

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа  
государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Ненецкого автономного округа  
«Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»  
(ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»)

Методические рекомендации  
по организации и проведению самостоятельной работы обучающихся по БУП.04.  
Физическая культура ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум  
имени В.Г. Волкова»

Нарьян-Мар  
2022 год



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина БУП.04. Физическая культура входит в образовательную программу профессионального обучения. Изучение дисциплины БУП.04. Физическая культура в программе 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, входящих в состав укрупнённой группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция предусматривает не только теоретическое и практическое осмысление ее разделов и тем на учебных занятиях, но и выполнение самостоятельных работ, связанных с развитием мышления будущего профессионала.

Содержание рабочей программы учебного предмета БУП.04. Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебного предмета БУП.04. Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- личностных:
  - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной



направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;

- метапредметных

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;



– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).



Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:  
максимальной учебной нагрузки студента 177 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 118 часа,
- самостоятельной работы студента 59 часов.

Задания для аудиторной самостоятельной работы разработаны по каждому разделу дисциплины Операционные системы и среды с учетом, предусмотренного рабочей программой и календарно-тематическим планом количества часов, и содержат основное задание, рекомендованное программой и дополнительные задания



## ТЕМАТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

Наименование разделов и тем	Вид самостоятельной деятельности и тема работы	Кол-во часов
Раздел 1 Легкая Атлетика Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений. История развития легкой атлетики. Техника бега на средние дистанции.	2
Раздел 1 Легкая Атлетика Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину и высоту.	Выполнение физических упражнений. Подготовка сообщений. Прыжковые упражнения. Способы прыжков в высоту и длину.	2
Раздел 1 Легкая Атлетика Тема 1.3 Техника метания гранаты. Челночный бег 4х9 метров	Проработка конспектов и дополнительных материалов. Отработка физических упражнений. Техника метания гранаты. Имитация техники метания. Физическое качество «Быстрота».	4
Раздел 1 Легкая Атлетика Тема 1.4 Бег на средние дистанции. Эстафетный бег 4х400м	Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений. Техника передачи эстафетной палочки Методика определения ЧСС.	2
Раздел 1 Легкая Атлетика Тема 1.5 Бег на средние дистанции.	Проработка конспектов и дополнительных материалов. Выполнение физических упражнений. Техника бега на длинные дистанции. Упражнения на расслабление	2
Раздел 2 Волейбол Тема 2.1 Стойка и перемещение волейболиста.	Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений. История развития волейбола Правила игры.	2
Раздел 2 Волейбол Тема 2.2 Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Проработка конспектов и дополнительных материалов. Выполнение физических упражнений. Расстановка игроков. ОРУ с мячом.	2
Раздел 2 Волейбол Тема 2.3 Передача мяча двумя руками снизу в парах.	Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений. Проблема алкоголизма. Проблема табака курения.	2
Раздел 2 Волейбол Тема 2.4 Верхняя прямая подача мяча. Тактические действия игроков.	Проработка конспектов и дополнительных материалов. Выполнение физических упражнений. Основные ошибки при выполнении подачи. Факторы, влияющие на здоровье человека через экологию. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.	4
Раздел 2 Волейбол Тема 2.5 Техника верхнего и нижнего приема мяча	Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений. Экологические основы культуры здоровья. Понятие «Ловкость»	2



