсов / сост.: О.А. Сухостав, С.П. Стрельников, Е.И. Смирнова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.
9. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с.
10. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».
11. Пантюхова Е.А. Проведение подвижных игр со школьниками: методические рекомендации / Е.А. Пантюхова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.
12. Матюнина Н.В. Правила использования гимнастической терминологии и требования к составлению конспектов по физическому воспитанию дошкольников: методические рекомендации / Н.В. Матюнина. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 34с.

### Дополнительная:

1. Барчуков И.С. Физическая культура — М.: 2003
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов — М.: 2006
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью — Кострома, 2003
4. Вайнер Э.Н. Валеология — М.: 2002
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум — М.: 2002
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании — М.: 2006

7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М.: 2002
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры — М.: 2005
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов — М.: 2006

### **Цели самостоятельной внеаудиторной работы студентов**

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;
- формирования практических (общеучебных и профессиональных) умений и навыков;
- развитию исследовательских умений.

При планировании заданий для внеаудиторной самостоятельной работы рекомендуется использовать следующие **типы самостоятельной работы**:

- *репродуктивная* - самостоятельное прочтение, просмотр, конспектирование учебной литературы, прослушивание лекций, магнитофонных записей, заучивание, пересказ, запоминание, Интернет-ресурсы, повторение учебного материала и др.

- *познавательно- поисковая* - подготовка сообщений, докладов, выступлений на семинарских и практических занятиях, подбор литературы по дисциплинарным проблемам, написание рефератов, контрольных, курсовых работ и др.

- *творческая* - направленная на развитие способностей обучающихся к исследовательской деятельности. Написание рефератов, научных статей, участие в научно-исследовательской работе, подготовка дипломной работы (проекта). Выполнение специальных заданий и др., участие в студенческой научной конференции.

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

### **Методические советы и рекомендации к заданиям.**

Все типы заданий, выполняемых студентами, в процессе самостоятельной работы, содержат установку на приобретение и закрепление объема знаний, а также на формирование в рамках этих знаний некоторых навыков мыслительных операций - умения оценивать, анализировать, сравнивать, комментировать и т.д.

*Некоторые задания требуют пояснения:*

1. *Прокомментировать высказывание* - объяснить, какая идея заключена в отрывке, о какой позиции ее автора она свидетельствует.

2. *Сравнить* – выявить сходство и различие позиций по определенным признакам.

3. *Обосновать один из нескольких предложенных вариантов ответа* –привести аргументы в пользу правильности выбранного варианта ответа и указать, в чем ошибочность других вариантов.

4. *Аргументировать (обосновать, доказать, объяснить) ответ* – значит: а) оправдать (опровергнуть) некоторую точку зрения;

б) обосновать свою точку зрения, опираясь на теоретические или практические обобщения, данные и т.д.

5. *Провести анализ* – разложить изучаемые явления на составные части, сопоставить их с целью выявления в них существенного, необходимого и определяющего.

6. *Тезисно изложить идею, концепцию, теорию* – используя материал учебных пособий и другой литературы, кратко, но не в ущерб содержанию сформулировать основные положения учения.

7. *Дать характеристику, охарактеризовать явления* – значит назвать существенные, необходимые признаки какого-либо явления (положения какой-либо теории) и выявить особенности.

8. *Изобразить схематически* – значит раскрыть содержание ответа в виде таблицы, рисунка, диаграммы и других графических форм.

### **Методические рекомендации по работе с литературой.**

Важной составляющей самостоятельной внеаудиторной подготовки является работа с литературой ко всем видам занятий.

Умение работать с литературой означает научиться осмысленно, пользоваться источниками. Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – самый известный – *метод повторения*: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются.

Наиболее эффективный метод – *метод кодирования*: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно произвести целый ряд мыслительных операций:

- прокомментировать новые данные;

- оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей.

Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

*План* – определяет последовательность изложения материала. План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым.

*Выписки* представляют собой более сложную форму записей содержания исходного источника информации - это цитаты, заимствованные из текста. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести в произвольном (чаще последовательном) порядке наиболее важные мысли автора, статистические и даталогические сведения.

