

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы
Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к самостоятельной работе студентов
специальности 49.02.01 Физическая культура
дисциплина **ОГСЭ.01 «ОСНОВЫ ФИЛОСОФИИ»**

СОДЕРЖАНИЕ

Методические указания по написанию реферата

1. Назначение

Реферат входит в состав фонда оценочных средств и предназначен для текущего контроля и оценки знаний и умений аттестуемых, соответствующих контролируемым компетенциям по программе учебной дисциплины Основы философии, программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

2. Перечень тем рефератов

1. Развитие материалистических идей в античной философии и их значение.
2. Развитие диалектических идей в античной философии (объективная и субъективная диалектика). Развитие метафизических идей как альтернативы диалектики. Их значение.
3. Проблема человека в античной философии. (Специфика, основные аспекты – онтологический, гносеологический, этический, социально-политический. Персональный вклад определенных философов).
4. Социально-политические воззрения Платона и Аристотеля.
5. Теория идей Платона и ее критика Аристотелем.
6. Особенности развития античной философии в эллинистический период.
7. Борьба между номинализмом и реализмом в средневековой философии (круг проблем и основные представители).
9. Специфика развития арабской философии в средние века.
10. Гуманистический антропоцентризм эпохи Возрождения.
11. Натурфилософия эпохи Возрождения. (Парацельс, Джордано Бруно, Николай Кузанский).
12. Социальные теории эпохи Возрождения.
13. Проблема метода в философии и науке Нового Времени.
14. Проблема субстанции в философии Нового времени (Декарт, Спиноза, Лейбниц).
15. Философы французского Просвещения о природе, обществе, человеке.
17. Этическое учение Канта и его значение.
19. Антропологический материализм Фейербаха.
21. Философия Сковороды и ее гуманистическое значение.
22. Украинская философия сердца: от Сковороды к Юркевичу.
23. Кризис европейской культуры и цивилизации в философии культуры О. Шпенглера, П. Сорокина, Н. Данилевского.
24. Становление и развитие психоанализа.(З. Фрейд, К. Юнг, Э. Фромм).
25. Основные идеи немецкого экзистенциализма (М. Хайдеггер, К. Ясперс) и их значение.
26. Особенности и значение французского экзистенциализма (Ж.-П. Сартр, А. Камю).
27. Гуманистический психоанализ Э. Фромма - фундаментальная противоречивость человеческого существования и возможности ее преодоления.
28. Философия как мировоззренческая система (понятие мировоззрения, его структура и уровни, взаимосвязь философии и мировоззрения, специфика философского мировоззрения).
29. Мифология как исторический тип мировоззрения (образ мира и человека, основа, способ воспроизводства, функции, современные модификации).
30. Религия как исторический тип мировоззрения.
31. Происхождение и сущность сознания как философская проблема (История развития проблемы, ее значение, современные подходы к ее решению. Самосознание, его основные уровни, значение).

32. Феномен бессознательного, его место в духовном мире человека (Идея бессознательного в психоанализе З. Фрейда, архетипы коллективного бессознательного в философии К. Юнга. Современные подходы).
33. Проблема мышления в философии (Человек как мыслящее существо. Соотношение мышления и сознания, мышления и мозга, мышления и языка. Два уровня мышления - рассудок и разум. Два вида мышления - логическое и интуитивное. Значение интуиции. Культура мышления и проблемы ее формирования).
34. Познавательное отношение человека к миру. (Знание как ценность. О пользе познания. Утилитарные и бескорыстные предпосылки любознательности. Диалектика процесса познания: субъект и объект познания, единство чувственного иррационального в познании (история решения этого вопроса - эмпиризм (сенсуализм) и рационализм (теория "врожденных идей"), интуитивизм, иррационализм). Эмпирический и теоретический уровни познания.).
35. Проблема истины в философии (Философские концепции истины - история и современность. Истина и бытие. Истина и правда. Истина и заблуждение. Наука и ценность).
36. Человек как личность (Понятие индивид, индивидуальность, личность их взаимосвязь. Нравственные основы личности. Ценность человеческой личности. Свобода и ответственность личности, возрастание их меры в истории. взаимообусловленность личности и общества).
37. Человек в социуме.
38. Ценности человеческой жизни. (Природа ценностей. Ценность как социальное явление, ее место и роль в общественном развитии. Ценность, значимость, оценка, норма. Классификация ценностей. Становление системы общечеловеческих ценностей в современных условиях. Социальная обусловленность ценностных ориентаций. Проблема формирования ценностных ориентаций в процессе обучения и воспитания.).
60. Человек в поисках образа будущего. (Становление футурологии. Основные этапы ее развития. Значение утопий и антиутопий. Непосредственное, обозримое и отдаленное будущее: методы и средства познания. Научно-техническая революция и альтернативы будущего. Человечество перед лицом глобальных проблем.).
39. Культура как мера развития человека. (Понятие культуры в философии. Традиции и новаторство в культуре. Предметность и процессуальность. Социальные функции культуры. Ее человекоформирующая роль. Противоречивое единство культуры и цивилизации. Единство и многообразие культур и цивилизаций. Возможность диалога и взаимообогащения.).
40. Духовность как измерение человеческой жизни. (Проблема духовности в философии. Человек как духовное существо. Душевность и духовность - содержание понятий. Духовность как ценность и духовные ценности).
41. Понятие человека в истории философии.
42. Проблема смерти и бессмертия в духовном опыте человечества.
43. Человек в поисках смысла, проблема смысла жизни в философии.
44. Проблема сущности и существования человека. (Постановка проблемы человека в истории философии. Современные подходы к ее решению. Специфика и актуальность, основные аспекты. Проблема происхождения человека. Основные факторы антропосоциогенеза. Основные сущностные характеристики человека. Целостность человека как космического существа в единстве социального и природного. Проблемы существования человека в современном мире. Его перспективы).

