Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация

**«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебно-методическое пособие по выполнению самостоятельных работ

для студентов общеобразовательной подготовки

2019 г.

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНО цикловой комиссией ОГСЭ и ЕНПредседатель комиссии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Ю. Иванова подписьПротокол № 1от «25» августа 2019 г. | *УТВЕРЖДАЮ*Заместитель директора по учебной работе АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Б. Чмель«28» августа 2019 г. |

Организация-разработчик: АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

Разработчик: **Семейкин Н.Г.,** преподаватель АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

**Введение**

Одним из результатов работы техникума должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. По данным НИИ профилактики и гигиены, заболеваний детей, подростков и молодежи, более 90% подростков имеют отклонения физического и психического здоровья. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности.

Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию ... При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Внеаудиторная работа студентов по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

* + начале учебного года, на первых занятиях, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый учащийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше.
	+ применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

Таким образом, целенаправленная и систематически организованная самостоятельная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся

* высоким уровнем физического развития будет увеличиваться.
	+ 1. **Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»**

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

* + 1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, лыжи и др.).
		2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
2. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках университета и колледжа («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
3. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
4. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).
5. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

**2 Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы**

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

**Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий**

* 1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

* 1. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.
	2. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготов-ки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.
	3. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.
	4. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес
* тренировке и способствует хорошему настроению.
	1. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и боль-шей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.
	2. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).
	3. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.
	4. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

**3 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Физическая культура»**

**Разделы «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в §26-27 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2012. – 207 с.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

* + бег на месте – 10 секунд
	+ бег в гору
	+ повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки
	+ прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без
	+ повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м
	+ бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе
	+ серийные многоскоки
	+ челночный бег с предметами
	+ прыжок в длину с места и с разбега
	+ выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

* гладкий бег
* кроссовый бег
* бег в умеренном темпе по лестнице
* бег 400-800 м.
* игра в баскетбол
* игра в футбол
* игра в настольный теннис
* прыжки со скакалкой 3-4 мин
* бег по лестнице в умеренном темпе
* ходьба на лыжах
* катание на коньках.

**Зачетные требования по легкой атлетике, лыжной подготовке:**

1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м) –12,30-14,00 мин, с; девушки (2000 м) –

11,00-13,00 мин, с.

 Умение выполнять скоростной бег на 30 м за время от 4,3 с до 5,2 с.

1. Умение выполнять 6-минутный бег от 1100 м до 1500 м.
2. Умение выполнять прыжки в длину с места: юноши – 190-230 см; девушки – 160-190

см.

1. Умение выполнять бег на лыжах: юноши (5 км) – 25,50-27,20 мин, с; девушки (3 км) –

19,00-21,00 мин, с.

1. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.

**Разделы «Гимнастика, атлетическая гимнастика», «Плавание»**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения с резиновой лентой
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
11. Присед на одной ноге («пистолет»)
12. Присед из основной стойки 3х30
13. Элементы игры в водное поло (для юношей)
14. Элементы фигурного плавания (для девушек)

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в §§26,27 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2012. – 207 с.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:

* наклоны вперед
* упражнения на диске вращения «Грация»
* упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

* подъем переворотом
* подтягивание на высокой перекладине
* сгибание рук в упоре лежа
* приседание с отягощениями
* поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание
* бег и прыжки с грузом по лестнице
* упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

**Зачетные требования по гимнастике, атлетической гимнастике, плаванию:**

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, количество: юноши

–8-13 раз, девушки – 5-20 раз.

1. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши – 5-15 см, девушки – 7-

20 см.

1. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на

каждой ноге): юноши –5-10 раз, девушки – 4-8 раз.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз.
2. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.
3. Плавание 50 м: юноши –45-52 с, девушки – 60-120 с.

 **Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед из основной стойки 3х30

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в §§27,28,29 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.

Приступая к разделу программы «Спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

* жонглирование
* одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и

наоборот

* прыжки со скакалкой 15, 30 сек
* эстафеты с разнообразными предметами.

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированных зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

**Зачетные требования по баскетболу:**

* 1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.
	2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий.
	3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть)

– 3 попытки.

**Зачетные требования по волейболу:**

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.
2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).
3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов – 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

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

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ (рефератов)

по учебной дисциплине «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.