*Тезисы* – сжатое изложение содержания изученного материала в утвердительной (реже опровергающей) форме. Они незаменимы для подготовки глубокой и всесторонней

аргументации письменной работы любой сложности, а также для подготовки выступлений на защите, докладов и пр.

*Аннотация* – краткое изложение основного содержания исходного источника информации, дающее о нем обобщенное представление. Пишется аннотация почти исключительно своими словами и лишь в крайне редких случаях содержит в себе небольшие выдержки оригинального текста.

*Резюме* – краткая оценка изученного содержания исходного источника информации, полученная, прежде всего, на основе содержащихся в нем выводов. Текст резюме концентрирует в себе данные не из основного содержания исходного источника информации, а из его заключительной части, прежде всего, выводов. Излагается своими словами – выдержки из оригинального текста в нем практически не встречаются.

*Конспект* – сложная запись содержания исходного текста, включающая в себя заимствования (цитаты) наиболее примечательных мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему.

*Доклад* – это вид самостоятельной работы студентов, заключающийся в разработке студентами темы на основе изучения литературы и развернутом публичном сообщении по данной проблеме.

Отличительными признаками доклада являются:

- передача в устной форме информации;
- публичный характер выступления;
- стилевая однородность доклада;
- умение в сжатой форме изложить ключевые положения исследуемого вопроса и сделать выводы.

### **Методические рекомендации по составлению конспекта.**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения.

Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

### **Методические рекомендации по подготовке доклада.**

Доклад – вид самостоятельной работы, используется в учебных и внеаудиторных занятиях,

способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада по заданной теме составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками, систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения.

Подготовка доклада требует большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы, которая принесет наибольшую пользу, если будет включать с себя следующие этапы:

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

Построение доклада включает три части:

- вступление,
- основную часть
- заключение.

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

Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта тема доклада.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п.

## Методические рекомендации по подготовке устного сообщения.

Регламент устного выступления – не более 7 минут.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям:

- это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам,
- критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности,
- критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10 - 15% общего времени), основной части (60 - 70%) и заключения (20 - 25%).

Вступление включает в себя название доклада, и стержневую идею (ответ на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели). В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Можно привлекать фото-, видео- фрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

- В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления.

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста.

*Короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы



слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

### **Методические рекомендации по написанию эссе.**

Эссе (от французского *essai*, англ. *essay*, *assay*) – попытка, проба, очерк; (от латинского *exagium*) – взвешивание. Создателем жанра эссе считается М. Монтень («Опыты», 1580 г.). В XVIII–XIX вв. эссе – один из ведущих жанров английской и французской журналистики.

Это прозаическое сочинение – рассуждение небольшого объема со свободной композицией, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или общественно значимой проблеме и заведомо не претендующее на исчерпывающую трактовку предмета. Эссе – это жанр критики и публицистики, свободная трактовка какой-либо проблемы.

**Эссе студента** – это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (тема может быть предложена и студентом, но обязательно должна быть согласована с преподавателем).

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы; овладеть научным стилем речи.

*Структура эссе*

Эссе, как и другие виды письменных работ, имеет свою структуру.

1. Титульный лист.

2. Актуальность, которая прописывается в первом абзаце текста. Она должна отражать суть и обоснование выбора темы. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своей творческой работы. При написании актуальности могут помочь ответы на следующие вопросы: «Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?», «Какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?», «Могу ли я разделить тему на несколько более мелких подтем?».

3. Основная часть раскрывает теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса. Данная часть предполагает аргументацию и анализ, а также их обоснование. В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих категорий: причина–следствие, общее–особенное, форма–содержание, часть–целое, постоянство–изменчивость.

В процессе построения эссе необходимо помнить, что один абзац должен содержать только одно утверждение и соответствующее доказательство.

Хорошо проверенный способ построения любого эссе – использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов аргументированного изложения: это помогает посмотреть на то, что предполагается сделать (и ответить на вопрос, хорош ли замысел). Такой подход поможет следовать точно определенной цели в данном исследовании. Подзаголовки, их последовательность может также свидетельствовать о наличии или отсутствии логичности в освещении темы.