3. Алгоритм написания реферата

1. Определить тему реферата. Студент должен обосновать ее (показать актуальность).
2. Студент должен изучить состояние проблемы по данной теме. Подобрать литературу, составить список используемой литературы, план; определить цель и задачи работы.

3. Студент должен проанализировать изученные материалы, делая краткие записи; распределить материалы в определенной логической последовательности, согласно плану.
4. В обязательном порядке студент должен показать разные точки зрения на проблему.
5. Завершить реферат необходимо выводом, своим отношением к проблеме, сделать заключение.

4. Критерии оценки рефератов

- знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- правильность формулирования цели, определения задач исследования, соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов;
- всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала;
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы.

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;

- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

Методические указания по написанию эссе

1. Назначение

Эссе входит в состав фонда оценочных средств и предназначено для текущего контроля и оценки знаний и умений аттестуемых, соответствующих контролируемым компетенциям по программе учебной дисциплины Основы философии, программы подготовки специалистов среднего звена 09.02.17 Информационные системы и программирование.

2. Перечень тем эссе

1. «Философия – мать всех наук» (Цицерон).
2. «Философия является медициной души» (Цицерон).
3. «Мудрость – это ум, соединенный с добротой. Ум без доброты – хитрость» (Д.С. Лихачев).
5. «Счастье – это когда тебя понимают, большое счастье – это когда тебя любят, настоящее счастье – это когда любишь ты» (Конфуций).
6. «Благородный человек предъявляет требования к себе, низкий человек предъявляет требования к другим» (Конфуций).
7. «Кто хочет сдвинуть мир, пусть сдвинет себя» (Сократ).
8. «Корни образования горькие, но плоды сладкие» (Аристотель).
9. «Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным» (Сенека).
10. «В человеке обязанности царя осуществляет разум» (Э. Роттердамский).
11. «У победителя много друзей, и лишь у побежденного они настоящие» (Н. Макиавелли).
12. «Знание – сила» (Ф. Бэкон).
13. «Мысль, следовательно, существует» (Р. Декарт).
14. «Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей» (Д. Дидро).
15. «Мораль есть учение не о том, как мы должны сделать себя счастливыми, а о том, как мы должны стать достойными счастья» (И. Кант).
16. «Совесть – это моральный светильник, озаряющий хороший путь; но когда сворачивают на плохой, то его разбивают» (Г.В.Ф. Гегель).
17. «Неуважение к предкам есть первый признак безнравственности» (А.С. Пушкин).
18. «Всякая благородная личность глубоко сознает свое кровное родство, свои кровные связи с отечеством» (В.Г. Белинский).
19. «Власть над собой – самая высшая власть, поработченность своими страстями – самое страшное рабство» (Л.Н. Толстой).
20. «Быть личностью, быть свободным есть не легкость, а трудность, бремя, которое человек должен нести» (Н.А. Бердяев).
21. Влияет ли мировоззрение человека на его поведение?
22. Что современный человек может найти в восточной мудрости?
23. Кто прав в споре славянофилов и западников?
24. Есть ли польза от ошибок и заблуждений?
25. Существуют ли вечные истины?

3. Алгоритм написания эссе

1. Внимательно прочитать тему эссе. Для того чтобы снять сомнения в том, правильно ли он понимает тему, студент должен своими словами переформулировать фразу, определив главную мысль.
2. В обязательном порядке студент должен высказать свое личностное отношение к выбранной теме в четко выраженной формулировке («Я согласен», «Я не согласен», «Я не совсем согласен», «Я согласен, но частично» либо подобными по значению и смыслу фразами).
3. В обязательном порядке студент должен изложить свое понимание смысла высказывания.
4. Очень тщательно необходимо подходить к подбору аргументов для подтверждения своей точки зрения. Аргументы должны быть убедительными, обоснованными. В качестве аргументов используются данные соответствующих наук, исторические факты, факты из общественной и личной жизни. Количество аргументов в эссе не ограничено, но наиболее оптимальным для раскрытия темы являются 3-5 аргументов.
5. Завершать эссе необходимо выводом, в котором кратко подводится итог размышлениям и рассуждениям: «Таким образом, на основании всего вышеизложенного, можно утверждать, что автор был прав в своем высказывании».

4. Критерии оценки эссе

- представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы
- раскрытие проблемы на теоретическом (в связях и с обоснованиями) или бытовом уровне, с корректным использованием или без использования обществоведческих понятий в контексте ответа;
- аргументация своей позиции с опорой на факты общественной жизни или собственный опыт.

№	Критерии оценивания ответа	Баллы
К1	Раскрытие смысла высказывания	
	Смысл высказывания раскрыт. ИЛИ Содержание ответа даёт представление о его понимании	20
	Смысл высказывания не раскрыт, содержание ответа не даёт представления о его понимании	0
К2	Представление и пояснение собственной позиции студента	
	Представлена и пояснена собственная позиция студента	20
	Представлена без пояснения собственная позиция студента (простое согласие или несогласие с суждением автора высказывания). ИЛИ Собственная позиция студента не представлена	10
К3	Характер и уровень приводимых суждений и аргументов	
	Суждения и аргументы раскрываются с опорой на теоретические положения, выводы и фактический материал. В ходе рассуждений раскрываются различные аспекты проблемы	20
	При раскрытии нескольких аспектов проблемы (темы) суждения и аргументы приведены с опорой на теоретические положения и выводы, но без использования фактического материала. ИЛИ Раскрыт один аспект проблемы (темы), и приведена аргументация с опорой на теоретические положения и фактический материал.	20