Раздел 2 Волейбол Тема 2.6 Техника нападающего удара, способы блокирования.	Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений. Основные ошибки при выполнении нападающего удара. Основные ошибки при выполнении блокирования. Протокол игры.	4
Раздел 2 Волейбол Тема 2.7 Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.	Выполнение физических упражнений. Подготовка сообщений. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Возможные варианты розыгрыша мяча	2
Раздел 2 Волейбол Тема 2.8 Сдача контрольных нормативов	Выполнение физических упражнений. Выполнение ОРУ для развития силы. Упражнения на растяжку.	2
Раздел 3 Баскетбол Тема 3.1 Стойки и перемещения баскетболиста.	Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений. История развития баскетбола. Правила игры	2
Раздел 3 Баскетбол Тема 3.4 Выполнение приемов выбивания мяча.	Выполнение физических упражнений. Подготовка сообщений. Комплекс силовых упражнений. Физическое качество «Гибкость».	2
Раздел 3 Баскетбол Тема 3.7 Сдача контрольных нормативов.	Подготовка сообщений. Основные принципы тренировки.	2
Раздел 4 Лыжная подготовка Тема 4.1 Попеременные лыжные ходы	Выполнение физических упражнений. Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.	2
Раздел 4 Лыжная подготовка Тема 4.2 Одновременные лыжные ходы	Выполнение физических упражнений. Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами	2
Раздел 4 Лыжная подготовка Тема 4.3 Коньковые ходы	Выполнение физических упражнений. Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.	4
Раздел 4 Лыжная подготовка Тема 4.4 Способы перехода с хода на ход	Подготовка сообщений. Выполнение физических упражнений. История развития лыжного спорта. Лыжные прогулки.	4
Раздел 4 Лыжная подготовка Тема 4.5 Способы преодоления подъемов и спусков	Выполнение физических упражнений. Преодоление подъемов и спусков изученными способами.	1
Раздел 4 Лыжная подготовка Тема 4.6 Способы торможений	Подготовка сообщений. Выполнение физических упражнений. Торможение изученными способами. Физическое качество «Выносливость».	2
Раздел 5 Гимнастика Тема 5.1 Строевые	Выполнение заданий преподавателя. Выполнение строевых упражнений на месте и в	2



упражнения	движении.	
Раздел 5 Гимнастика Тема 5.2 Общеразвивающие упражнения	Проработка конспектов и дополнительных материалов. Выполнение физических упражнений. Составление и выполнение комплекса ОРУ.	2
Раздел 5 Гимнастика Тема 5.4 Силовые упражнения	Подготовка сообщений. Физическое качество «Сила».	2
Всего		59





## СТРУКТУРА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### Раздел 1 Легкая Атлетика

#### Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

История развития легкой атлетики.

Техника бега на средние дистанции.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Проверка конспекта.

### Раздел 1 Легкая Атлетика

#### Тема 1.2 Техника выполнения прыжков в длину и высоту.

Задание: Выполнение физических упражнений. Подготовка сообщений.

Прыжковые упражнения.

Способы прыжков в высоту и длину.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля. Проверка конспекта.

### Раздел 1 Легкая Атлетика

#### Тема 1.3 Техника метания гранаты. Челночный бег 4х9 метров.

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов.

Отработка физических упражнений.

Техника метания гранаты.

Имитация техники метания.

Физическое качество «Быстрота».

Регламент: 4 часа.

Метод контроля: Проверка конспекта. Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

### Раздел 1 Легкая Атлетика

#### Тема 1.4 Бег на средние дистанции. Эстафетный бег 4х400м

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Техника передачи эстафетной палочки

Методика определения ЧСС.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Проверка конспекта.

### Раздел 1 Легкая Атлетика

#### Тема 1.5 Бег на средние дистанции.

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Выполнение физических упражнений.

Техника бега на длинные дистанции.

Упражнения на расслабление

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Проверка конспекта. Отметки в дневнике самоконтроля.



## Раздел 2 Волейбол

### Тема 2.1 Стойка и перемещение волейболиста.

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

История развития волейбола

Правила игры.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Проверка конспекта.

## Раздел 2 Волейбол

### Тема 2.2 Передача мяча двумя руками сверху в парах.

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов.  
Выполнение физических упражнений.

Расстановка игроков.

ОРУ с мячом.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Проверка конспекта. Отметки в дневнике самоконтроля.

## Раздел 2 Волейбол

### Тема 2.3 Передача мяча двумя руками снизу в парах.

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Проблема алкоголизма.

Проблема табака курения.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Проверка конспекта.