4. Заключение – обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения. Заключение подытоживает эссе или еще раз вносит пояснения, подкрепляет смысл, и значение изложенного в основной части. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение. Заключение может содержать такой очень важный элемент, как указание на применение (импликацию) исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

#### *Требования к фактическим данным и другим источникам*

При написании эссе чрезвычайно важно то, как используются эмпирические данные и другие источники. Все (фактические) данные соотносятся с конкретным временем и местом, поэтому прежде, чем их использовать, необходимо убедиться в том, что они соответствуют необходимому для исследований времени и месту. Соответствующая спецификация данных по времени и месту – один из способов, который может предотвратить чрезмерное обобщение, результатом которого может, например, стать предположение о том, что все страны по некоторым важным аспектам одинаковы (если вы так полагаете, тогда это должно быть доказано, а не быть голословным утверждением).

Нельзя забывать также, что данные, касающиеся спорных вопросов, всегда подвергаются сомнению. От автора не ждут определенного или окончательного ответа. Необходимо понять сущность фактического материала, связанного с этим вопросом и продемонстрировать это в эссе. Нельзя ссылаться на работы, которые автор эссе не читал сам.

## Методические рекомендации по написанию реферата.

Реферат - это сжатое изложение основной информации первоисточника на основе ее смысловой переработки. Реферат пишется для того, чтобы глубоко изучить материал. В нем раскрывается суть исследуемой проблемы; приводятся различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. В нем дается ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте по интересующей проблеме. Формулирование цели: при помощи глаголов «проанализировать, систематизировать, ответить, создать, изложить, рассмотреть, обобщить».

### *Общие требования к разработке реферата*

1. Продумайте проблему, тему и цель своей работы. В общих чертах определите ее содержание, набросайте предварительный план.
2. Составьте список литературы, который необходимо проработать. Читая, отмечайте, сканируйте или выписывайте все, что должно быть включено в работу.
3. Разработайте как можно более подробный план всех пунктов и подпунктов, укажите, откуда надо взять необходимый материал.
4. Во вступлении к работе раскройте значение проблемы, темы, определите цель реферата.
5. Последовательно раскройте все предусмотренные планом вопросы, обосновывайте, разъясняйте основные положения, подкрепляйте их конкретными примерами и фактами.
6. Проявляйте в работе свое личное отношение к проблеме, отразите собственные мысли и чувства по поводу.
7. Пишите грамотно, точно, делите текст на абзацы, не допускайте повторений, кратко формулируйте выводы.
8. Не рекомендуется вести повествование от первого лица ед. числа. Такие утверждения лучше выразить в безличной форме (проведенный эксперимент).
9. Каждая глава начинается с новой страницы.
10. Каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник, если не прямое цитирование (пересказ мыслей автора своими словами), то необходимо также сделать ссылку на источник.
11. Обязательно соблюдайте этику работы с авторским текстом, делайте сноски, ставьте кавычки, выделяя цитаты.
12. В конце работы сделайте обобщающий вывод.
13. Самокритично прочитайте свою работу, установите и исправьте все замеченные недостатки, перепишите работу начисто.

### *Структура реферата*

## Введение

*Введение - это вступительная часть реферата, предваряющая текст.*

Оно должно содержать следующие элементы:

- а) очень краткий анализ научных, экспериментальных или практических достижений в той области, которой посвящен реферат;
- б) общий обзор опубликованных работ, рассматриваемых в реферате;
- в) цель данной работы;
- г) задачи, требующие решения.

Объем введения при объеме реферата 10-15 страниц, может составлять одну страницу.

## *Основная часть.*

В основной части реферата дается письменное изложение материала по предложенному плану, используя материал из источников. В этом разделе работы формулируются основные понятия, их содержание, подходы к анализу, существующие в литературе, точки зрения на суть проблемы, ее характеристики.

В соответствии с поставленной задачей делаются выводы и обобщения. Очень важно не повторять, не копировать стиль источников, а выработать свой собственный, который соответствует характеру реферируемого материала.