	ИЛИ При раскрытии нескольких аспектов проблемы (темы) суждения и аргументы приведены с опорой на фактический материал, но без теоретических положений, выводов. ИЛИ Раскрыты несколько аспектов проблемы при недостатке теоретической или фактической аргументации	
	Перечислены несколько аспектов проблемы (темы) без аргументации. ИЛИ Затронут лишь один аспект проблемы (темы), приведена только фактическая или только теоретическая аргументация	10
	Затронут лишь один аспект проблемы (темы) без аргументации. ИЛИ Аргументы и суждения не соответствуют обосновываемому тезису	0
	Максимальный балл	100

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы
Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к самостоятельной работе студентов
специальности 49.02.01 Физическая культура
дисциплина **ОГСЭ.02 «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»**

Темы и виды СРС

Темы дисциплины	Содержание СРС
Тема 1. Общение – основа человеческого бытия.	Обзор интернет-информации на тему: «Особенности общения в современном мире»; реферат на тему: «Взаимосвязь общения и деятельности»
Тема 2. Общение как восприятие людьми друг друга (перцептивная сторона общения)	Подбор упражнений с использованием механизмов взаимопонимания в общении
Тема 3. Общение как обмен информацией (коммуникативная сторона общения)	Реферат «Барьеры в общении», разработка проекта «Способы оптимизации общения в коллективе»
Тема 4. Конфликт: его сущность и основные характеристики	Исследование «Способы разрешения межличностных конфликтов»
Тема 5. Общие сведения об этической культуре	Реферат «Проблемы общения в истории этики и философии», проект «Формирование культуры общения у мастера производственного обучения»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОИСКУ ИНФОРМАЦИИ В ИНТЕРНЕТЕ

Для русскоязычного пользователя информацию находят различные поисковые системы, такие как Google, Yandex, Rambler, Mail, Yahoo... Результаты поиска в разных поисковых системах при одинаковом запросе будут отличаться друг от друга.

1. Сформулируйте несколько запросов по вашему вопросу. Если вам надо найти статьи о тарифах на услуги гостиниц, то по слову «тарифы гостиниц» найдете рекламу гостиниц, книги со словом «гостиница» в заголовке, это могут быть сайты, статьи, анекдоты, сказки, т.е. все то, что к вашему настоящему запросу не имеет никакого отношения. Поэтому пишем коротко и ясно: статьи о тарифах на услуги гостиниц.

При этом поиск по одному слову выдаст несколько миллионов результатов, поиск по двум – уже на порядок меньше, а на запрос из, скажем, четырех или шести слов – всего несколько тысяч, а то и меньше.

2. Сузьте область поиска. Для этого заключим в кавычки наш запрос, и он будет выглядеть так: «статьи о тарифах на услуги гостиниц».

3. Не забывайте о том, что писать поисковый запрос нужно грамотно.

4. Поисковый запрос пишем только маленьким буквами. Если мы используем в запросе большие буквы, то не сможем увидеть ответы, где данное слово пишется с маленькой буквы. Используйте заглавные буквы только в именах собственных.

5. Активно используйте поиск в картинках. Обычно, картинки имеют подписи при загрузке, в которых могут быть прописаны именно ваши ключевые слова.

6. С помощью знаков + и — можно указать, какие слова мы хотим или не хотим видеть. Например, при запросе «тарифы на услуги гостиниц» можно отметить знаком (-) слово «сезонные». В этом случае, можете рассчитывать на то, что информацию о сезонных тарифах на услуги гостиниц вы не увидите.

7. Знак | сможет дать понять поисковым системам, что вы хотите найти «или-или». Если вы спросите «как написать реферат|оформить реферат», то в ответах у вас будут и как написать реферат и как его оформить.

8. Знаком ! можно указать, что хотим знать точную информацию по конкретному слову. Например, при поиске запроса !тариф, мы увидим точное соответствие данному слову без словоформ. То есть, в поиске не будут отображены различные формы слова «тариф» — тарифы, тарифов, тарифами, о тарифах и т.д.

9. Следует принимать во внимание, что через какое-то время поиск может выдать вам совершенно другую информацию. Поэтому найденную информацию, если она действительно важна, лучше всего сохранять в избранном или в закладках браузера. Используйте систему хранения информации в своем браузере с помощью папок, их можно создавать прямо на панели, нажав правой кнопкой мыши и выбрав «добавить папку».

10. Использовать функции расширенного поиска поисковых систем, если вам нужны уточнения по датам, географии, языку, формату файла.

11. Не пренебрегать поиском на 2-й и последующих страницах. Часто бывает, что свежая и новая информация еще не успела попасть в ТОП 10, поэтому ее придется поискать.

12. Если вам постоянно нужна информация по конкретной сфере деятельности, можно использовать для сбора информации социальные сети, сообщества, группы, форумы, каталоги.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ САЙТЫ СФЕРЫ ГОСТИНИЧНОГО БИЗНЕСА

All-Hotels.ru - "Все отели России" – это первая в России система бронирования гостиничных номеров через интернет, эффективно работающая на рынке туристических услуг с 1997 года.

buyingbusinesstravel.com.ru - гортал для корпоративных покупателей услуг бизнес-туризма, MICE и организаторов деловых мероприятий и встреч/

FrontDesk.ru - сообщество frontdesk.ru является некоммерческим проектом и дает возможность открыто общаться и получать информацию всем, кто считает своим призванием сферу гостеприимства.

Job-HoReCa.ru - вакансии и резюме, персонал в сфере HoReCa - гостиницы, рестораны, кафе: повар, су-шеф, бармен, официант, менеджер, администратор, бухгалтер, управляющий.

HoReCa.ru – единый интернет-портал Индустрии гостеприимства, созданный для участников ресторанного и гостиничного бизнеса, постоянно развивающийся проект, охватывающий различные тематические аспекты в сегменте HoReCa.