## Раздел 2 Волейбол

### Тема 2.4 Верхняя прямая подача мяча. Тактические действия игроков.

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов.  
Выполнение физических упражнений.

Основные ошибки при выполнении подачи.

Факторы, влияющие на здоровье человека через экологию.

Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.

Регламент: 4 часа.

Метод контроля: Проверка конспекта. Отметки в дневнике самоконтроля.

## Раздел 2 Волейбол

### Тема 2.5 Техника верхнего и нижнего приема мяча

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Экологические основы культуры здоровья.

Понятие «Ловкость»

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Проверка конспекта.

## Раздел 2 Волейбол

### Тема 2.6 Техника нападающего удара, способы блокирования.



Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Основные ошибки при выполнении нападающего удара.

Основные ошибки при выполнении блокирования.

Протокол игры.

Регламент: 4 часа.

Метод контроля: Проверка проработанного текст доклада и протокола игры.

Раздел 2 Волейбол

Тема 2.7 Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.

Задание: Выполнение заданий преподавателя

Подготовка сообщений.

Выполнение ОРУ для развития прыгучести.

Возможные варианты розыгрыша мяча

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Проверка конспекта. Отметки в дневнике самоконтроля.

Раздел 2 Волейбол

Тема 2.8 Сдача контрольных нормативов

Задание: Выполнение физических упражнений.

Подготовка сообщений.

Выполнение ОРУ для развития силы.

Упражнения на растяжку.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля.

Раздел 3 Баскетбол

Тема 3.1 Стойки и перемещения баскетболиста.

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

История развития баскетбола.

Правила игры

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Проверка конспекта.

Раздел 3 Баскетбол

Тема 3.2 Выполнение приемов выбивания мяча.

Задание: Выполнение физических упражнений.

Подготовка сообщений.

Комплекс силовых упражнений.

Физическое качество «Гибкость».

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Проверка конспекта. Отметки в дневнике самоконтроля.

Раздел 3 Баскетбол

Тема 3.7 Сдача контрольных нормативов.



Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Основные принципы тренировки.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Проверка конспекта.

Раздел 4 Лыжная подготовка

Тема 4.1 Попеременные лыжные ходы

Задание: Выполнение физических упражнений.

Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Раздел 4 Лыжная подготовка

Тема 4.2 Одновременные лыжные ходы

Задание: Выполнение физических упражнений.

Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Раздел 4 Лыжная подготовка

Тема 4.3 Коньковые ходы

Задание: Выполнение физических упражнений.

Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.

Регламент: 4 часа.

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Раздел 4 Лыжная подготовка

Тема 4.4 Способы перехода с хода на ход

Задание: Подготовка сообщений. Выполнение физических упражнений.

История развития лыжного спорта.

Лыжные прогулки.

Регламент: 4 часа.

Метод контроля: Проверка конспекта. Отметки в дневнике самоконтроля.

Раздел 4 Лыжная подготовка

Тема 4.5 Способы преодоления подъемов и спусков

Задание: Выполнение физических упражнений.

Преодоление подъемов и спусков изученными способами.

Регламент: 1 часа.

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Раздел 4 Лыжная подготовка



#### Тема 4.6 Способы торможений

Задание: Подготовка сообщений. Выполнение физических упражнений.

Торможение изученными способами.

Физическое качество «Выносливость».

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Проверка конспекта. Отметки в дневнике самоконтроля.

#### Раздел 5 Гимнастика

##### Тема 5.1 Строевые упражнения

Задание: Выполнение заданий преподавателя.

Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

#### Раздел 5 Гимнастика

##### Тема 5.2 Общеобразовательные упражнения

Задание: Проработка конспектов лекций и дополнительных материалов.

Выполнение заданий преподавателя.

Составление и выполнение комплекса ОРУ.

Регламент: 2 часа.

Метод контроля: Проверка конспекта. Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

#### Раздел 5 Гимнастика

##### Тема 5.4 Силовые упражнения

Задание: Подготовка сообщений.

Физическое качество «Сила».

Регламент: 2 час.

