

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ РО «Шахтинский региональный колледж топлива и энергетики им.
ак. Степанова П.И.»



Утверждаю
Директор
«ШРКТ»
П.И.»

ГБПОУ РО
им. ак. Степанова

Е.В. Кочетов
2015г.

Примечание от 10.04.2015г. №53

Положение
о методических рекомендациях по выполнению
самостоятельной работы обучающихся

РАССМОТРЕНО
на заседании
Совета колледжа
Протокол № 2
« 03 » 04 2015г.

1. Общие положения

1.1 Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся (далее МР) – документ, предлагающий разъяснения обучающимся по способам, видам организации самостоятельной деятельности в рамках отдельной дисциплины, профессионального модуля по отдельным темам.

1.2 МР разрабатываются каждым преподавателем по дисциплине, профессиональному модулю, МДК, предусматривающим самостоятельную работу обучающихся в соответствии с рабочим учебным планом.

1.3 МР рассматриваются на заседании ЦМК.

1.4 МР должен иметь в свободном для студентов доступе каждый преподаватель.

2 Структура методических рекомендаций по выполнению самостоятельной работы обучающихся, оформление

2.1 Структура методических рекомендаций по выполнению самостоятельной работы обучающихся:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- вид самостоятельной работы;
- название темы;
- содержание работы;
- методические рекомендации.

2.2 МР могут выполняться по одному из предложенных в приложении образцов в зависимости от специфики дисциплины, профессионального модуля, выбора преподавателя.

(Образец прилагается).

2.3 При оформлении МР преподаватели могут использовать табличные формы.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РО**
**ГБПОУ РО «Шахтинский региональный колледж топлива и энергетики им. ак.
Степанова П.И.»**

РАССМОТРЕНО

на заседании

ЦМК _____

Протокол №__ от «__» ____201_г.

Председатель ЦМК _____

_____ дисциплин

_____ А.В. Гончарова

Методические рекомендации
по выполнению самостоятельных работ
по дисциплине «Литература»
(по ПМ 03 «Выполнение работ по одной из рабочих профессий»)

Разработал
преподаватель Иванова М.И.

Шахты- 201__

Пояснительная записка

Современный специалист должен обладать широкими профессиональными навыками, т.е. владеть конкретными знаниями и умениями.

Он должен быть готов к освоению новых видов деятельности, переходу к более сложной работе в кратчайшие сроки.

Методические рекомендации определяют сущность самостоятельной работы обучающихся и ее назначение.

В процессе самостоятельной работы обучающиеся должны изучить предлагаемую литературу и другие источники по темам и ответить на поставленные вопросы.

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ

Самостоятельная работа №1 (4 часа)

Вид самостоятельной работы:

Подготовка реферата по литературным источникам

Тема: «История развития бухгалтерского учета»

Содержание темы:

Экскурс в мировую историю бухгалтерского учета

Зарождение и развитие двойной записи

Лука Пачоли - "отец современного учета"

Исторические предпосылки появления баланса

Учет после Пачоли

Бухгалтерский учет в Дореволюционной России

Бухгалтерский учет в СССР

Бухгалтерский учет в современной России

Методические рекомендации:

Ознакомиться с зарождением и развитием двойной записи

Ознакомиться с историей возникновения бухгалтерского учета

Ознакомиться с биографией Луки Пачоли - "Отца современного учета"

Ознакомиться с развитием бухгалтерского учета в России

Литература:

Поиск информации ч/з Интернет

Вопросы:

- Как возник бухгалтерский учет?

- Каким образом зародилась и развивалась двойная запись в бухгалтерском учете?

- Кто является "отцом современного учета"

Самостоятельная работа №2 (4 часа)

Вид работы: Подготовка реферата по литературным источникам

Тема: «Документооборот банковских операций»

Содержание темы:

Особенности организации банковского документооборота

Банковский электронный документооборот

Автоматизация документооборота в Сбербанке России

Методические рекомендации:

Ознакомиться с банковским документооборотом

Ознакомиться с банковским электронным документооборотом

Ознакомиться с автоматизацией документооборота в СБ РФ

Литература:

Поиск необходимой информации через Интернет.

Вопросы:

- Что понимается под банковским документом?

- Какие банковские документы являются первичными?

- Что понимается под документооборотом ?

- Для каких целей устанавливается график документооборота?

- Как обрабатываются расчетные документы, поступившие в учреждение банка в течение операционного дня банка?

- Как обрабатываются расчетные документы, поступившие после окончания операционного дня банка?

- С какой целью банкам необходимо внедрять электронный документооборот?