Horeca_magazine - ежедневный деловой интернет-журнал для всех участников рынка индустрии гостеприимства и питания, посвященный гостиничному и ресторанному бизнесу.

hotalexecutive.ru – сайт журнала «Современный отель».

hotelline.ru – сайт журнала «Отель».

hotelier.pro – журнал для отельеров, новости гостиничного бизнеса и все про отели. Рубрики: управление, продажи, хаускипинг, эксплуатация, кадры, рестораны, хостелы, туризм, поставщики.

HotelNews.ru - открытый проект создан для оперативного сбора информации в сфере гостиничного бизнеса, что позволяет быть в курсе текущих событий и туристам, и владельцам гостиниц, и службам бронирования.

HotelStat.ru - это уникальный информационно-аналитический проект гостиничной консалтинговой компании «MasterKey», в рамках которого можно получить актуальные, достоверные и исчерпывающие данные о гостиничном рынке Санкт-Петербурга в целом и отдельных его представителях.

hotel-rest.biz.ru – сайт журнала «Академия гостеприимства».

hoteliers-u.pro ru – сайт Альянса отельеров России U.pro.

ideibiznesa.org - бизнес-идеи в сфере «Гостиничный бизнес».

inn35.ru – Энциклопедия гостиничного бизнеса – все о гостиницах, отелях и хостелах.

New-hotel.ru - интернет-площадка на которой собрана актуальная и полезная информация, которая поможет начинающим и уже работающим на рынке отельерам создать или развить успешное предприятие. На страницах сайта вы найдете материалы на различные темы гостиничного бизнеса, упорядоченные для быстроты и удобства поиска: строительство, оснащение, эксплуатация, поставщики.

next-stop.ru – Мир гостиниц и отельеров. Ведущий информационно-поисковой портал индустрии гостеприимства, в круглосуточном режиме обеспечивающий посетителей информацией гостиничного бизнеса. На сегодняшний день это ещё и "Социальная сеть для отельеров" с полным объёмом интерфейса обмена информацией, как для пользователей, так и для профессионалов.

Obshepit-oexpo.ru - первая и единственная полнофункциональная интернет-выставка формата «бизнес для бизнеса» в сегменте российского общественного питания, разработанная самими профессионалами этого рынка, с учетом их текущих потребностей и нужд.

Otel-Moscow.ru - интернет-ресурс по бронированию комнат в гостиницах Москвы.

Prachki.ru - сайт поможет сориентироваться на постоянно растущем и развивающемся рынке прачечного оборудования, оценить преимущества профессиональной техники, узнать о новинках рынка.

prohotelia.com - портал для профессионалов гостиничного и ресторанного бизнеса.

Pro-telejki.ru - сайт рассказывает, прежде всего, о покупательских тележках и корзинах, однако полезную для себя информацию найдут и сотрудники гостиниц, ресторанов, столовых, то есть те, чей бизнес требует хорошей организации складов, обеспечения доставки продуктов, мебели, оборудования.

Pro-uborku.ru - сайт рассказывает о профессиональном уборочном инвентаре, современных технологиях чистоты, наиболее эффективных уборочных средствах. Также на сайте представлен обзор ведущих производителей оборудования для уборки помещений различного назначения.

Pro-upakovku.ru - данный сайт познакомит с самым востребованным упаковочным оборудованием от ведущих мировых и российских производителей, расскажет о типах упаковочных машин в зависимости от типа продукта, посвятит в нюансы выбора расходных материалов для упаковки.

turgostinica.ru – портал о гостиничном бизнесе в России. Рубрики: маркетинг услуг, гостиничный бизнес и продукт, основные подразделения, гостиничный комплекс, бизнес за рубежом.

ProHotel.ru - это информационно-справочный ресурс, посвященный гостиничному бизнесу, который позволяет Вам быть в курсе последних новостей про гостиницы Санкт-Петербурга, Москвы, России и всего мира, а также является первой интернет-энциклопедией про гостиничный бизнес.

RNA.ru - сайт Российской Гостиничной Ассоциации. РГА - некоммерческая организация, объединяющая гостиничные предприятия и другие коллективные средства размещения, а также производителей товаров и услуг для них.

welcometimes.ru – новости гостиничного бизнеса и отельной индустрии.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ОБЗОРА СТАТЬИ

Обзор статьи - это текст, предназначенный для аудитории, которая разбирается в теме статьи, а не для широкого круга читателей. При написании обзора статьи нужно подытожить основные идеи, доводы, аргументы и открытия, а также оценить ценность статьи с точки зрения вклада в знания в этой сфере и эффективность статьи в целом.

В обзоре преподносится не только мнение: нужно использовать текст статьи и на его основе написать отзыв на идеи автора, ответить на его доводы, используя свои собственные мысли, теории и наработки. Обзор статьи является ответом лишь на полученные автором материалы исследований. В нем не проводится дополнительное исследование.

В обзоре статьи суммируются идеи автора и дается оценка этих идей.

Прежде чем приступить к работе, нужно будет подумать о структуре текста. Это позволит понять, как нужно читать статью, чтобы иметь возможность написать хороший обзор. Обзор должен состоять из следующих частей:

- Подведение итогов всему изложенному в статье, самым важным утверждениям и доводам.
- Рассказ о положительных моментах статьи, что автору удалось хорошо, с какими доводами можно согласиться, каковы наблюдения автора.
- Противоречия, пробелы и непоследовательность в тексте, достаточно ли оснований привел автор для выводов, вопросы, на которые в статье нет ответа.

Последовательность работы со статьей:

- прочитать заголовок, отрывок из статьи, введение, подзаголовки, первые фразы всех абзацев и заключение. Затем прочитать первые несколько абзацев и заключение к

ним. Это позволит познакомиться с доводами автора и ключевыми мыслями в статье. Затем прочитать статью целиком. Читая ее в первый раз, нужно постараться представить картину в целом, то есть определить основную мысль.

