

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»  
в г. Петровске



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

по дисциплине  
СГ.04 «Физическая культура»

специальности  
15.02.10 «Мехатроника и робототехника (по отраслям)»

Методические указания рассмотрены  
на заседании предметной (цикловой) комиссии  
общеобразовательных, социально-гуманитарных  
и естественнонаучных дисциплин  
«16» июня 2025 года, протокол №13

Председатель ПЦК  /О.В. Медведева/

Петровск 2025

## **Пояснительная записка**

Методические указания по выполнению самостоятельной работы подготовлены на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной на основе ФГОС СПО по специальности 15.02.10 «Мехатроника и робототехника (по отраслям)» и соответствующих общих (ОК) компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:  
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание самостоятельных занятий определено рабочей программой и тематическим планированием, соответствует теоретическому материалу изучаемых разделов учебной дисциплины.

Объём самостоятельных занятий по дисциплине определяется учебным планом по данной специальности.

Перед проведением самостоятельной работы преподавателем организуется инструктаж, а по окончании – обсуждение итогов.

Комплект методических указаний по выполнению самостоятельной работы дисциплины «Физическая культура» содержит 2 часа самостоятельных работ.

### **Перечень самостоятельных работ по дисциплине «Физическая культура»**

#### **Самостоятельная работа 1**

**Тема:** «Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни».

**Подготовка рефератов**

#### **Самостоятельная работа 2**

**Тема:** «Военно – прикладная физическая подготовка».

**Посещение спортивной секции. Правила игры.**

## **Самостоятельная работа №1**

**Тема:** «Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни».

### **Подготовка реферата.**

**Цель методической рекомендации** - помочь студентам освоить методику работы с источниками информации, изложить требования к написанию текста, научить правильно в соответствии с требованиями ГОСТ оформить реферат.

**Оборудование:** планшет, ПК

### **ВЫБОР ТЕМЫ РЕФЕРАТА И ЕЕ ФОРМУЛИРОВКА**

Работа над рефератом начинается с выбора темы.

Выбор темы реферата определяется интересом автора к той или иной проблеме; от постановки вопроса.

От правильно сформулированной темы во многом зависит успех всей работы.

При выборе темы следует обязательно учитывать значимость, актуальность, и наличие круга источников. Желательно, чтобы проблема содержала элементы новизны, ориентировала на поисковое творчество, углубленное изучение рассматриваемого вопроса.

### **ОТБОР ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ**

Процесс выявления литературы по теме – фундамент для написания реферата.

Это не механический, сложный творческий процесс.

Учащиеся подбирают литературу и источники под руководством преподавателя.

Рекомендуется изучать проблему с общих работ, чтобы получить представление об основных вопросах избранной темы.

Сначала изучаются работы; вышедшие за последние годы: в них дается обзор источников по проблеме, имеется библиография. Затем просматриваются материалы, вышедшие в более раннее время.

Для подбора литературы необходимо обратиться к справочно-библиографическим каталогам, картотекам в читальных залах и библиотеках. В случае затруднения полезно проконсультироваться с библиографом.

При поиске определенной книги целесообразно пользоваться информацией алфавитного каталога.

При отборе литературы по интересующей проблеме следует обращаться и к систематическому каталогу, (карточки по отдельным отраслям знаний), а также к предметному каталогу ( по отдельным предметам, направлениям).

Можно также обратиться к материалам библиотечных картотек (информация о статьях по различной тематике).

Стали доступными и компьютерные универсальные источники информации.

Еще более широкие возможности открывает Интернет – источник информации пользователь находит по электронным адресам.

Затем составляется список необходимой (или имеющейся) литературы или оформляются карточки с обязательным указанием данных об авторе (если есть автор), полном названии, месте и времени издания и количестве страниц книги.

### **СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА**

После выбора темы составляется рабочий план. В ходе написания

реферата он уточняется.

План представляет собой проектирование будущей работы, ее общий замысел.

План может быть простым (содержит лишь основные пункты), и сложным (иметь главные и раскрывающие их второстепенные пункты).

Основные пункты нумеруются римскими цифрами, а подчиненные – арабскими цифрами или буквами.

Главные пункты располагаются ближе к левому краю, а второстепенные – под ними, с отступом на несколько букв.

На основании плана ведется накопление материала и целенаправленный отбор необходимого материала, определяется деление текста на соподчиненные элементы, даются названия частям реферата, составляется его оглавление (содержание).

## **СТРУКТУРА РЕФЕРАТА**

Реферат имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть;
- заключение
- список использованной литературы;
- приложения

### **1.ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ**

На титульном листе (обложке реферата) указываются:

- полное название образовательного учреждения;
- указывается место и год выполнения без слова « год »

(см. приложение 1).