## *Заключение*

Заключение подводит итог работы. Оно может включать повтор основных тезисов работы, содержать общий вывод, к которому вы пришли, предложения по дальнейшей научной разработке вопроса и т.п. Здесь Заключение по объему, как правило, должно быть, меньше введения.

**Оформление работы.** В тексте работы используется научный стиль, повествование идет от **третьего** лица: *На наш взгляд... Как показало проведенное нами исследование...*

Для акцентирования внимания на определенных терминах, важных моментах, специфических особенностях, содержащихся в работе, можете использовать различные способы выделения текста (курсив, подчеркивание, разрядка, письмо прописными буквами).

Работа должна быть написана грамотно, литературным языком, набрана на компьютере на белой бумаге формата **A4**. Для текста используется **Times New Roman**, кегль (размер) шрифта **14 пгт**, межстрочный интервал – **1,5**, отступ первой строки абзаца – **1,25-1,5**. Текст пишется на одной стороне листа с полями вокруг текста. Размер левого поля – **2-3,5 см**, правого – **1 см**, верхнего и нижнего – **2 см**. Выравнивание текста производится по **ширине**.

Все страницы реферата, **кроме титульного листа**, должны быть обязательно пронумерованы. Номера страниц проставляются **вверху страницы** в центре или справа.

В тексте работы рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац.

Если в работу включены таблицы, то нумерация таблиц должна быть сквозной на протяжении работы. Слово «таблица» и ее порядковый номер (без знака №) пишется сверху самой таблицы, затем дается ее название и единица измерения (если она общая для всех граф и строк таблицы). При ссылке на таблицу следует указать номер таблицы, на которой она расположена. Разрывать таблицу и переносить ее на другую страницу можно только в одном случае, если она целиком не умещается на одной странице.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Литература обычно группируется в списке в такой последовательности:

- 1) законодательные и нормативно-методические документы и материалы;
  - 2) специальная научная отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, научные статьи и т.п.);
  - 3) статистические, инструктивные и отчетные материалы предприятий, организаций и учреждений.
3. Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия.
4. По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные.
5. Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово "Приложение" и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами. Приложения следует нумеровать порядковой нумерацией арабскими цифрами. На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

### ***Критерии оценки реферата***

1. Актуальность темы исследования.
2. Соответствие содержания теме.
3. Глубина проработки и логика изложения материала.
4. Самостоятельность выполнения работы.
5. Правильность и полнота использования источников.
6. Соответствие оформления принятым стандартам.

### Методические рекомендации по подготовке 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). Количество слайдов адекватно содержанию.

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

*1 стратегия:* на слайды выносятся опорный конспект темы 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, кегля, эффектов анимации.

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. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
- использованы иллюстрации хорошего качества.

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.

Обычный слайд, без эффектов анимации должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеет осознать содержание слайда.

Если на слайде приводится сложная диаграмма, ее необходимо предварить вводными словами (например, «На этой диаграмме приводится то-то и то-то, зеленым отмечены показатели А, синим – показатели Б»), с тем, чтобы дать время аудитории на ее рассмотрение. В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим студентом.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон

оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Наилучшими являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Неконтрастные слайды будут смотреться тусклыми и невыразительными, особенно в светлых аудиториях. Желательно, чтобы на слайдах оставались поля, не менее 1 см с каждой стороны.

Диаграммы готовятся с использованием мастера диаграмм табличного процессора **MS Excel**. Для ввода числовых данных используется числовой формат с разделителем групп разрядов. Если данные (подписи данных) являются дробными числами, то число отображаемых десятичных знаков должно быть одинаково для всей группы этих данных (всего ряда подписей данных). Данные и подписи не должны накладываться друг на друга и сливаться с графическими элементами диаграммы. Структурные диаграммы готовятся при помощи стандартных средств рисования пакета **MS Office**. В таблицах не должно быть более 4 строк и 4 столбцов — в противном случае данные в таблице будет просто невозможно увидеть. Ячейки с названиями строк и столбцов и наиболее значимые данные рекомендуется выделять цветом.

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 pt. 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).