- выписать слова или понятия, которые не понятны, вопросы, которые возникли. Найти определения терминов или информацию о понятиях, которые вызвали затруднения.

- прочитайте статью во второй и третий раз. Карандашом или маркером подчеркнуть ключевые моменты. Выделить основные мысли и факты, на которых они базируются.

- связать информацию, изложенную в статье, с имеющимися знаниями по данной теме. Противоречит ли эта статья тому, что уже известно? Расширяет ли она знания по теме? Похож ли этот текст на другие тексты этой тематики, или отличается от них.

- пересказать статью своими словами. Это можно сделать в форме свободного текста или по пунктам. Перечислить ключевые моменты статьи и подкрепляющие их исследования либо доводы, не добавляя собственного мнения относительно этой информации.

- решить, что следует прокомментировать в своем обзоре. Для этого ответить на следующие вопросы:

- Какую цель преследует статья?
- Каковы теоретическая основа и базовые предположения?
- Четко ли определены основные концепции?
- Насколько весомы факты?
- Где место этой статьи в литературе, посвященной этому вопросу?
- Расширяет ли статья существующие знания о проблеме?
- Насколько понятно пишет автор?

Структура обзора:

- заголовок;

- название статьи, автора статьи, название издания, а также на год публикации.

- вступление будет ссылка на статью, а также там будут перечислены основные темы, которые затрагивает автор, его доводы и утверждения; впечатления от статьи. На введение должно приходиться всего 10-25% всего обзора.

- несколько абзацев тому, насколько хорошо автор справился со своей задачей. Является ли статья понятной, глубокой и полезной. Вклад статьи в соответствующую сферу знаний и ее важность для этой сферы. Оценить ключевые пункты и доводы, достаточно ли сильны доводы и факты, имеются ли предубеждения. Можно ли согласиться с автором. Подкрепить аргументы фактами из статьи или из других источников.

- в завершающем абзаце суммировать основные пункты статьи, а также подвести итог в оценке важности, точности и понятности статьи, упомянуть, какое влияние эта статья окажет на дальнейшие исследования в этой сфере. Заключение должно занимать 10% текста.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КОНСПЕКТА

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого

предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПРЕЗЕНТАЦИЙ.

Презентация (от английского слова - представление) – это набор цветных картинок - слайдов на определенную тему, который хранится в файле специального формата с расширением PP. Термин «презентация» (иногда говорят «слайд-фильм») связывают, прежде всего, с информационными и рекламными функциями картинок, которые рассчитаны на определенную категорию зрителей (пользователей).

Мультимедийная компьютерная презентация – это: динамический синтез текста, изображения, звука; яркие и доходчивые образы; самые современные программные технологии интерфейса; интерактивный контакт докладчика с демонстрационным материалом; мобильность и компактность информационных носителей и оборудования; способность к обновлению, дополнению и адаптации информации; невысокая стоимость.

ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ ПРЕЗЕНТАЦИИ

Правило 1: Обратите внимание на качество картинок.

Картинки должны быть крупными, четкими. Не пытайтесь растягивать мелкие картинки через весь слайд: это приведет к ее пикселизации и значительному ухудшению качества. На одном слайде — не более трех картинок, чтобы не рассеивать внимание и не перегружать зрение. Картинка должна нести смысловую нагрузку, а не просто занимать место на слайде. Правило 2. Не перегружайте презентацию текстом.

Максимально сжатые тезисы, не более трех на одном слайде. Текст не должен повторять то, что говорят, возможно, лишь краткое изложение сути сказанного.

Правило 3. Оформление текста.

Текст должен быть четким, достаточно крупным, не сливаться с фоном. Правило 4. Настройка анимации.

Порой составитель презентации, как будто играя в интересную игру, перегружает презентацию анимационными эффектами. Это отвлекает и бывает очень тяжело для глаз. Используйте минимум эффектов, берите только самые простые. Особенно утомляют такие эффекты как вылет, вращение, собирание из элементов, увеличение, изменение шрифта или цвета.

Правило 5. Смена слайдов.

Здесь тоже обращаем внимание, как сменяются слайды. Лучше не использовать здесь эффекты анимации совсем. Когда слайды сменяются, наезжая друг на друга или собираясь из отдельных полос, начинает просто рябить в глазах. Берегите свое зрение и зрения ваших слушателей.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы
Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к самостоятельной работе студентов
специальности 49.02.01 Физическая культура
дисциплина **ОГСЭ.03 «ИСТОРИЯ»**

№	Тема	Вид работы	Инструктаж	Форма контроля
1	2	4	5	6
1	Тема 1.1. Послевоенное мирное урегулирование в Европе.	Работа с литературой	Изучить вопрос «Роль плана Маршалла в послевоенной реконструкции Европы»	Устное сообщение
2	Тема 2.1. Крупнейшие страны мира. Соединенные штаты Америки.	Работа с литературой	Подготовить выступления «Сравнительный анализ политики «новых рубежей» и политики «нового курса», «Мартин Лютер Кинг, борьба афроамериканцев за равноправие»	Устное сообщение
3	Тема 2.2. Страны Западной Европы во второй половине XX-начале XXI в.	Работа с литературой	Подготовить выступление «Падение авторитарных режимов в Португалии, Греции, Испании»	Устное сообщение
4	Тема 2.3 Развитие стран Восточной Европы во второй половине XX в.	Работа с литературой	Определить причины краха социалистического лагеря	Устный опрос
5	Тема 2.7 Международные отношения во второй половине XX в.	Работа с литературой	Подготовить выступление "Роль ООН в развитии международных отношений»	Устное сообщение

ЛИТЕРАТУРА

Артемов В.В., Лубченков Ю.Н. История для профессий и специальностей технического, естеств

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы
Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к самостоятельной работе студентов
специальности 49.02.01 Физическая культура
дисциплина **ОГСЭ.04 «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеаудиторная самостоятельная работа - планируемая учебная, выполняемая вне занятий по заданию и при управлении преподавателем, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;
- формирования общих и профессиональных компетенций;
- развития исследовательских умений.