Метод контроля: Проверка конспекта.



## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### Критерии оценки конспекта:

Критерии оценки:

- 1) содержательность конспекта, соответствие плану - максимально 10 баллов;
- 2) отражение основных положений, результатов работы - 10 баллов; автора, выводов;
- 3) ясность, лаконичность изложения мыслей студента - 10 баллов;
- 4) наличие схем, графическое выделение особо значимой информации - 10 баллов
- 5) соответствие оформления требованиям- 10 баллов;
- 6) грамотность изложения - 10 баллов;
- 7) конспект сдан в срок - 5 баллов

ИТОГО: максимально 65 баллов.

### Нормы оценивания конспекта:

65-55 баллов - оценка «отлично»

54-45 баллов - оценка «хорошо»

44-35 баллов - оценка «удовлетворительно»

ниже 34 баллов - конспект требует доработки.

### Критерии оценки конспекта в виде таблицы:

Критерии оценки:

- 1) соответствие содержания теме - максимально 5 баллов;
- 2) логичность структуры таблицы - 5 баллов;
- 3) правильный отбор информации - 5 баллов;
- 4) наличие обобщающего (систематизирующего, структурирующего, сравнительного) характера изложения информации - 10 баллов;
- 5) соответствие оформления требованиям - 5 баллов;
- 6) работа сдана в срок - 5 баллов.

Итого: максимально 35 баллов.

### Нормы оценивания конспекта в виде таблицы:

35-30 баллов - оценка «отлично»

29-20 баллов - оценка «хорошо»

19-15 баллов - оценка «удовлетворительно»

менее 15 баллов - работа требует доработки.

### Критерии оценки мультимедийной презентации

Критерии оценки:

- 1) наличие хорошо продуманной анимации, не мешающей восприятию материала - максимально 10 баллов;
- 2) правильный подбор цветовой гаммы, контрастности - 10 баллов;
- 3) соблюдение масштаба, подбор размера и вида шрифта - 10 баллов;
- 4) соответствие названия выбранной теме - 10 баллов;
- 5) указание целей, хода работы, авторов - 10 баллов;
- 6) отсутствие грамматических, орфографических, логических ошибок - 10 баллов;



7) текст хорошо написан и сформированные идеи ясно изложены и структурированы - 10 баллов;

8) слайды представлены в логической последовательности - 10 баллов;

9) красивое оформление презентации - 10 баллов.

10) информация об источниках собрана и представлена в правильном формате - 10 баллов.

ИТОГО: максимально 100 баллов

**Нормы оценивания презентации:**

100-81 балл - оценка «отлично»

80-71 балл - оценка «хорошо»

70-51 балл - оценка «удовлетворительно»

менее 50 баллов - презентация требует доработки.

**Критерии оценки реферата:**

Оценка за реферат, эссе выставляется по четырёхбалльной системе:

«отлично» – выполнены все требования к написанию: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к оформлению;

«хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты; в частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении;

«удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата;

«неудовлетворительно» – реферат выпускником не представлен; тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Критерии оценки физической упражнения:**

Критерии оценки эффективности техники. Под педагогическими критериями эффективности техники понимаются признаки, на основе которых преподаватель может определить (оценить) меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия и объективно необходимого.

В практике физического воспитания используются следующие критерии оценки эффективности техники: 1) результативность физического упражнения (в том числе и спортивный результат); 2) параметры эталонной техники. Сущность его заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники; 3) разница между реальным результатом и возможным.



## ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### Методические рекомендации по переработке текста

#### Составление конспектов

Конспект (от лат. *conspectus* – обзор) является письменным текстом, в котором кратко и последовательно изложено содержание основного источника информации. Конспектировать – значит приводить к некоему порядку сведения, почерпнутые из оригинала.

Если конспект составлен правильно, он должен отражать логику и смысловую связь записываемой информации. Используя законспектированные сведения, легче создавать значимые творческие или научные работы, различные рефераты и статьи.

