

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Мишина Л. В.

Должность: директор

Дата подписания: 04.05.2022 09:40:43

Уникальный программный ключ:

8816e64d7bbb2e4cb90358045a91cd7fed713c59

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

**"ТУЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ"**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-методической работе

Н.М. Вагнер

*Мишина Л. В.  
"11" сентября* 2018 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
К ОФОРМЛЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ  
(РЕФЕРАТОВ)  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
"ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

СОГЛАСОВАНО

председатель цикловой методической

комиссии

*Е.Л.* Е.Л. Мирошина

*"11" сентября* 2018 г.

Тула 2018

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

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

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

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

**Занятия в группах общей физической подготовки.** Основными задачами занятий, которые организуются коллективом физкультуры колледжа являются, рациональное использование свободного времени, укрепление здоровья и профилактика заболеваний, разностороннее физическое развитие, улучшение двигательных функций и повышения общей работоспособности. Содержание и тематика этих занятий такая же, как и на уроках физической культуры. Занятия в группах ОФП проводятся с целью дополнительного и углубленного изучения и тренировки физических упражнений по проходимой тематике.

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

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

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

#### **Массовые спортивные и туристские мероприятия.**

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

**Праздники физической культуры** в Колледже организуются в связи с открытием и подведением итогов спартакиады за учебный год в корпусах и Колледже, встречи с выдающимися спортсменами, приездом студентов из других стран, проведением спортивных викторин, презентаций спортивной одежды.

## **Методические рекомендации по подготовке и оформлению рефератов**

### **для обучающихся**

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

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

Реферат - это самостоятельная учебно-исследовательская работа учащегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

### **Этапы работы над рефератом**

1.Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию.

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

3.Составление библиографии.

4.Обработка и систематизация информации.

5.Разработка плана реферата.

6.Написание реферата.

7.Публичное выступление с результатами исследования. На семинарском занятии, заседании предметного кружка, студенческой научно-практической конференции.)

## **Содержание работы должно отражать**

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

## **Требования к оформлению и защите реферативных работ**

### **1. Общие положения:**

1.1. Защита реферата предполагает предварительный выбор выпускником интересующей его темы работы с учетом рекомендаций преподавателя, последующее глубокое изучение избранной для реферата проблемы, изложение выводов по теме реферата. Выбор предмета и темы реферата осуществляется студентом в начале изучения дисциплины. Не позднее, чем за 2 дня до защиты или выступления реферат представляется на рецензию преподавателю. Оценка выставляется при наличии рецензии и после защиты реферата. Работа представляется в отдельной папке

1.2. Объем реферата – 15-20 страниц текста, оформленного в соответствии с требованиями.

1.3. В состав работы входят:

- реферат;
- рецензия учителя на реферат (представляет отдельный документ).

### **2. Требования к тексту.**

2.1. Реферат выполняется на стандартных страницах белой бумаги формата А-4 (верхнее, нижнее и правое поля – 1,5 см; левое – 2,5 см).

2.2. Текст печатается обычным шрифтом Times New Roman (размер шрифта – 12 кегель). Заголовки – полужирным шрифтом Times New Roman (размер шрифта – 14 кегель).

- 2.3. Интервал между строками – полуторный.
- 2.4. Текст оформляется на одной стороне листа.
- 2.5. Формулы, схемы, графики вписываются черной пастой (тушью), либо выполняются на компьютере.
- 2.6. В случае невозможности выполнить пункты 2.1.-2.5. данного раздела допускается рукописное оформление реферата.

### **3. Типовая структура реферата.**

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

### **4. Требования к оформлению разделов реферата.**

#### **4.1. Титульный лист. (Образец оформления титульного листа-приложение №1)**

4.1.1. Титульный лист оформляется по единым требованиям. Он содержит:

- название образовательного учреждения;
- тему реферата;
- сведения об авторе;
- сведения о руководителе;
- наименование населенного пункта;
- год выполнения работы.

4.1.2. Верхнее, нижнее и правое поле – 1,5 см; левое – 2,5 см; текст выполняется полужирным шрифтом Times New Roman; размер шрифта – 14 кегель; размер шрифта для обозначения темы реферата допускается более 14 кегель.

#### **4.2. План.**

План реферата отражает основной его материал:

I. Введение .....	стр.
II. Основная часть (по типу простого или развернутого).....	стр.
III. Заключение.....	стр.
IV. Список литературы.....	стр.
V. Приложения.....	стр.

4.2.1. Введение имеет цель ознакомить читателя с сущностью излагаемого вопроса, с современным состоянием проблемы. Здесь должна быть четко сформулирована цель и задачи работы. Ознакомившись с введением, читатель должен ясно представить себе, о чем дальше пойдет речь. Объем введения – не более 1 страницы. Умение кратко и по существу излагать свои мысли – это одно из достоинств автора. Иллюстрации в раздел «Введение» не помещаются.

4.2.2. Основная часть. Следующий после «Введения» раздел должен иметь заглавие, выражающее основное содержание реферата, его суть. Главы основной части реферата должны соответствовать плану реферата (простому или развернутому) и указанным в плане страницам реферата. В этом разделе должен быть подробно представлен материал, полученный в ходе изучения различных источников информации (литературы). Все сокращения в тексте должны быть расшифрованы. Ссылки на авторов цитируемой литературы должны соответствовать номерам, под которыми они идут по списку литературы. Объем самого реферата – не менее 15 листов. Нумерация страниц реферата и приложений производится в правом верхнем углу арабскими цифрами без знака «№». Титульный лист считается первым, но не нумеруется. Страница с планом, таким образом, имеет номер «2».

4.2.3. Заключение. Формулировка его требует краткости и лаконичности. В этом разделе должна содержаться информация о том, насколько удалось достичь поставленной цели, значимость выполненной работы, предложения по практическому использованию результатов, возможное дальнейшее продолжение работы.

4.2.4. Список литературы. Имеются в виду те источники информации, которые имеют прямое отношение к работе и использованы в ней. При этом в самом тексте работы должны быть обозначены номера источников информации, под которыми они находятся в списке литературы, и на которые ссылается автор. Эти номера в тексте работы заключаются в квадратные скобки, рядом через запятую указываются страницы, которые использовались как источник информации, например: [1, с.18]. В списке литературы эти квадратные скобки не ставятся. Оформляется список использованной литературы со всеми выходными данными. Он оформляется по алфавиту и имеет сквозную нумерацию арабскими цифрами.

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

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

## **5. Рецензия учителя на реферат.**

Рецензия может содержать информацию руководителя об актуальности данной работы, изученной литературе, проведенной работе учащегося при подготовке реферата, периоде работы, результате работы и его значимости, качествах, проявленных автором реферата. Рецензия подписывается учителем с указанием его специализации, места работы.

## **6. Требования к защите реферата.**

6.1. Реферат действителен только с рецензией учителя.

6.3. Защита продолжается в течение 10 минут по плану:

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

6.4. Автору реферата по окончании представления реферата экзаменаторами могут быть заданы вопросы по теме реферата.