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ дисциплины «Иностранный язык» раскрывают у обучающихся формирование системы знаний, практических умений и объяснения уровня образованности и уровня подготовки обучающихся по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям) (углубленной подготовки)

Изучение программного материала должно способствовать формированию у обучающихся знаний и навыков, необходимых для профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ): дисциплина входит в Общегуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- лексический (1200-1400 лексических единиц) и грамматический минимум, необходимый для чтения и перевода (со словарем) иностранных текстов профессиональной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- общаться (устно и письменно) на иностранном языке на профессиональные и повседневные темы;
- переводить (со словарем) иностранные тексты профессиональной направленности;
- самостоятельно совершенствовать устную и письменную речь, пополнять словарный запас;

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.

Критерии оценки результатов самостоятельной работы

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся являются:

уровень усвоения обучающимися учебного материала;

умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

сформированность общенаучных умений, обоснованность и четкость изложения ответа;

оформление материала в соответствии с требованиями.

Оценка «5» - быть готовым к пересказу своей работы, рассказывать по опоре на русский текст. Работа выполнена по установленному заданию, тема актуальна и раскрыта полностью, содержание соответствует теме, приведены необходимые пояснения, все вопросы логически связаны. Обучающийся проявил самостоятельность. Работа сдана в срок, выполнена аккуратно, имеет приложения в виде иллюстраций, таблиц, схем.

Оценка «4» - быть готовым к пересказу своей работы, рассказывать по опоре на русский текст. Работа имеет несущественное несоответствие заданию, тема раскрыта полностью,

однако приведены не все необходимые пояснения, логика в раскрытии вопроса частично нарушена. Работа сдана в установленный срок, имеет приложения.

Оценка «3» - ХОРОШО прочитать свою работу и знать перевод; работа имеет существенное несоответствие заданию, тема раскрыта частично, нет необходимых пояснений, логическая связь между вопросами нарушена. Степень самостоятельности невысокая. Приложения имеются, но выполнены неаккуратно.

Оценка «2» - работа выполнена не полностью, не в срок, обучающийся не понимает содержания работы, оформление небрежно.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СРО

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы
Самостоятельная работа обучающегося (всего)
в том числе:
совершенствование слухопроизносительных и языковых навыков; составление монологических высказываний по темам; составление и написание разработок праздников, игр для детей; составление коммуникативных ситуаций по теме; выполнение грамматических упражнений, составление сравнительных грамматических таблиц; создание и оформление проектов, сообщений
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета

Тематический план и содержание внеаудиторной самостоятельной работы

Наименование разделов, тем	Вид внеаудиторной самостоятельной работы
Раздел 1. Основное содержание	
Тема 1.1. Приветствие, прощание, представление себя и других людей в официальной и неофициальной обстановке	Представление себя в официальной и неофициальной обстановке
Тема 1.2 Описание человека (внешность, национальность, образование, личные качества, род занятий, должность, место работы)	Портрет друга
Тема 1.3	Семейное древо «Моя семья»

Семья и семейные отношения, домашние обязанности	
Тема 1.4 Описание жилища и учебного заведения (здания, обстановка, условия жизни, техника, оборудование)	Подготовить сочинение «Дом моей мечты»
Тема 1.5. Хобби, досуг	Подготовить сообщение на тему «Мое любимое занятие»
Тема 1.6. Описание местоположения объекта (адрес, как найти)	Чтение и перевод текста «Мой город»
Тема 1.7. Магазины, товары, совершение покупок	Реклама магазина. Выписать слова на тему: Товары
1.8. Еда, способы приготовления пищи, традиции питания	Рецепт приготовления традиционной еды
Тема 1.9. Физкультура и спорт, здоровый образ жизни	Сообщение «Физкультура и спорт»
1.10 Экскурсии и путешествия	Диалог «Экскурсия в мир англоязычных стран»
Тема 1.11 Россия, ее национальные символы, государственное и политическое устройство	Сообщение «Россия, ее национальные символы, государственное и политическое устройство »
Тема 1.12 Англоговорящие страны, географическое положение, климат, флора и фауна, национальные символы, государственное и политическое устройство, наиболее развитые отрасли экономики,	Чтение и перевод текстов на тему - «Англоговорящие страны, географическое положение, климат, флора и фауна, национальные символы, государственное и политическое устройство, наиболее развитые отрасли экономики, достопримечательности»

достопримечательности	
Тема 1.13 Обычаи, традиции, поверья народов России и англоговорящих стран	Диалог «Обычаи, традиции, поверья народов России и англоговорящих стран»
Тема 1.14 Искусство и культура	Сообщение по теме «Искусство и культура»
Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание	
Тема 2.1. Новости и средства массовой информации	Подготовить сообщение Выступление
Тема 2.2. Виды рекламы. Этические аспекты рекламы	Чтение и перевод текстов - «Виды рекламы. Этические аспекты рекламы»
Тема 2.3. Виды искусства, Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы	Подготовить сообщение на тему «Виды искусства, Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы»
Тема 2. 4. Языки и литература	Подготовить сообщение «Языки и литература»

РАЗДЕЛ I. РАБОТА НАД ПРОИЗНОШЕНИЕМ И ТЕХНИКОЙ ЧТЕНИЯ

1.1. Формы СРС над произношением и техникой чтения:

- фонетические упражнения по формированию навыков произнесения наиболее сложных звуков английского языка;
- фонетические упражнения по отработке правильного ударения;
- упражнения по освоению интонационных моделей повествовательных

и вопросительных предложений;

- упражнения на деление предложений на смысловые отрезки, правильную паузацию и интонационное оформление предложений;
- чтение вслух лексического минимума по отдельным темам и текстам;
- чтение вслух лексических, лексико-грамматических и грамматических упражнений;
- чтение вслух текстов для перевода;
- чтение вслух образцов разговорных тем.