#### *Виды конспектов*

**ПЛАНОВЫЙ.** Такой вид изложения на бумаге создается на основе заранее составленного плана материала, состоит из определенного количества пунктов (с заголовками) и подпунктов. В процессе конспектирования каждый заголовок раскрывается – дополняется коротким текстом, в конечном итоге получается стройный план-конспект. Именно такой вариант больше всего подходит для срочной подготовки к публичному выступлению или семинару.

**СХЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНОВЫЙ.** Эта разновидность конспекта выглядит так: все пункты плана представлены в виде вопросительных предложений, на которые нужно дать ответ. Изучая материал, вы вносите короткие пометки (2-3 предложения) под каждый пункт вопроса. Такой конспект отражает структуру и внутреннюю взаимосвязь всех сведений и способствует хорошему усвоению информации.

**ТЕКСТУАЛЬНЫЙ.** Подобная форма изложения насыщеннее других и составляется из отрывков и цитат самого источника. К текстуальному конспекту можно легко присоединить план, либо наполнить его различными тезисами и терминами. Он лучше всего подходит тем, кто изучает науку или литературу, где цитаты авторов всегда важны.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ.** Такой способ записи информации существенно отличается от других. Суть его – в освещении какого-нибудь определенного вопроса; при этом используется не один источник, а несколько. Тематический конспект помогает лучше других анализировать заданную тему, раскрывать поставленные вопросы и изучать их с разных сторон.

**СВОБОДНЫЙ.** Этот вид конспекта предназначен для тех, кто умеет использовать сразу несколько способов работы с материалом. В нем может содержаться что угодно – выписки, цитаты, план и множество тезисов. Считается, что подобное фиксирование сведений является наиболее целостным и полновесным.

#### Составление доклада





Доклад – публичное сообщение на определенную тему, способствует формированию навыков исследовательской работы и стимуляции познавательного интереса обучающихся.

Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:

Подбор литературы по изучаемой теме, ознакомление с её содержанием.

Использование закладок, отметка наиболее существенных мест для выписки.

Составление плана доклада.

Использование рекомендаций по составлению тематического плана, написание доклада, в заключении которого обязательно выразить своё отношение к излагаемой теме и её содержанию.

Прочитать текст и отредактировать его.

Оформить в соответствии с требованиями к оформлению докладов. (При устном выступлении следует соблюдать требования к устным выступлениям).

Составление реферата

Реферат – это краткое изложение содержания книги, статьи или нескольких работ по общей тематике на основе классификации, обобщения, анализа, с формулировкой собственных выводов.

Виды рефератов:

по полноте изложения: информативные (рефераты-конспекты); индикативные (рефераты-резюме),

по количеству реферируемых, источников: монографические; обзорные;

по читательскому назначению: общие ориентация на широкую аудиторию; характеристика содержания в целом;

специализированные ориентация на специалистов.

Основные части реферата

Структура реферата включает в себя:

Титульный лист.

Содержание.

Введение.

Основную часть.

Заключение.

Приложения.

Список использованной литературы.

Введение (1-2 машинописных листа): обоснование темы реферата, её актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников и литературы.

Основная часть: основная часть имеет название, выражающее суть реферата, может состоять из двух-трёх разделов, которые тоже имеют



название. В основной части глубоко и систематизировано излагается состояние изучаемого вопроса; приводятся противоречивые мнения, содержащиеся в различных источниках, которые анализируются и оцениваются с особой тщательностью.

Заключение (выводы и предложения): формулируются результаты анализа эволюция и тенденции развития рассматриваемого вопроса; даются предложения о способах решения существенных вопросов

Приложения

Таблицы, схемы, графики, фотографии, макеты и т.д.