Самостоятельная работа №3 (4 часа)

Вид работы: Подготовка реферата по литературным источникам

Тема: «Банковские счета клиентов»

Содержание темы:

Виды счетов клиентов банка

Порядок открытия и закрытия счетов

Ведение счетов кредитной организацией

Безналичные расчеты с использованием форм расчетных документов

Методические рекомендации:

Знать документы, необходимые для открытия банковского счета

Знать порядок ведения счетов КО

Знать порядок открытия и закрытия банковского счета клиента

Литература:

Банки и банковское дело: учебник Балабанов А.И., Боровкова В.А.- СПб.: Питер, 2007-448с

Поиск необходимой информации через Интернет

Вопросы:

- Какой раздел Плана счетов предназначен для бухгалтерского учета безналичных средств на счетах клиентов?

- Хозяйствующие субъекты и учреждения осуществляют свои расчеты в наличной или безналичной форме расчета?

- Какие банковские счета открываются КБ для хранения денежных средств клиентов и осуществления видов банковских операций?

- Какой характер носит взаимоотношение между банком и клиентом?

- Чем отличается расчетный счет от текущего счета?

ВТОРОЙ ВАРИАНТ

Выполнение упражнений на выносливость

Выносливость – это возможность выполнять упражнения определенной интенсивности на протяжении как можно большего отрезка времени. В профессиональном спорте, где акцент ставится на технические навыки, при равной технике выигрывает тот спортсмен, у которого больше развита выносливость.

Что касается обихода, здесь без мощного сердца и глубокого дыхания на всю грудь тоже не обойтись. Доказано, и ничего удивительного в этом нет, что какой бы активный образ вы не вели, состояние здоровья будет во многом зависеть именно от выносливости, то есть, от амплитуды сердечных сокращений, частоты дыхания, пульса, потоотделения. Ведь все вышеперечисленные факторы в совокупности и означают знакомый всем спортсменам термин «дыхалка».

Вариации упражнений на выносливость

Упражнениями на выносливость могут являться классические аэробные виды спорта – плавание, бег, танцы, прыжки. Кроме того, есть несколько общедоступных спортивных направлений, который развивают это свойство организма:

- Скакалка – это непревзойденный жиросжигатель, укрепляющий сердечнососудистую систему, координацию, икроножные мышцы, бедра, кисти, плечи, пресс, ягодицы;

- Приседания – доказано, что по эффективности приседания не уступают бегу, зато выполнимы не выходя из дома;

- Велосипед – идеальное упражнение для увеличения выносливости, которое подойдет людям с серьезным избытком веса, так как в отличие от бега, снимает нагрузку с коленей и стоп.

Что касается бега, то, очевидно, что когда вам нужно повесить силу легких и сердца вы, прежде всего, вспоминаете именно о нем. Однако при избыточном весе бег является достаточно опасным видом спорта, ведь во время каждого шага, на шагающую ногу приходится 70% веса тела. Это огромная нагрузка на суставы, которую можно избежать, согнав сначала вес на велосипеде. А в остальном, бег сохраняет позицию лидера среди упражнений для развития общей выносливости.

Упражнения

Сегодня существует комплекс упражнений на выносливость из категории кардиотренировок со скакалкой.

1. Прыгаем на скакалке сначала на одной ноге, потом на другой для разогрева. Выполняем по 20 прыжков на ногу.

2. Ноги вместе, прыгаем 20 раз.

3. Скакалку отложили. Выполняем несколько шагов на месте для нормализации дыхания.

4. Руки за голову, делаем шаг назад, сгибая ногу в колене. Подтягиваем ногу вперед и переносим вес на переднюю ногу. Поднимаем ногу на выдохе. Передняя нога под прямым углом, колено не выступает за носочек.

5. Делаем вдох, выдох несколько раз и выполняем 30 повторений выпадов назад на вторую ногу.
6. Встряхнули ноги, делаем несколько шагов на месте.

Выполнение упражнений для развития гибкости

Профессиональные спортсмены используют проверенные упражнения для развития гибкости и растяжки мышц. Однако этот набор упражнений подходит не только для профессионалов, но и для всех желающих.

Для тех, кто только начинает занятия, необходимо знать несколько основных правил.

1. Растягиванию должна предшествовать аэробная разминка (велотренажер, бег, скакалка).
2. Упражнения для развития гибкости – это не силовые упражнения. Важно знать, что чрезмерное приложение усилий чревато серьезными травмами.
3. Важна не амплитуда растяжки, а регулярность упражнений. Растягиваться до боли не нужно, а вот заниматься как минимум через день – необходимо.
4. Упражнения нужно выполнять в указанной очереди, с минимально возможными перерывами.

Комплекс упражнений для развития гибкости

№ 1

Встаньте прямо, расставив стопы на ширине плеч, положите руки на пояс. Наклоняйте корпус влево и вправо, по 12 наклонов в каждую сторону.

№ 2

Исходное положение прежнее. Вращайте торс по часовой стрелке и против нее, по 8 раз подряд в каждую сторону.

№ 3

Встаньте прямо, расставив стопы на ширину плеч, пальцы рук сплетите на затылке. Вращайте тазом по часовой стрелке и в противоположном направлении, по 8 раз подряд в каждую сторону.