1.2. Формы контроля СРС над произношением и техникой чтения:

- фронтальный устный опрос на занятиях по отдельным формам СРС;
- выборочный индивидуальный устный опрос на занятиях по отдельным формам СРС. 7

1.3. Методические указания по самостоятельной работе над произношением и техникой чтения:

При работе над произношением и техникой чтения следует обратить внимание на несоответствие между написанием и произношением слов в английском языке. Это различие объясняется тем, что количество звуков значительно превышает число букв: 26 букв алфавита обозначают 44 звука, поэтому одна и та же буква в разных положениях в словах может читаться как несколько разных звуков.

При подготовке фонетического чтения текста необходимо использовать следующий алгоритм :

- освоить правильное произношение читаемых слов;
- обратить внимание на ударение и смысловую паузацию;
- обратить внимание на правильную интонацию;

- выработать автоматизированные навыки воспроизведения и употребления изученных интонационных структур;

- отработать темп чтения.

РАЗДЕЛ 2. РАБОТА С ЛЕКСИЧЕСКИМ МАТЕРИАЛОМ

2.1. Формы СРС с лексическим материалом:

- составление собственного словаря в отдельной тетради;
- составление списка незнакомых слов и словосочетаний по учебным и индивидуальным текстам, по определённым темам;
- анализ отдельных слов для лучшего понимания их значения;
- подбор синонимов к активной лексике учебных текстов;
- подбор антонимов к активной лексике учебных текстов;
- составление таблиц словообразовательных моделей.

2.2. Формы контроля СРС с лексическим материалом:

- фронтальный устный опрос лексики на занятиях;
- выборочный индивидуальный устный опрос лексики на занятиях;
- словарный диктант (с английского языка на русский, с русского языка на английский);
- проверка устных лексических заданий и упражнений на занятиях;
- проверка письменных лексических заданий и упражнений преподавателем / студентами.

2.3. Методические указания по самостоятельной работе с лексикой:

- При составлении списка слов и словосочетаний по какой-либо теме (тексту), при оформлении лексической картотеки или личной тетради- словаря вы должны выписывать из англо-русского словаря лексические единицы в их исходной форме, то есть:

имена существительные – в именительном падеже единственного числа (целесообразно также указать форму множественного числа, например: shelf - shelves, man - men, text – texts;

глаголы – в инфинитиве (целесообразно указать и другие основные формы глагола – Past и Past Participle, например: teach – taught – taught, read – read – read и т.д.).

- Заучивать лексику необходимо с помощью двустороннего перевода (с английского языка – на русский, с русского языка – на английский) с использованием разных способов оформления лексики (списка слов, тетради-словаря, картотеки).
- Для закрепления лексики целесообразно использовать примеры употребления слов и словосочетаний в предложениях, а также словообразовательные и семантические связи заучиваемых слов (однокоренные слова, синонимы, антонимы).
- Для формирования активного и пассивного словаря необходимо освоение наиболее продуктивных словообразовательных моделей английского языка.

РАЗДЕЛ 3. РАБОТА СО СЛОВАРЕМ

3.1. Формы СРС со словарем:

- поиск заданных слов в словаре;
- определение форм единственного и множественного числа существительных;
- выбор нужных значений многозначных слов;
- поиск нужного значения слов из числа грамматических омонимов;
- поиск значения глагола по одной из глагольных форм.

3.2. Формы контроля СРС со словарем:

- устная проверка домашних заданий на занятиях;

- проверка заданий в тетрадях;
- контрольные задания по отдельным формам СРС в аудитории (в тетради или на доске);
- перевод предложений, абзацев, текстов с использованием методик поиска слов и их значений в словаре.

3.3. Методические указания по самостоятельной работе со словарем

- При поиске слова в словаре необходимо следить за точным совпадением графического оформления искомого и найденного слова, в противном случае перевод будет неправильный (ср. plague - бедствие, plaque - тарелка; beside – рядом, besides – кроме того; desert – пустыня, dessert – десерт; personal – личный, personnel – персонал).
- Многие слова являются многозначными, т.е. имеют несколько значений, поэтому при поиске значения слова в словаре необходимо читать всю словарную статью и выбирать для перевода то значение, которое подходит в контекст предложения (текста).

Сравните предложения:

а) Red Square is one of the biggest squares in Europe.

б) You must bring this number to a square. 13

в) If you want to get to this supermarket you must pass two squares.

г) He broke squares.

Изучение всей словарной статьи о существительном square и сопоставление данных словаря с переводимыми предложениями показывает, что в предложении а) существительное Square имеет значение «площадь» («Красная площадь - одна из самых больших площадей в Европе»), в предложении б) – «квадрат» («Вы должны возвести это число в квадрат»), а в

предложении в) - «квартал» - («Если Вы хотите добраться до этого супермаркета, Вам нужно пройти два квартала»); в предложении

д) употребляется выражение —*brake squares* — «нарушать установленный порядок» («Он нарушил установленный порядок»).

- При поиске в словаре значения слова в ряде случаев необходимо принимать во внимание грамматическую функцию слова в предложении, так как некоторые слова выполняют различные грамматические функции и в зависимости от этого переводятся по-разному.

Сравните:

а) The work is done = Работа сделана (work выполняет функцию подлежащего);

б) They work in a big company = Они работают в большой компании (work – выполняет функцию сказуемого).