**Критерии оценки** выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ:

**Критерии оценки реферата**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Критерии | Метод |  | Работа выполнена |  |  |  | Работа выполнена не |  | Работа не |  |  |
| п/п | оценки | оценки |  |  |  |  |  |  |  | полностью |  |  | выполнена |  |  |
|  |  |  |  |  | Высокий уровень |  |  |  | Средний уровень |  |  | Низкий |  |  |
|  |  |  |  |  | 3 балла |  |  |  |  | 2 балла |  |  | уровень |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 балл |  |  |
| 1 |  | Соответстви | Наблюде | Содержание | реферата |  | Содержание реферата | 1. Обучающий |  |  |
|  |  | е | ние | полностью |  |  |  | соответствует | заданной | ся работу не |  |  |
|  |  | представлен | преподав | соответствует | заданной | теме, но в тексте есть | выполнил |  |  |
|  |  | ной | ателя | теме, тема |  | раскрыта | отклонения | от | темы | или | вовсе. |  |  |
|  |  | информации |  | полностью |  |  |  | тема | раскрыта | не | 2. Содержание |  |  |
|  |  | заданной |  |  |  |  |  |  | полностью. |  |  |  | реферата не |  |  |
|  |  | теме |  |  |  |  |  |  |  | Слишком краткий либо | соответствует |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | слишком |  | пространный | заданной теме, |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | текст реферата. |  | тема не |  |  |
| 2 |  | Характер и | Наблюде |  Материал |  |  | в |  | Материал в реферате | раскрыта. |  |  |
|  |  | стиль | ние | сообщении |  | излагается | не | имеет | четкой логики | 3. Отчет |  |  |
|  |  | изложения | преподав | логично, по плану; |  | изложения (не по плану). | выполнен и |  |  |
|  |  | материала | ателя |  В | содержании |  | В | содержании | не | оформлен |  |  |
|  |  | реферата |  | используются | термины | используются термины | по | небрежно, без |  |  |
|  |  |  |  | по изучаемой теме; |  | изучаемой | теме, | либо | их | соблюдения |  |  |
|  |  |  |  |  | установленных |  |  |
|  |  |  |  |  Произношение | и | недостаточно |  | для |  |  |
|  |  |  |  |  | требований. |  |  |
|  |  |  |  | объяснение |  | терминов | раскрытия темы. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 4. Объем |  |  |
|  |  |  |  | реферата не вызывает |  | Произношение | и |  |  |
|  |  |  |  | текста |  |  |
|  |  |  |  | у | обучающегося | объяснение |  | терминов |  |  |
|  |  |  |  |  | реферата |  |  |
|  |  |  |  | затруднений |  |  |  | вызывает | у | обучающегося |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | значительно |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | затруднения. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | превышает |  |  |
| 3 |  | Правильнос | Проверка |  | Текст | реферата |  Текст |  | реферата |  |  |
|  |  | регламент. |  |  |
|  |  | ть | работы | оформлен аккуратно | и | оформлен | недостаточно |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | оформления |  | точно в соответствии с | аккуратно. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правилами оформления. |  Присутствуют |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Объем |  | текста | неточности в оформлении. |  |  |  |  |
|  |  |  |  | реферата |  |  |  |  Объем текста реферата |  |  |  |  |
|  |  |  |  | соответствует |  |  | не |  |  | соответствует |  |  |  |  |
|  |  |  |  | регламенту. |  |  |  | регламенту. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Оценка |  | 4-5 баллов |  |  |  | 6-7 баллов «хорошо» |  | 8-9 баллов |  |  |
|  |  |  |  |  | «удовлетворительно» |  |  |  |  |  |  |  |  | «отлично» |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |  |
| Соответствие представленной | 1 балл | 2 балла | 3 балла |  |
| информации заданной теме |  |
|  |  |  |  |
| Характер и стиль изложения | 1 балл | 2 балла | 3 балла |  |
| материала сообщения |  |
|  |  |  |  |
| Правильность оформления | 1 балл | 2 балла | 3 балла |  |
| Итого максимально | 3 | 6 | 9 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка | 4-5 баллов | 6-7 баллов | 8-9 баллов |
|  | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» |

**ЭТАПЫ НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА, ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ**

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

2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, при разработке реферата используется не менее 5-10 различных источников).

3. Составление библиографии.

4. Обработка и систематизация информации.

