МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

«ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура»

(код и наименование дисциплины)

Уровень профессионального образования	**Среднее профессиональное образование**
Образовательная программа	**Программа подготовки специалистов среднего звена**
Специальность	**38.02.07 Банковское дело**
Квалификация выпускника	**Специалист банковского дела**
Форма обучения	**очная**
Год начала обучения	**2022**

Чебоксары, 2021

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» обучающимися по специальности: 38.02.07 Банковское дело (по отраслям).

Организация-разработчик: Чебоксарский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет»

Разработчик: Румянцев Александр Викторович, старший преподаватель, кафедры Социально-гуманитарных дисциплин

Методические указания одобрены на заседании кафедры Социально-гуманитарные дисциплины (протокол № 2, от 16.10. 2021).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» предназначены для обучающихся по специальности 38.02.07 Банковское дело.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) программа изучения каждой из дисциплин, входящих в учебный план, предусматривает, кроме обязательных часов аудиторной работы, также и определенные объемы самостоятельной работы студента.

Методические рекомендации подготовлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» по специальности 38.02.07 Банковское дело и призваны помочь студентам при самостоятельном изучении вопросов учебной дисциплины.

Изучение дисциплины «Адаптивная физическая культура» формирует у студентов физкультурную компетенцию, которая позволяет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

К самостоятельной работе по дисциплине «Адаптивная 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.

Подготовка письменных работ по дисциплине «Адаптивная физическая культура» (рефераты, доклады, творческие работы, презентации) – важный аспект самостоятельной работы студентов по дисциплине «Адаптивная физическая культура».

Настоящие методические рекомендации содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно изучить значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии

человека; изучить основы здорового образа жизни, сформировать следующую компетенцию:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Всего часов на самостоятельную работу – 2 **часа** (по очной форме обучения). Количество часов, отводимое на каждую самостоятельную работу, определяется сложностью выполняемой работы. Уровень сложности определяет преподаватель.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Тема 3.4. Футбол

Цель: Систематизировать и закрепить основные знания по теме.

Количество часов – 2 часа.

Задание: выполнение внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений)

Форма представления задания: реферат

Контроль качества выполненной работы: проверка внеаудиторных самостоятельных письменных работ

Критерии оценки выполненной работы: соответствие требованиям к выполнению письменных работ.

Требования к выполнению: соответствие представленной информации заданной теме, характер и стиль изложения материала сообщения, правильность оформления.

Задание: Подготовить сообщение по одной из тем:

Особенности и правила игры в дартс.

Дартс как вид спорта и реабилитации

История возникновения и развития дартса

Мишень для дартса

Судейство в дартсе

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений на заданную тему)

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений) по учебной дисциплине «Адаптивная физическая культура» – формирование навыков: поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме;– закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных– во время аудиторных теоретических занятий. Оформление результатов внеаудиторной самостоятельной работы: Результаты внеаудиторной самостоятельной работы оформляются в виде письменного отчета по прилагаемой форме.

Методические рекомендации по подготовке сообщений

Сообщение - это информация, часто краткая, переданная от одного лица другому. Подготовка информационного сообщения – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему сообщения для озвучивания на семинаре, практическом занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам. Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объемом информации, но и ее характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос

фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию). Цель: научиться осуществлять подбор необходимой литературы, интернетсайтов, вычленять из них главное, систематизировать имеющийся материал. По итогам выполнения обучающийся должен представить: письменно оформленную работу.

Методические указания / инструкция по подготовке сообщений

1. Сформулируй тему сообщения, правильно озаглавь свое сообщение. 2. Составь краткий или развернутый план сообщения. 3. В соответствии с планом проанализируй необходимую литературу: тексты, статьи. Подбери цитаты, иллюстративный материал. 4. Выпиши необходимые термины, ключевые слова, речевые обороты. 5. Текст сообщения должен состоять из простых предложений и быть кратким. 6. Начни сообщение с фразы: я хочу рассказать о .., речь идет о ... . 7. Обозначь во вступлении основные положения, тезисы своего сообщения. Обоснуй, докажи фактами, проиллюстрируй эти тезисы. 8. Выделив в своем выступлении смысловые отрезки, установи между ними смысловые связи. 9. Особо подчеркни главное. 10. Закончи сообщение, обозначь результат, сделай вывод, подведи итог сказанному. 11. Вырази свое отношение к изложенному.

Критерии оценивания устного ответа (сообщения):

Оценкой «5» оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания и глубокое понимание изучаемого текста; умение объяснять взаимосвязь событий, явлений; умение пользоваться теоретическими знаниями и навыками при устном ответе; умение привлекать аргументы для своих выводов; хорошее владение литературной речью.

Оценкой «4» оценивается ответ, который показывает прочное знание и достаточно глубокое понимание текста; умение объяснять взаимосвязь событий, явлений; умение пользоваться основными теоретическими знаниями и навыками при устном ответе; умение привлекать аргументы для своих выводов; владение литературной речью. Однако по одному-двум из этих компонентов ответа могут быть допущены неточности.

Оценкой «3» оценивается ответ, свидетельствующий о знании и понимании изучаемого текста; об умении объяснять взаимосвязь основных событий, явлений; знании основных вопросов теории, но недостаточном умении пользоваться этими знаниями при устном ответе; ограниченных навыках анализа и недостаточном умении привлекать аргументы для подтверждения своих выводов. Допускается не более двух- трех ошибок в содержании ответа, а также ряда недостатков в его композиции и языке.

Оценкой «2» оценивается ответ, обнаруживающий незнание содержания текста в целом, неумение объяснять основные события и явления, незнание элементарных теоретических понятий и слабое владение литературным языком.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813.

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517710.

Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532214.

Дополнительная литература

Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532421.

Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 255 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17685-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/533532.

Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513585.

3.2. Электронные издания

Профессиональная база	Информация о праве собственности (реквизиты

данных и информационно-справочные системы	договора)
Научная электронная библиотека Elibrary http://elibrary.ru/	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 26 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе свободный доступ
Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. http://www.inion.ru	Библиографические базы данных ИНИОН РАН по социальным и гуманитарным наукам ведутся с начала 1980-х годов. Общий объём массивов составляет более 3 млн. 500 тыс. записей (данные на 1 января 2012 г.). Ежегодный прирост — около 100 тыс. записей. В базы данных включаются аннотированные описания книг и статей из журналов и сборников на 140 языках, поступивших в Фундаментальную библиотеку ИНИОН РАН. Описания статей и книг в базах данных снабжены шифром хранения и ссылками на полные тексты источников из Научной электронной библиотеки.
Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование» – уникальный интернет-ресурс в сфере образования и науки. Ежедневно публикует самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей. Еженедельно на портале размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи. Читатели получают доступ к нормативно-правовой базе сферы образования, они могут пользоваться самыми различными полезными сервисами – такими, как онлайн-тестирование, опросы по актуальным темам и т.д.