



Министерство образования Калининградской области
государственное бюджетное учреждение
Калининградской области
профессиональная образовательная организация
«Колледж информационных технологий и
строительства»
(ГБУ КО ПОО «КИТИС»)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**по изучению учебной дисциплины
ОГСЭ. 02 Физической культуры**

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.
(ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ)**

Калининград
2022

Методические рекомендации по учебной дисциплине ОГСЭ.02 «Физическая культура» разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (программа подготовки специалистов среднего звена)

Каждый обучающийся - заочник обязан выполнить домашнюю контрольную работу строго в соответствии со своим вариантом, и в срок, установленный графиком учебного процесса, предоставить работу в Колледж на проверку.

Домашняя контрольная работа должна носить самостоятельный характер. Самостоятельность выполнения работы способствует углубленному изучению дисциплины, вырабатывает умение обобщать изучаемый материал, анализировать и аргументировать выводы, позволяет точно и грамотно излагать свои мысли.

Чтобы успешно выполнить домашнюю контрольную работу по дисциплине, необходимо:

1. Выбрать из предложенных вариантов одну тему.
2. Внимательно ознакомиться с методическими указаниями по выполнению домашней контрольной работы, в которых изложены основные требования, предъявляемые к контрольной работе.
3. Составить список источников по теме, используя предложенную литературу и подобрав дополнительные источники, в том числе и Интернет-ресурсы.
4. Изучить тему по предложенному плану, ознакомившись с рекомендациями. Вопросы плана носят обобщающий характер, ориентируют студента на четкий ответ как результат анализа изучаемого материала.
5. Дать свою оценку рассматриваемой теме, отразить ее в работе (это учитывается при оценке контрольной работы).
6. Оформить работу в соответствии с установленными требованиями.
7. Сдать контрольную работу на рецензию.

1. ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Домашняя контрольная работа состоит из титульного листа, содержания, введения, вопросов плана основной части, заключения, списка использованной литературы и приложений (при наличии).

Титульный лист оформляется в соответствии с установленными требованиями (Приложение 1). В содержании перечисляются разделы контрольной работы: введение, план основной части, заключение, список использованной литературы с указанием страниц. Введение отражает актуальность темы, т.е. почему возникла необходимость в изучении предложенной темы. Следует написать, какое значение имеет тема для развития современного общества, какие проблемные вопросы затрагивает в изучаемой дисциплине. Какое теоретическое и практическое значение имеет изучаемая тема. (Объем введения 1 стр. печатного текста или 2 стр. рукописного текста).

Основная часть раскрывает содержание работы и подразделяется на отдельные пункты, которые оформляются в виде плана работы. Каждый пункт плана следует начинать писать с нового листа. Основная часть должна отражать краткую историю проблемы. По возможности следует оценить степень изученности проблемы разными авторами, рассмотреть теоретические и практические решения по проблеме, освещенные в научной литературе. В процессе изучения различных литературных источников, очень важно найти сходство и различия точек зрения разных авторов, дать их анализ и обосновать свою точку зрения. В конце необходимо сделать выводы и отразить современные взгляды ученых на решение проблемные вопросы.

(Объем основной части составляет 10-12 стр. печатного текста или 15 стр. рукописного текста)

Заключение содержит основные выводы, к которым студент пришел в ходе работы. Можно изложить свое отношение к выполненной работе (что было трудно, что нового для себя открыл). Заключение должно начинаться со слов «таким образом», «итак».

(Объем заключения 1 стр. печатного текста или 2 стр. рукописного текста).

Список использованной литературы оформляется согласно требованиям, указанным в Приложении 2. Обратите внимание, если при написании контрольной работы использовались нормативно - правовые документы (например, Конституция РФ, «Закон об образовании»), то их следует писать в начале списка использованной литературы, а затем остальной список в алфавитном порядке. Список использованной литературы в домашней контрольной работе должен содержать не менее пяти источников.

В приложениях помещают дополнительные материалы: таблицы, схемы, графики, фотографии и т.д. Каждое приложение должно оформляться на новом листе, при этом в правом верхнем углу листа пишут слово Приложение и если приложений более одного, указывают его номер (например: Приложение 1, Приложение 2). Рисунки, схемы, графики и таблицы должны быть подписаны. При этом рисунки, схемы и графики подписывают снизу по центру, а таблицы сверху по центру.