5. Разработка плана реферата.

6. Написание реферата.

7. Публичное выступление с результатами исследования.

**2.1. ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА РЕФЕРАТА**

**Титульный лист** (приложение А).

**Тема** должна отражать характерные черты проблемы. Проблема исследования понимается как категория, означающая нечто неизвестное, что предстоит открыть и доказать. Проблема – это вопрос, задача, которую необходимо решить.

**Оглавление** – в нем последовательно излагаются названия глав работы, указываются страницы, с которых начинается каждая глава и параграфы.

**Введение** – формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, степень разработанности темы, указываются цель и задачи работы.

**Актуальность темы** – что данная тема освещает, раскрывает, изучает, выявляет, в чем состоит проблема, почему она актуальна в настоящее время, какие вопросы недостаточно раскрыты, зачем необходимо изучать данную проблему, почему это надо сделать сегодня, что могут дать результаты исследования для теории и практики в какой-либо области. Хорошо обоснованная актуальность должна убедить всех, что проблема требует скорейшего решения. В то же время ошибкой является указание в актуальности лишь на то, что «эта проблема … не отражена в литературе»; «не раскрыты … »; «не выявлены … » и т.п. В описании актуальности необходимо ответить на главный вопрос – зачем вообще «освещать», «выявлять», «раскрывать».

Признаками актуальности темы может быть:

– общий интерес со стороны ученых, педагогов к проблеме;

– наличие потребности практики обучения, воспитания в разработке

 вопросов на данном этапе;

– необходимость разработки темы в связи с местными условиями.

Правильное определение актуальности сразу ориентирует вас на возможный путь решения проблемы.

Можно отметить, что на современном этапе весьма актуальными являются исследования, связанные с новыми технологиями, с разработкой методических приемов повышения интереса к чему-либо, с воспитательным воздействием.

**Степень разработанности темы** – кто из авторов работал над данной темой, что они выявили и определили.

**Цель работы** формулируется кратко и предельно точно, в смысловом отношении выражая то основное, что намеревается сделать исследователь. Цель формулируется исходя из названия темы.

Цель – это представление о результате. Формулировка цели исследования начинается с существительного: обоснование …, разработка … и т.п.

Например: определение эффективности …, обоснование программы …, совершенствование методики …. Может быть разработка методик (и) и средств в обучении; разработка путей и средств совершенствования управления.

Цель конкретизируется и развивается в задачах исследования.

Постановка **задач работы** начинается с глаголов: проанализировать, изучить, доказать, рассмотреть, обосновать, определить, раскрыть, провести, систематизировать, разработать, оценить, проверить, выявить, установить.

Число задач зависит от предполагаемой длительности исследования.

**Структура работы.** Например: Работа состоит из введения, двух глав, которые подразделяются на параграфы, заключения, списка литературы и приложений. Работа изложена на 19 страницах, включает 1 таблицу и 5 рисунков.

Библиографический список состоит из 20 наименований.

**Основная часть** – каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы.

Как правило, основная часть делится на теоретическую и практическую. Каждая из них может состоять из нескольких глав, которые подразделяются на параграфы.

Основную часть следует делить на главы и параграфы. Главы и параграфы (кроме введения, заключения, списка литературы и приложений) нумеруются арабскими цифрами, например: ГЛАВА 1., 1.1. Главы и параграфы должны иметь заголовки. Заголовки должны четко и кратко отражать содержание глав.

В теоретической части на основе изучения литературных источников отечественных и зарубежных авторов рассматривается сущность исследуемой проблемы, анализируются различные подходы их решения.

Практическая часть носит аналитический характер. В ней студентом делается анализ исследуемой проблемы на конкретном примере. Здесь же разрабатываются конкретные предложения и рекомендации.

Каждая глава включает в себя 2-3 параграфа, которые должны иметь приблизительно одинаковый объем страниц. Параграфы должны заканчиваться краткими выводами, в конце глав выводы должны быть более обширными.

**Выводы** выделяются отдельным заголовком.

**Заключение –** подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации. Заключение должно раскрывать связь рассмотренной темы с более широкой проблемной областью, т.е. необходимо подтвердить еще раз актуальность темы с точки зрения перспектив дальнейших исследований. Заключение содержит:

− краткие выводы по главам основной части;

− оценку полноты решения поставленных во введении задач;

− перспективы дальнейшего исследования проблемы.