Требования к выполнению реферата

Реферат является научной работой, поскольку содержит в себе элементы научного исследования, а потому к нему предъявляются требования, как к научной работе. Правила оформления научных работ являются общими для всех отраслей знаний и регламентируются государственными стандартами, в частности ГОСТом 7.1 - 84. «Библиографическое описание документа: Общие требования и правила составления», «Правилами составления библиографического описания». При оформлении реферата необходимо соблюдать правила цитирования, правильное оформление ссылок, библиографического списка, правила сокращения

Правила

Работа открывается титульным листом, где указывается полное название ведомства, института, факультета, кафедра, тема реферата, фамилии автора и руководителя, место и год написания. На следующей странице, которая нумеруется сверху номером «2», помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

Общий объем реферата не должен превышать 15-20 страниц для печатного варианта.

При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.). Поля границы: левое - 3 см., правое - 1,5 см., нижнее 2 см., верхнее - 2 см. до номера страницы. Текст печатается через 1,5-2 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman, размер шрифта - 14 пт. При работе с другими текстовыми редакторами шрифт выбирается самостоятельно, исходя из требований - 60 строк на лист (через 2 интервала).

Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала. После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке. Номера страниц ставятся вверху в середине листа. Титульный лист реферата



включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).

#### Этапы работы над рефератом

##### 1. Формулирование темы.

Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10).

##### 2. Составление библиографии

- Обработка и систематизация информации
- Разработка плана реферата
- Написание реферата
- Публичное выступление с результатами исследования

##### 3. Структура и правила оформления реферата

###### Введение

Раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы.

###### Основная часть

В данном разделе должна быть раскрыта тема. Для этого в разделе обязательно должно быть отражено:

- Краткий пересказ статьи с использованием изучаемого в курсе понятийного аппарата и инструментария.
- Описание и личную оценку студента (аргументированную на основе материала курса) адекватности приведенных в статье выводов.

###### Заключение

Раздел должен подводить итог написанному в основной части и содержать выводы о том, что аппарат институциональной теории может привести в анализ описываемых явлений.

###### Список литературы

Текст должен содержать ссылки на цитируемые источники, которые все приводятся в данном разделе. В списке литературы обязательно указывать источник, из которого была взята статья.

Работа (эссе или реферат) считается списанной, если в ней присутствуют цитаты длиной в одно предложение без кавычек или пересказ чужих мыслей без указания ссылки на источник в тексте.

###### Рецензия на реферат

###### Эрудированности в рассматриваемой области:

- актуальность заявленной проблемы;
- степень знакомства с современным состоянием проблемы;
- использование известных результатов и научных фактов в работе;
- полнота цитируемой литературы.

###### Собственные достижения автора:

- использование знаний вне программы;
- степень новизны;



- научная значимость проблемы;
- владение научным и специальным аппаратом.

#### Характеристика работы

- грамотность и логичность изложения материала;
- структура работы (введение, основная часть, вывод, приложения, список литературы);
- соответствие оформления реферата стандартам.

Помните, что многие крупные научные результаты возникли просто из попыток привести в порядок известный материал!

### 3.2. Методические рекомендации по разработке сообщений с визуальным рядом (презентации)

Презентация (от лат. *praesento* — представление) – документ или комплект документов, предназначенный для представления чего-либо (организации, проекта, продукта и т.п.).

Цель презентации – донести до целевой аудитории полноценную информацию об объекте презентации в удобной форме. Презентация является одним из маркетинговых и PR инструментов.

Презентация может представлять собой сочетание текста, гипертекстовых ссылок, компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда (но не обязательно всё вместе), которые организованы в единую среду. Кроме того, презентация имеет сюжет, сценарий и структуру, организованную для удобного восприятия информации. Отличительной особенностью презентации является её интерактивность, то есть создаваемая для пользователя возможность взаимодействия через элементы управления.

В зависимости от места использования презентации различаются определенными особенностями.

Презентация, созданная для самостоятельного изучения, может содержать все присущие ей элементы, иметь разветвленную структуру и рассматривать объект презентации со всех сторон. Реализуется, как правило, с использованием элементов гипертекста.