### **Методические рекомендации по составлению кроссвордов.**

1. Оптимальное количество слов в кроссворде может достигать до 30-40.
2. Кроссворд может быть составлен как по целому разделу курса, или по теме, так и по одному из вопросов темы. При создании кроссвордов общего типа лучше сначала придумать рисунок кроссворда, при составлении тематического – лучше сначала подобрать слова, а затем придумать рисунок
3. При составлении кроссвордов необходимо придерживаться принципов наглядности и доступности
  - Не допускается наличие "плашек" (незаполненных клеток) в сетке кроссворда;
  - Не допускаются случайные буквосочетания и пересечения;
  - Загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа;
  - Двухбуквенные слова должны иметь два пересечения;

- Трехбуквенные слова должны иметь не менее двух пересечений;
- Не допускаются аббревиатуры (ЗиЛ и т.д.), сокращения (детдом и др.);
- Не рекомендуется большое количество двухбуквенных слов;

4. Необходимо продумывать вопросы по горизонтали и вертикали.

5. Вопросы должны быть сформулированы грамотно и корректно, чтобы не было двусмысленных трактовок, и должны предполагать ответы в именительном падеже.

6. Клетки кроссворда, куда вписываются первые буквы слов, последовательно нумеруются. Некоторые слова по вертикали и горизонтали могут идти под одним номером, если они образуют прямой угол. То есть начинаются с общей буквы.

7. Все тексты должны быть написаны разборчиво. Рисунок кроссворда должен быть четким;

Кроссворд оформляется на 4 листах:

- Титульный лист.
- Лист с расчерченным кроссвордом и цифрами.
- Лист с вопросами по горизонтали и вертикали.
- Лист с ответами.
- Литература, использованная для составления кроссворда.

8. Ответы публикуются отдельно. Ответы предназначены для проверки правильности решения кроссворда и дают возможность ознакомиться с правильными ответами на нерешенные позиции условий, что способствует решению одной из основных задач разгадывания кроссвордов — повышению эрудиции и увеличению словарного запаса.

#### ***Оформление ответов на кроссворды:***

- Для типовых кроссвордов и чайнвордов: на отдельном листе;
- Для скандинавских кроссвордов: только заполненная сетка;
- Для венгерских кроссвордов: сетка с аккуратно зачеркнутыми искомыми словами.

#### ***Критерии оценивания составленных кроссвордов:***

1. Четкость изложения материала, полнота исследования темы;
2. Оригинальность составления кроссворда;
3. Практическая значимость работы;
4. Уровень стилового изложения материала, отсутствие стилистических ошибок;
5. Уровень оформления работы, наличие или отсутствие грамматических и пунктуационных ошибок;
6. Количество вопросов в кроссворде, правильное их изложения.

#### **Методические рекомендации по составлению тестовых заданий**



В ходе выполнения задания необходимо составить как сами тесты, так и эталоны ответов к ним. Тесты могут быть различных уровней сложности, чтобы они были в рамках темы. Задание оформляется письменно.

***Основными элементами тестового задания являются:***

- инструкция;
- задание;
- ответы к заданию;
- оценка.

***Основными методическими требованиями к составлению тестовых заданий являются:***

- адекватность инструкции форме и содержанию задания;
- логическая форма высказывания в задании;
- наличие в ответах на задания наряду с правильными ответами неверных ответов (дистракторов);
- наличие в задании места для ответов;
- единые правила оценки ответов.

***Не рекомендуется включать в тестовые задания:***

- дискуссионные вопросы и ответы;
- задания, имеющие громоздкие формулировки;
- задачи, требующие сложных расчетов с помощью калькулятора.

***Инструкция*** - определяет, что следует делать. Инструкция должна быть сформулирована коротко, четко и ясно, в следующих формах:

- «Отметить правильный ответ»;
- «Отметить номера правильных ответов»;
- «Дополнить»;
- «Установить соответствие»;
- «Установить правильную последовательность» и т.д.

Форма инструкции должна соответствовать форме задания.

**Задание** должно быть **сформулировано не в форме вопроса, а в форме утверждения** грамотно, коротко, четко, ясно, без повторов, малопонятных слов и символов, без использования отрицательных частиц.