В заключение помимо формулировки результатов говорится о том, какие вопросы остались неизученными, какие новые исследовательские вопросы возникли в результате работы и в каком направлении следует работать дальше.

**Список литературы** оформляется в алфавитном порядке в соответствии ГОСТ.

**2.2 ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА**

Объем реферата может колебаться в пределах 10-15 печатных страниц; приложения в объем работы не входят.

Реферат должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения материала и правильно оформлен.

Обязательно должны быть ссылки на используемую литературу и соблюдена алфавитная последовательность написания библиографического аппарата.

Работа должна быть набрана на компьютере через полтора межстрочных интервала, шрифтом «Times New Roman», размер шрифта 14, печатать следует на одной стороне листа формата А 4 (210х297 мм).

Текст работы следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое – 30 мм, правое – 10 мм, нижнее и верхнее – 20 мм. На одной странице сплошного текста должно быть 28-30 строк.

Страницы работы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляется в правом верхнем углу без точки в конце.

Титульный лист и оглавление включаются в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется. Нумерация страниц начинается с третьей. Иллюстрации, таблицы, расположенные на отдельных листах, включаются в общую нумерацию страниц.

Заголовки глав, а также слова «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ» следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать, не подчеркивая, отделяя от текста одним межстрочным интервалом. Переносы слов в заголовках не допускаются. Каждая глава, «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «ОГЛАВЛЕНИЕ», «СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ» начинаются с новой страницы.

Параграфы продолжаются по тексту, отделяясь от предыдущего одним межстрочным интервалом. Заглавие первого параграфа от названия главы межстрочным интервалом не отделяется. Основной текст от заглавия параграфа также отделятся одним межстрочным интервалом.

В работе допускаются выделения только *курсивом* или **жирным** шрифтом, подчеркивание – запрещается.

**2.3 ИЛЛЮСТРАТИВНЫЙ МАТЕРИАЛ**

На все иллюстрации должны быть даны ссылки в работе.

***Рисунки*** (чертежи, графики, схемы, диаграммы) следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице, если в указанном месте они не помещаются. Рисунок должен иметь название, которое помещают под ним. При необходимости перед названием рисунка помещают поясняющие данные.

Рисунки следует нумеровать арабскими цифрами порядковой нумерацией в пределах всей работы. Если в работе только одна иллюстрация, ее нумеровать не следует и слово «Рисунок» под ней не пишут.

Цифровой материал рекомендуется помещать в работе в виде ***таблиц*.** Таблицу следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором она упоминается впервые, или на следующей странице. На все таблицы должны быть ссылки в тексте. Таблицы следует нумеровать арабскими цифрами порядковой нумерацией в пределах всей работы. Номер следует размещать в левом верхнем углу над заголовком таблицы после слова «Таблица». Допускается нумерация таблиц в пределах раздела.

Если в работе одна таблица, ее не нумеруют и слово «Таблица» не пишут.

Каждая таблица должна иметь заголовок, который помещается после слова «Таблица» через дефис. Слово «Таблица» и заголовок начинается с прописной буквы.

Точка в конце заголовка не ставится.

Заголовки граф таблицы должны начинаться с прописных букв и указываются в единственном числе.

Таблицу следует размещать так, чтобы читать ее без поворота работы; если такое размещение невозможно, таблицу располагают так, чтобы ее можно было читать, поворачивая таблицу по часовой стрелке.

При переносе таблицы головку таблицы следует повторить и над ней слева разместить слова «Продолжение таблицы» с указанием ее номера. Если головка таблицы велика, разрешается ее не повторять: в этом случае следует пронумеровать графы и повторить их нумерацию на следующей странице. Заголовок таблицы не повторяют.

Разделять заголовки и подзаголовки боковика и граф диагональными линиями не разрешается. Если все показатели, приведенные в таблице, выражены в одной и той же единице, то ее обозначение помещается над таблицей справа.

Заменять кавычками повторяющиеся в таблице цифры, математические знаки, знаки процента, обозначения нормативных документов не допускается.

При наличии в тексте небольшого по объему цифрового материала его нецелесообразно оформлять таблицей, а следует давать в виде вывода (текста), располагая цифровые данные в колонки.