Презентация, созданная для поддержки какого-либо мероприятия или события, отличается большей минималистичностью и простотой в плане наличия мультимедиа и элементов дистанционного управления, обычно не содержит текста, так как текст проговаривается ведущим, и служит для наглядной визуализации его слов.

Презентация, созданная для видеодемонстрации, не содержит интерактивных элементов, включает в себя видеоролик об объекте презентации, может содержать также текст и аудиодорожку. Разновидностью такой презентации является рекламный ролик.



Презентация, созданная для электронной рекламной рассылки, создается с минимальным применением инструментов мультимедиа в целях уменьшения объема письма.

Презентация в формате приложения для мобильных телефонов и смартфонов создается с учетом просмотра на портативных устройствах (небольшой размер экрана, ограничения по объему памяти и т. п.) и может рассылаться посредством MMS-сообщений или по каналу bluetooth.

Есть и другие типы презентаций. Но вне зависимости от исполнения каждая самостоятельная презентация должна четко выполнять поставленную цель: помочь донести требуемую информацию об объекте презентации.

Конструкторы мультимедийных презентаций

Microsoft PowerPoint

OpenOffice.org Impress

Keynote

SoftMaker Presentations

KPresenter

Multimedia Builder

Типы презентаций

Деловая (четко сформулированный текст, разбитый на слайды, связанные между собой смысловым содержанием).

Творческая (различные фото и видео материалы, раскрывающие суть темы презентации с минимумом разъясняющего текста).

Творческо-деловая (оптимизация соединения делового и творческого подхода: краткий систематизированный текст, подкрепленный фото и видео материалами по теме).

Требования к презентациям

Выбор темы осуществляется из списка специально разработанных тем, утвержденных преподавателем.

На титульном листе (1 слайде) должна быть указана:

- тема презентации;
- группа и фамилия (инициалы) студента, сделавшего презентацию;
- предмет, по которому выполнена презентация;
- год выполнения презентации.

Должен быть выбран один из трех типов презентаций, и презентация должна быть выполнена в едином стиле.

Объем одной презентации не должен быть менее 15 слайдов и не превышать 30 слайдов.

Тема презентации должна быть раскрыта в полном объеме. Возможно использование дополнительных материалов и приложений.

Составление коллажей

Коллаж (от фр. collage – приклеивание) – технический приём в изобразительном искусстве, заключающийся в создании живописных или



графических произведений путем наклеивания на какую-либо основу предметов и материалов, отличающихся от основы по цвету и фактуре.

Коллажем также называется произведение, целиком выполненное в этой технике.

Коллаж используется главным образом для получения эффекта неожиданности от сочетания разнородных материалов, а также ради эмоциональной насыщенности и остроты произведения.

Коллаж может быть дорисованным любыми другими средствами – тушью, акварелью и т. д.

В искусство коллаж был введен как формальный эксперимент кубистами, футуристами и дадаистами. На том этапе в изобразительных целях применялись обрывки газет, фотографий, обоев. Наклеивались на холст куски ткани, щепки и т. п.

В коллаже, как и во всем современном искусстве, главное внимание уделяется рисунку и фактуре материала. Сопоставление не связанных друг с другом материалов, образов и форм особенно хорошо подходит для передачи разнообразия, напряженности и алогичности современной жизни, иногда доходящей до абсурда.

Требования к составлению коллажей

Тема для коллажа определяется преподавателем. Как правило, это может быть в виде комбинации тематических фотографий и рекламных проспектов после посещения выставок, конференций.

Коллаж должен быть выполнен на бумаге форматом не менее 12 размера (4 стандартных листа 11 формата 210x297).

Обязательно должно быть наименование коллажа по теме.

В правом нижнем углу должны быть указаны: номер группы и исполнитель. Учитывая сложность коллажа, может быть несколько



## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для преподавателей:

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. - Ростов на Дону, 2010.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. - М., 2010.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2014.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. - СПб., 2010.

Для студентов:

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. - М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2014.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. - М., 2010. - (Бакалавриат).

Интернет-ресурсы:

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).