- название темы (без кавычек и точки в конце);
- фамилия, имя автора работы;
- группа;
- фамилия, имя, отчество преподавателя;

### **2. ОГЛАВЛЕНИЕ**

В оглавлении последовательно представляются точные названия пунктов плана реферата, четко отражается структура реферативной работы, ее внутренняя логика «(см. приложение 2)».

Формулировки оглавления должны четко повторять заголовки глав и параграфов в тексте, быть краткими и понятными.

### **3.ВВЕДЕНИЕ**

Во введении дается краткая характеристика изучаемой темы, обосновывается ее актуальность, личная заинтересованность автора в ее исследовании, отмечается практическая значимость изучения данного вопроса (например, материалы могут использоваться на уроках, во внеклассной работе т. п.). Здесь же после определения цели называются конкретные задачи, которые предстоит решить. Также дается краткий обзор литературы и важнейших источников, на основе которых готовился реферат.

Введение – очень ответственная часть работы, так как ориентирует на последующее раскрытие темы. Полностью введение лучше написать после окончания работы над основной частью, когда точно будут видны результаты реферирования.

Объем введения составляет десятую часть от общего объема реферата.

#### **4.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

В основную часть входят главы пунктов плана. В них рассматривается история развития вопроса, раскрывается поставленная во введении проблема, различные точки зрения на нее и собственная позиция автора реферата.

Работа должна быть логически выдержана, все части в ней должны быть связаны, поскольку располагаются в строгой последовательности.

Текст реферата может быть дополнен иллюстративным материалом: схемами, таблицами, графиками, диаграммами.

#### **5.ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключении содержится итог работы, важнейшие выводы, к которым пришел автор, указывается их практическое значение, отмечается, что нового получил для себя в результате работы над данной темой.

Важнейшим требованием к заключению является его логичность. Заключение по объему не должно превышать введения (около 5% всего текста).

#### **6.СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Список использованной литературы или библиография завершает работу и помещается после заключения. В нем фиксируются только те источники, с которыми непосредственно работал автор реферата. Страницы списка литературы входят в единую нумерацию страниц текста. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг (см. приложение3). При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Можно представить список по двум разделам: сначала называются первоисточники, затем – вся остальная литература. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются.

Иностранные источники перечисляются в конце всего списка.

#### **7. ПРИЛОЖЕНИЕ**

Приложение - вспомогательная часть реферата, в которую могут входить графики, таблицы, статистически обработанные данные, материалы наблюдений, иной иллюстративный материал. Приложение должно иметь название или пояснительную подпись. Кроме того, нужно указывать вид прилагаемой информации – схема, рисунок, список, таблица и т. д. Этот источник также вносится в список использованной литературы.

Приложения могут располагаться в тексте реферата или в конце всей работы.

Каждое приложение начинается с нового листа и нумеруется в порядке их упоминания в тексте с использованием круглых скобок, например (см. приложение 3).

Страницы, на которых даны приложения, продолжают общую нумерацию текста, но в общий объем реферата не включаются.

Если в таком приложении нет необходимости, оно может просто отсутствовать, так как не является обязательной частью реферата.

## **ОФОРМЛЕНИЕ РЕФЕРАТА**

Реферат должен соответствовать определенным требованиям не только по содержанию, но и по оформлению.

1. Реферат может быть представлен в рукописном, машинописном или в компьютерном исполнении.

2. Текст печатается на стандартных листах формата А 4 (210 х 297мм). В соответствии с ГОСТ Р6. 30 -97 количество строк на листе не более 30, а длина строк - примерно – 60 знаков, включая пробелы между словами и знаки препинания. Страницы нумеруются со второй, арабскими цифрами (2,3,4...). Номер проставляется снизу в центре страницы. Текст печатается с одной стороны, соблюдая размеры полей:

- слева – 3 см;
- справа – 1 см;
- сверху - 2см;
- снизу - 2,5см

Текст печатается с абзацами, заголовки и подзаголовки отделяются от основного текста сверху и снизу пробелами в 3 интервала.

Листы скрепляются слева.

2. Объем реферата – примерно 20 -25 печатных машинописных страниц через два межстрочных интервала или полуторный интервал на компьютере (размер шрифта -14).

Реферат по теме или разделу печатается в объеме 5 – 10 страниц.

3. Язык реферата должен быть простым, понятным. Стил – безличное предложение типа «Считается...», «Рекомендуется...», или от 1 лица мн. числа «Мы считаем...».

Рекомендуемые темы для рефератов:

1. Основы здорового образа жизни.
2. Физические способности человека и их развитие
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка
4. Массовый спорт.
5. Оздоровительные системы физических упражнений.