Ссылки на таблицы, рисунки, приложения берутся в круглые скобки. При ссылках следует писать: «в соответствии с данными таблицы 5» либо (таблица …), «по данным рисунка 3» либо (рисунок 4), «в соответствии с приложением «А» либо (приложение B), «…по формуле (3)».

**2.4 БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ**

Существует несколько видов библиографических ссылок:

− внутритекстовые ссылки, когда источник указывается в скобках непосредственно за цитатой;

− подстрочные ссылки, когда источник приводится в нижней части той же страницы;

Каждый вид ссылок имеет свои правила оформления, которые необходимо соблюдать, иначе могут возникнуть трудности в понимании текста.

При написании реферата студенту часто приходится обращаться к цитированию работ различных авторов, использованию статистического материала. В этом случае необходимо оформлять ссылку на тот или иной источник.

Кроме соблюдения основных правил цитирования (нельзя вырывать фразы из текста, искажать его произвольными сокращениями), следует также обратить внимание на точное указание источников цитат.

В подстрочных ссылках в конце цитаты ставится цифра, которая обозначает порядковый номер цитаты на данной странице. Внизу страницы под чертой, отделяющей сноску (ссылку) от текста, этот номер повторяется и за ним следует название источника, из которого взята цитата, с обязательным указанием номера цитируемой страницы. Нумерация ссылок должна быть постраничной.

1.Виноградов П.К. Очерки по теории права / П.К. Виноградов. – М.: Юрист, 1996. – С. 31.

2. Уголовный кодекс Российской Федерации: Федеральный закон от 13.06.1996 № 63-ФЗ, в редакции от 26.07.2004

№ 78-ФЗ // Информационно-правовая система «Гарант» от 15.12.2006. – Ст. 12.

Если источник повторяется на этой же странице, то второй раз название можно не указывать.

1 Фромм Э. Иметь или быть / Э. Фромм. – М.: Наука, 1986. – С. 94.

2 Там же. – С.119.

Если в рамках всей работы используется один источник определенного автора, то второй раз название можно не указывать. Следует писать:

3 Фромм Э. Указ.Соч. – С. 108.

При использовании внутритекстовых ссылок после цитаты в квадратных скобках указывается номер цитируемого источника по списку литературы, затем после запятой приводится номер страницы, на которой напечатан цитируемый фрагмент. Например: [8, с. 31].

Ссылки на художественную литературу приводятся в круглых скобках. Например (43, с. 121).

**2.5 ОФОРМЛЕНИЕ СПИСКА ЛИТЕРАТУРЫ**

В особом внимании нуждается оформление списка литературы, который является составной частью реферата. Этот список помещается в конце реферата, после «Заключения», оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.8.2.-2001, ГОСТ 7.1.-2003, ГОСТ 7.0.5.-2008 «Библиографическое описание документа.

Использованные источники располагаются в общем алфавитном порядке фамилий авторов и заглавий книг и статей (если автор не указан).

Минимальное количество использованных источников – 5-10.

Отдельные образцы библиографических описаний произведений в списках литературы представлены в приложении D.

Основные элементы библиографического описания книги приводятся в следующей последовательности:

1 – область заглавия и сведений об ответственности;

2 – область выходных данных;

3 – область физической характеристики.

Пунктуация в библиографическом описании выполняет две функции – обычных грамматических знаков препинания и знаков предписанной пунктуации, т.е. знаков, имеющих опознавательный характер для областей и элементов библиографического описания. Предписанная пунктуация (условные разделительные знаки) способствует распознаванию отдельных элементов в описаниях на разных языках в выходных формах традиционной и машиночитаемой каталогизации - записях, представленных на печатных карточках, в библиографических указателях, списках, на экране монитора компьютера и т.п.

Предписанная пунктуация предшествует элементам и областям или заключает их. Ее употребление не связано с нормами языка.

В качестве предписанной пунктуации выступают знаки препинания и математические знаки:

. – точка и тире;

. точка;

, запятая;

: двоеточие;

; точка с запятой;

... многоточие;

/ косая черта;

// две косые черты;

[ ] квадратные скобки.

В конце библиографического описания ставится точка.

Каждой области описания, кроме первой, предшествует знак точка и тире, который ставится перед первым элементом области. Если первый элемент отсутствует, то знак точку и тире ставят перед последующим элементом, предписанный знак которого в этом случае опускают. Исключение составляют знаки круглые и квадратные скобки, которые сохраняются и после знака области.