**Тестовые задания бывают четырех форм:**

Первая форма - **задания с выбором одного или нескольких правильных ответов;**

Вторая форма - **задания открытой формы;**

Третья форма - **задания на установление соответствия;**

Четвертая форма - **задания на установление правильной последовательности.**

### **Критерии оценки**

1. • соответствие содержания тестовых заданий теме;
2. • включение в тестовые задания наиболее важной информации;
3. • разнообразие тестовых заданий по уровням сложности;
4. • наличие правильных эталонов ответов;
5. • тесты представлены на контроль в срок.

### **Методические рекомендации по составлению синквейнов.**

Способность резюмировать информацию, излагать сложные идеи, чувства и представления в нескольких словах важное умение. Оно требует вдумчивой рефлексии, основанной на богатом понятийном запасе.

Синквейн - это стихотворение, которое требует синтеза информации и материала в кратких выражениях, что позволяет описывать или рефлексировать по какому-либо поводу. Слово «синквейн» пришло к нам из французского языка и переводится как «пять». Следовательно, синквейн – это стихотворение, состоящее из пяти строк. Задача этого метода – помочь студентам лучше понять материал.

### **Правила составления синквейна.**

1 строка – одно слово, обычно существительное, отражающее главную идею;

2 строка – два слова, прилагательные, описывающие основную мысль;

3 строка – три слова, глаголы, описывающие действия в рамках темы;

4 строка - фраза из нескольких слов, выражающая отношение к теме;

5 строка – одно слово (ассоциация, синоним к теме, обычно существительное, допускается описательный оборот, эмоциональное отношение к теме).

Умение составлять синквейны по той или иной теме свидетельствует о степени владения обучающимися учебным материалом этой темы, в частности, является показателем того, что обучающийся:

- знает содержание учебного материала темы;
- умеет выделять наиболее характерные особенности изучаемого явления, процесса, структуры или вещества;
- умеет применять полученные знания для решения новой для него задачи.

Приложение 1

### **Образец оформления титульного листа по реферату**

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области «Ирбитский мотоциклетный техникум»

## **РЕФЕРАТ**

по дисциплине: **Основы безопасности жизнедеятельности**

на тему: **«Чрезвычайные ситуации природного характера»**

Выполнил:

студент \_\_\_\_ курса, гр. № \_\_\_\_

специальность \_\_\_\_\_ (код)

Ф.И.О.

Проверил:

Преподаватель Ф.И.О.

Ирбит, 2016

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Федеральный Закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994, №68-ФЗ
2. Федеральный закон «О радиационной безопасности населения» от 09.01.1996, №3-ФЗ
3. Федеральный закон «Об обороне» от 31.05.96 №61-ФЗ
4. Федеральный закон «О чрезвычайном положении», от 30.05.2001 №3-ФЗ
5. Постановление Правительства РФ «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций» от 24.07.1995 №738
6. Постановление Правительства РФ «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» от 03.08.1996 №924
7. Постановление Правительства РФ «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 13.09.1996 №1094
8. Постановление Правительства РФ «О мерах по противодействию терроризму» от 15.09.1999 № 1040
9. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. –М.: Эксмо, 2009. – 608 с.
10. Сборник законов Российской Федерации. – М.: Эксмо, 2014. – 928 с.
11. Арустамов Э.А., Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности. - М.: Издательский центр «Академия», 12-е изд., стер. - М.: 2013. - 176 с.

12. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. – М.: КНОРУС, 2010. – 288 с.

13. Хван Т.А., Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности. Практикум. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.- 316с

Интернет - ресурсы:

1. [http://www.edu-all.ru/pages/links/all\\_links.asp?page=1&razdel=9](http://www.edu-all.ru/pages/links/all_links.asp?page=1&razdel=9)
2. <http://bank.orenipk.ru/str42.htm>
3. <http://www.zavuch.info/>
4. [http://it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=21983&lib\\_no=28578&tmpl=lib](http://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=21983&lib_no=28578&tmpl=lib)
5. <http://www.school.edu.ru>
6. <http://pedsovet.org/forum/index.php?showtopic>
7. <http://www.mchs.gov.ru>
8. <http://www.obzh.ru/dbo2007.html>
9. <http://www.obzh.info/>
10. <http://www.school-obz.org/>