## **Самостоятельная работа №2**

**Тема:** «Военно – прикладная физическая подготовка».

Посещение секции. **Правила игры**

Цель: уметь составлять команду.

**Игра - это не просто времяпровождение, а проекция жизни в будущем. Во время игры — мы учимся чему-то новому. Она открывает практическую сторону адаптации человека в обществе.**

**Мы играем в детском саду, школе, университете, на работе, дома. Игры сопровождают человека нас на протяжении всей жизни. Только роли каждый выбирает себе сам.**

Интересно в какие игры играют на работе? И каковы ее правила для успешного проведения?! Как и в детстве так и на работе цель остается одна и та же — победа. Ликовать на лаврах победителя хочет каждый игрок. Вот только как лучше достичь победы с помощью команды?!

Использование значения «команда» пришло из мира спорта. Именно там для победы нужна сплоченность и умение работать на одну цель — победу. Только вместе возможен нужный результат — иначе спортивная команда в игре может просто потерпеть фиаско. Перетягивание одеяла на себя хотя бы одним игроком может негативно отобразиться на игре. В команде — роли игроков определены заранее как функциональные задачи. Каждый знает, что и когда он должен делать. «Блестящее выступление» одного игрока из команды — результата в целом для команды не несет. Игра команды может разрушиться как карточный домик.

Попробуем перенести правила командной игры в мир бизнеса. Чтобы не получить «красную карточку» на рынке бизнеса и не стать банкротом, важно выбрать правильную тактику и стратегию ведения командной игры. Определим 5 основных правил командной игры:

**1. Определение цели.** Абсолютно каждый сотрудник компании должен знать и понимать миссию, цели, философию и направление компании — к чему она стремится. В командной игре цель одна — победа. Понимание направления достижения ее только поможет оптимизации команды над проектом. Банальная возможность проверить — спросить у игроков. Если мнения разошлись — значит цель не одна либо у каждого своя! Командная игра строится на порядке во избежание хаоса.

**2. Распределение четких обязанностей.** В командной игре каждый из игроков должен знать за что именно он отвечает и что нужно делать для того, чтобы достичь своей цели. Существует некая мозаика и каждый «пазл» — сотрудник игры создает полную картину деятельности в целом. Отсутствие хотя бы одного элемента или выхода его из игры может повлиять на эффективность.

**3. Психологический климат.** В работе над одной целью не стоит пренебрегать человеческим фактором. К тому же успех командной игры не ограничивается только высокими показателями успешности в финансовых кругах. Очень важным фактором и поныне остается психологический климат в коллективе. В командной игре все роли предначертаны.

Согласно «сценариев жизни» разработанных Э. Берном, человеческое «Я» имеет 3 вида: Ребенок, Родитель, Взрослый. Скорее всего, у руководителя роль — Родителя, а у сотрудников — Взрослого. Хотя это и игра в бизнесе, но Ребенок также есть. Он более скрыт у сотрудников, но все же ждет похвалы своей работе. Роли человеческого «я» постоянно меняются, но благодаря им удастся строить командную игру так как нужно. Ведь все участники знают когда и какую нужно использовать маску для успешной игры, в том числе в команде.

**4. Определение времени.** Любая игра имеет свои часовые рамки — командная также. Поэтому очень важно понимать в какие точно сроки цель должна быть достигнута. Без определения времени цель командной игры будет весьма

туманной и неизвестной. «Сухой», четкий расчет компании с помощью цифр, графиков поможет командной игре добиться успеха.

**5. Готовность к «изменению правил» командной игры.** Это поможет команде быть готовой к работе в экстремальных ситуациях. Стрессоустойчивость игроков сплотит команду ближе. Подскажет новые решения в игре бизнеса.

На самом деле правила командной игры определяются самими игроками и создать четкую панацею правильного создания и проведения командной игры сложно. Ряд факторов влияют на окончательный результат работы. Главное — учитывать специфику бизнеса, возможности рынка, ожидания целевой аудитории. Играйте по правилам своей команды!

## **Информационное обеспечение обучения**

### **Печатные издания**

#### **Основные учебные издания:**

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107>

2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с.— ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250>.

#### **Дополнительные учебные издания:**

3. Мифтахов Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов Год издания: 2023 -  
Объем:89стр.Издательство:РусайнсISBN:978-5-466-01338-2  
<https://book.ru/book/945928>

### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

4. <https://www.minsport.gov.ru>(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
5. <http://www.edu.ru>(Федеральный портал «Российское образование»).
6. <https://olympic.ru>(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
7. <http://voenn.info/fizp.shtml>(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).