Если книга написана **одним, двумя или тремя авторами**, в описание должно входить: фамилия, инициалы автора; полное название книги, двоеточие, вид издания с маленькой буквы, косая линия, инициалы и фамилия ответственного за издание после точки и тире – название го- рода, в котором издана книга, двоеточие – название издательства (без кавычек), которое ее выпустило, после запятой – год издания, после точки и тире – количество страниц.

**Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: учеб - ник для студ. пед. вузов / И.П. Подласый. – М.: ВЛА - ДОС, 2000. – 576 с.**

**Шкатулла В.И. Правоведение : учеб. пособие /В.И. Шкатулла, В.В. Надвикова М.В. Сытинская. – М.: Академия, 2001. – 352 с.**

Если книга издана **без указания авторов или имеет четырех или более авторов**, то она описывается под заглавием книги. При этом, описание содержит следующие сведения: заглавие, двоеточие, вид издания с маленькой буквы, после косой черты указываются три первых автора и слово «и др.» (либо инициалы и фамилия первого автора и слово [и др.]), после точки и тире – название города, после двоеточия название издательства; после запятой – год издания; после точки и тире – количество страниц.

**Педагогика : учеб. пособие для студ. пед. уч. за - вед. / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов и др. – М.: Школьная пресса, 2002. – 512 с.**

Для некоторых городов приняты специальные сокращения в описании: СПб. (Санкт-Петербург), М. (Москва), Л. (Ленинград), К. (Киев), Мн. (Минск), Ростов н /Д. (Ростов-на-Дону), L. (London), NY. (New York).

При использовании **статьи из периодического издания** необходимо указать фамилию, инициалы автора; название статьи, косая черта, инициалы и фамилия автора; после двух косых линий – название издания (без кавычек), где она помещена; после точки и тире – год издания; после точки и тире – номер; после тире – страницы («С» с большой буквы), на которых помещена данная статья.

**Руденко В.Н. Культурологические основания целостности содержания высшего образования / Педагогика. – 2004. – № 1. – С. 42-48.**

**Зверева Н. Физическая подготовка студентов / Н. Зверева, О. Попова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 38-40.**

В местных периодических изданиях обязательно указание на город или издающую организацию**.**

При использовании **статьи из сборника** необходимо указать фамилию, инициалы автора; название статьи, косая черта, инициалы и фамилия автора (авторов); после двух косых линий – название издания (без кавычек), двоеточие, где она помещена, вид издания, косая линия, инициалы и фамилия ответственного за издание; после точки и тире – город, двоеточие, название издательства, запятая, год издания; после тире – страницы («С» с большой буквы), на которых помещена данная статья.

**Кузнецов Ю.В. Олимпийские комитеты нашей страны / Ю.В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. статей / под ред. Г.Л. Драндрова. – Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун- тет, 2010. – С. 172-176.**

Особое внимание необходимо обратить на правильность описания **специальных документов (законов, указов, положений, постановлений** и др.). После названия официального материала ставится двоеточие и указывается, кем принят (утвержден) данный законодательный акт, дата принятия и его номер. Обычно такие материалы оперативно печатаются в газетах, поэтому далее надо указать, где опубликован этот материал, т.е. после двух косых линий указывается название газеты, год, номер, число и страницы, где напечатан этот документ.

**Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года // Бюллетень МО РФ. – 2002.– № 2. – С. 3-31.**

**О физической культуре и спорте в Российской федерации: принят Гос. Думой 16 ноября 2007 г. // Российская газета. – 2007. – 8 дек. – С. 2-3.**

При **описании диссертаций, авторефератов диссертаций** необходимо указать фамилию, инициалы автора; название диссертации, двоеточие, слово дис. (сокращенно), пробел, многоточие, вид диссертации, пробел, косая черта фамилия, имя, отчество полностью, точка, пробел, тире, пробел, город, запятая, пробел, год, точка, пробел, тире, пробел, страницы.

**Шапкин А.В. Регулирование отношений в подростковой уличной среде : автореф. дис. … канд. соц. наук / Шапкин Андрей Владимирович. – Казань, 2002. –19 с.**

**Описание интернет - ресурсов**

Щедровицкий П.Г. О пространстве проектирования: лекции/П.Г. Щедровицкий[// http://www.shkp.ru/archiv.html](http://www.shkp.ru/archiv.html).