Ссылки на приложения в тексте обязательны, количество приложений не ограничено.

2. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контрольная работа выполняется в тетради в клетку темными чернилами (синими, черными, фиолетовыми) через строчку. Страницы тетради нумеруются. На каждой странице следует оставлять поля шириной 4 см, а в конце тетради - 1-2 свободные страницы для написания рецензии (заключения) преподавателя.

В связи с достаточно активным использованием студентами персональных компьютеров разрешается выполнять контрольную работу в печатном виде, однако ее оформление также должно соответствовать существующим стандартам.

Работа выполняется аккуратно на листе формата А4 стандартным 14-м шрифтом с полуторным интервалом. Используются шрифт Times New Roman. Заголовки выделяют заглавными буквами. Границы полей: левое – 3 см, правое – 1,5 см, нижнее и верхнее – 2 см. Текст печатается черным цветом.

В работе не должно быть помарок, перечеркиваний. Опечатки, описки и графические неточности исправляются подчисткой или закрашиванием белой краской и нанесением на том же месте исправленного изображения машинописным способом, либо от руки чернилами или тушью того же цвета, что и исправляемый оригинал.

Все структурные элементы работы и главы ее основной части начинаются с новой страницы. Расстояние заголовком и текстом должно быть 1,5 интервала. Абзацы в тексте начинают отступом – 1,25.

После знаков препинания делается пробел, перед знаками препинания пробелов не делается. Перед знаком "тире" и после него делается пробел. Знаки "дефис" и "перенос" пишутся без пробелов. Знаки "номер" (№) и "параграф" (§), а также единицы измерения от цифры отделяются пробелом. Знак градус (°) пишется с цифрой слитно, а градус Цельсия (°С) - отдельно. Все страницы, формулы и таблицы нумеруются. Нумерация – сквозная (т.е. номер – один, два и т.д.). Титульный лист и содержание не нумеруются, но эти страницы входят в общее количество страниц контрольной работы. Номер ставится с введения внизу по центру страницы. Работа должна быть выполнена аккуратно, четким, разборчивым почерком, в той же последовательности, в какой приведены вопросы плана. Перед каждым ответом на вопрос плана следует писать номер задания и его полную формулировку. Сокращения слов и подчеркивания в тексте не допускаются. Общий объем работы не должен превышать 30 страниц рукописного или 15 страниц машинописного текста.

В конце работы приводится список использованной литературы, где сначала указываются нормативные документы (законы, указы, постановления, приказы, инструкции и т.д.), затем в алфавитном порядке – учебная литература

и справочные пособия с указанием фамилии и инициалов автора, наименование источника, места и года его издания, количества страниц; затем ставится дата выполнения работы и подпись студента.

Титульный лист работы должен быть оформлен в соответствии с утвержденной формой. При регистрации контрольной работы титульный лист подписывается секретарем заочного отделения, с указанием даты сдачи работы.

Заголовки (названия пунктов плана) оформляются прописными буквами без подчеркивания и без точки в конце, по центру страницы и соответствуют названиям пунктов плана домашней контрольной работы.

Текст работы должен быть логически выстроен и точно изложен, чтобы преподавателю был ясен весь ход рассуждения. Ответы на поставленные вопросы должны быть изложены научным языком, с применением терминологии, принятой в изучаемой дисциплине. Каждый пункт плана должен заканчиваться выводом и логическим переходом к следующему пункту, чтобы не терялся ход вашего рассуждения об исследуемой проблеме. Сокращения слов и подчеркивания в тексте не допускаются.

Если в домашней контрольной работе приводятся цитаты или отрывок из источника, то это должно сопровождаться сносками, которые оформляются в виде библиографических ссылок. Ссылка на источник, откуда была взята информация для написания домашней контрольной работы, должна проставляться в тексте сразу после ее изложения в виде квадратных скобок, в которых содержится порядковый номер источника в списке использованной литературы и страница, с которой взята информация.