Хуторский А.В. О соотношении личностно- ориентированного и человекосообразного типов образования: лекция / А.В. Хуторский, Ю.П. Иванов // [http://www.eidos.ru/journal/2006/1016.ht](http://www.eidos.ru/journal/2006/1016.htm)m.

Бондарь И.Л. Приемы воспитательного аспекта образовательного процесса / И.Л.Бондарь и др. // http://www. eidos. ru/journal/2006/0822-10.htm.

**Электронные издания**

Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка Владимира Даля [Электронный ресурс] : подгот.по 2-му печ. изд. 1880-1882 гг. – Электрон. дан. – М. : АСТ [и др.], 1998. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см + Рук. Пользователя (8 с.). – (Электронная книга).

Большой толковый словарь английского и русского языков [Электронный ресурс]: 2 в 1. – Электрон. дан. и прогр. – Maccelesfield (UK): Europa House, [1999.]. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Internet шаг за шагом [Электронный ресурс]: [интерактив. учеб.]. – Электрон. дан. и пргр. – СПб. : ПитерКом,1997. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) + прил. (127 с.).

**Оформление словарей**

Словарь иностранных слов и выражений. – М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1997. – 608 с.

Словарь сочетаемости слов русского языка / Гос. ин-т рус. яз. им. А.С. Пушкина; П.Н. Денисов [и др.]; под ред. П.Н. Денисова, В.В. Морковкина. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 816 с.

**2.6 ОФОРМЛЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ**

Приложения помещается в конце реферата, после списка литературы на отдельных страницах, которые включаются в общую нумерацию страниц, но в объем работы не входит. В приложении дается вспомогательный материал: таблицы вспомогательных цифровых данных, инструкции, методический материал, компьютерные распечатки, иллюстрации вспомогательного характера, формы отчетности и другие документы. Если приложений много, они оформляются отдельной книгой, на титульном листе которой должно быть написано «Приложения».

**2.7 ЗАЩИТА РЕФЕРАТА**

В своем выступлении студент должен отразить:

− актуальность темы;

− цель исследования;

− задачи исследования;

− результаты проведенного исследования;

− заключение.

Выступление не должно включать теоретические положения, заимствованные из литературных или нормативных документов, ибо они не являются предметом защиты. Особое внимание необходимо сосредоточить на собственных разработках.

В процессе выступления необходимо корректно использовать наглядные пособия. Они необходимы для усиления доказательности выводов и предложений студента, облегчают его выступление. Следует помнить – наглядные пособия при защите необходимы студенту. Иллюстрации должны быть представлены в форме презентации, созданной в программе Microsoft PowerPoint. Содержание презентации согласовывается с руководителем.

**СОСТАВЛЕНИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ**

**Первый слайд:**

Тема:

Иванова Евгения Владимировна

Преподаватель: Петрова Наталья Ивановна, 1кв.к.,

**Второй слайд:** Цель работы.

**Третий слайд:** Задачи работы.

**Четвертый слайд:** Методы исследования.

**Пятый слайд:** исследование **(**таблицы, графики, рисунки). Можно вставить фотографии, видео (не более 1 мин.).

**Шестой слайд:** Выводы.

**Последний слайд:** Спасибо за внимание.

Плакаты-иллюстрации, тексты докладов для защиты могут быть использованы в учебном процессе и в научной работе. Рефераты могут быть изданы специальными сборниками.

Сама защита представляет собой четко регламентированную процедуру. Сначала защищающийся делает краткое сообщение по теме работы, в котором излагаются мотивы выбора данной темы, цель, задачи исследования, полученные результаты, их обоснование и выводы. На выступление отводится **7 минут.**

После этого происходит обмен мнениями по поводу работы, в котором также могут принять участие все желающие. Он проходит в форме отдельных выступлений. В заключение студенту предоставляется возможность в краткой форме ответить на критические замечания, высказанные в ходе обсуждения.

Результаты защиты оцениваются дифференцированно, по 5-балльной системе. При определении оценки принимается во внимание общий уровень научно- теоретической и практической подготовки студента, умение отстаивать и обосновывать свою позицию, проводить исследование.

**2.8 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕФЕРАТА**

− Актуальность темы исследования;

− соответствие содержания теме;

− глубина проработки материала;

− правильность и полнота использования источников;

− соответствие оформления реферата стандарту.

По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.