Например: Как писал автор учебника «История», В.В. Артемов, «в истории, в отличие от многих других наук, имеется «ахиллесова пята»: объект исторической науки – прошлое – можно назвать нереальной реальностью» где 1 - номер книги (в списке использованной литературы под номер 1 идет учебник В.В. Артемова, История), а С.5 - это страница учебника, откуда была взята информация.

В тексте контрольной работы допускается размещать таблицы, если они содержат цифровой материал, не большие по объему, носящие справочный характер. Если в тексте несколько таблиц, то они должны иметь сквозную нумерацию. Ссылки на таблицы в тексте обязательны. Если в тексте только одна таблица, ее не нумеруют и слово «Таблица» не пишут.

При окончательном оформлении текста необходимо рассчитывать его объем и равномерно распределять текст на странице. Не допускается переносить одно слово, одно предложение или половину предложения на следующую страницу, если пункт плана закончен, и вы переходите к написанию следующего пункта плана, который необходимо начинать с новой страницы.

На каждую контрольную работу преподаватель дает письменное заключение (рецензию) и выставляет оценки «зачтено» или «незачтено».

Не зачтенная работа возвращается студенту с подробной рецензией, содержащей рекомендации по устранению недостатков.

При получении проверенной контрольной работы студент должен внимательно ознакомиться с исправлениями, прочитать заключение преподавателя, сделать работу над ошибками и повторить недостаточно усвоенный материал в соответствии с рекомендациями преподавателя. После этого студент выполняет работу повторно и отправляет вместе с первой

3 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОМАШНЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контрольная работа, признанная рецензентом удовлетворительной, оценивается словом «зачтено». Работа может быть признана неудовлетворительной в следующих случаях:

- если будет установлено, что контрольная работа выполнялась несамостоятельно (даже, если все сделано верно);
- работа выполнена небрежно, неразборчивым почерком, а также не по заданному варианту;
- студент обнаруживает незнание большей части предложенных вопросов плана, содержание темы контрольной работы не раскрыто;
- оформление работы не соответствует установленным требованиям.

Работа, выполненная на недостаточном уровне, возвращается студенту с подробной рецензией для дальнейшей работы над учебным материалом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В соответствии с учебным планом все студенты заочного отделения в межсессионный период должны самостоятельно изучить программный материал по Физической культуре и выполнить домашнюю контрольную работу.

Данные методические рекомендации по выполнению домашней контрольной работы предназначены для выполнения домашней контрольной работы студентами заочной формы обучения по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений по курсу «Физическая культура».

Данные методические рекомендации позволяют студентам-заочникам без особых затруднений самостоятельно выполнить контрольную работу в рамках программы по физической культуре.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред.проф. образования /А.А. Бишаева. – 8-е изд. стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2020.

Дополнительные источники:

1. Бутин И.М. Физическая культура: учебное пособие, М., «Просвещение», 1988.
2. Гомельский А.Я. Центровые: пособие для тренеров. М., «Физкультура и спорт», 1988.
3. Генкин З.А. и др. Баскетбол: справочник, М., ФиС, 1983.
4. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: учебник для студентов ТФК, М., ФиС, 1986.
5. Евстигнеев В.Д. и др. Лыжный спорт: учебник для институтов и техникумов, М., ФиС, 1989.
6. Евстратов В.Д. и др. Коньковый ход? Не только...: пособие для тренеров, М., ФиС, 1988.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров, М., ФиС, 1988.
8. Загорский Б.М. Физическая культура: учебник, М., «Высшая школа», 1984.
9. Загорский Б.М., Физическая культура: практическое пособие, М., «Высшая школа», 1989.
10. Коробейников Н.К., Михеев А.А. Физическое воспитание: учебное пособие для средних специальных учебных заведений, М., «Высшая школа», 1989.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>

Темы контрольных работ по физической культуре

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
Профилактика травматизма.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

5. Здоровый образ жизни студента.
6. Роль физической культуры в жизни современного человека.
7. Двигательный режим и его значение.
8. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
9. Физическая культура в системе воспитания.
10. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры.
Правила игры.
11. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры.
Правила игры.
12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
14. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
15. Бег, как средство укрепления здоровья.
16. Виды физических нагрузок, их интенсивность
17. Олимпиада- 80
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.