- При поиске значения глагола в словаре следует иметь в виду, что глаголы указаны в словаре в неопределенной форме (Infinitive) – sleep, choose, like, bring, в то время как в предложении (тексте) они функционируют в разных временах, в разных грамматических конструкциях. Алгоритм поиска глагола зависит от его принадлежности к классу правильных или неправильных глаголов. Отличие правильных глаголов от неправильных заключается в том, что правильные глаголы образуют форму Past Indefinite и Past Participle при помощи прибавления окончания -ed к инфинитиву.

Present Indefinite Past Indefinite Past Participle

to look looked looked

to smile smiled smiled

Неправильные глаголы образуют Past Indefinite и Past Participle другими способами: - путем изменения корневых гласных формы инфинитива Present Indefinite Past Indefinite Past Participle

to begin began begun

to speak spoke spoken

- путём изменения корневых гласных и прибавления окончания к форме инфинитива Present Indefinite Past Indefinite Past Participle

to write wrote written

to give gave given

- путём изменения конечных согласных формы инфинитива Present Indefinite Past Indefinite Past Participle

to send sent sent

to build built built

- у некоторых неправильных глаголов все три формы совпадают Present Indefinite Past Indefinite Past Participle

РАЗДЕЛ 4. РАБОТА С ГРАММАТИЧЕСКИМ МАТЕРИАЛОМ

4.1. Формы СРС с грамматическим материалом:

- устные грамматические и лексико-грамматические упражнения по определенным темам;
- письменные грамматические и лексико-грамматические упражнения по определенным темам;
- составление карточек по отдельным грамматическим темам (части речи;

основные формы правильных и неправильных глаголов и т. д.);

- поиск и перевод определенных грамматических форм, конструкций, явлений в тексте;
- синтаксический анализ и перевод предложений (простых, сложносочиненных, сложноподчиненных, предложений с усложненными синтаксическими конструкциями);
- перевод текстов, содержащих изучаемый грамматический материал.

4.2. Формы контроля СРС с грамматическим материалом:

- устная проверка грамматических и лексико-грамматических заданий на занятиях;
- выборочная проверка заданий на доске;
- проверка письменных заданий в тетрадях преподавателем / студентами;
- самостоятельная работа в аудитории по определенной теме с последующей проверкой;
- контрольная работа (в соответствии с рабочей программой).

4.3. Методические указания по самостоятельной работе с грамматическим материалом

При работе с грамматическим упражнениями вы должны во-первых внимательно изучить правило по конкретной теме. При изучении определенных грамматических явлений

английского языка необходимо использовать схемы, таблицы из справочников по грамматике и составлять собственные конспекты к конкретному материалу, тщательно выполнять устные и письменные упражнения и готовить их к контролю без опоры на письменный вариант, чтобы обеспечить прочное усвоение грамматического материала.

Например

Задание: Запиши предложение, переведи его и определи порядок слов в предложении.

Is he going to school now? = Он сейчас идёт в школу?

1. Читаете и записываете предложение.
2. Читаете правило по теме «Порядок слов в предложении »

Следует отметить, что английский язык – это язык твёрдого порядка слов в предложении, т. е. каждый член предложения имеет своё определённое место.

Порядок слов в вопросительном предложении отличается от порядка слов в повествовательном предложении. Это отличие заключается в том, что глагол-связка, вспомогательный или модальный глагол, входящий в состав сказуемого, ставится в начале предложения перед подлежащим. Сказуемое, таким образом, расчленяется на две части, отделяемые одна от другой подлежащим:

Когда в составе сказуемого повествовательного предложения нет вспомогательного глагола, т. е. когда сказуемое выражено глаголом в Present Indefinite и Past Indefinite, то перед подлежащим ставятся соответственно формы do/does или did, смысловые же глаголы ставятся в форме инфинитива (без частицы to) после подлежащего. Порядок остальных членов предложения остаётся таким же, как и в повествовательном предложении.

3. Составляете опорную таблицу, схему по правилу.
4. Делаете упражнение согласно правилу.

РАЗДЕЛ 5. РАБОТА С ТЕКСТОМ

5.1. Формы СРС с текстом:

- анализ лексического и грамматического наполнения текста;
- устный перевод текстов небольшого объема (до 1000 печатных знаков) по краткосрочным заданиям;
- письменный перевод текстов небольшого объема (до 1000 печатных знаков) по краткосрочным заданиям;
- устный перевод текстов по долгосрочным заданиям (домашнее чтение);
- изложение содержания текстов большого объема на русском и иностранном языке (реферирование – на продвинутом этапе обучения).

5.2. Формы контроля СРС с текстом:

- устный опрос по переводу на занятиях;
- проверка письменных работ по переводу или реферированию текстов;
- устный опрос по реферированию текстов с последующим обсуждением;
- контрольный устный (письменный) перевод текста на занятиях.

5. 3. Методические указания по самостоятельной работе с текстом

Правильное понимание и осмысление прочитанного текста, извлечение информации, перевод текста базируются на навыках по анализу иноязычного текста, умений извлекать содержательную информацию из форм языка. При работе с текстом на английском языке вы должны руководствоваться следующими общими положениями:

- Работу с текстом вы должны начать с чтения всего текста: прочитайте текст, обратите внимание на его заголовок, постарайтесь понять, о чем сообщает текст.

- Затем приступите к работе на уровне отдельных предложений. Прочитайте предложение, определите его границы. Проанализируйте предложение синтаксически: определите, простое это предложение или сложное (сложносочиненное или сложноподчиненное), есть ли в предложении усложненные синтаксические конструкции (инфинитивные группы, инфинитивные обороты, причастные обороты).

Этапы работы с текстом.

1. Пред текстовый этап.

Задачи на этом этапе – дифференциация языковых единиц и речевых образцов, их узнавание в тексте, языковая догадка.

Примерные задания для данного этапа:

- прочтите заголовок и скажите, о чем (о ком) будет идти речь в тексте;
- ознакомьтесь с новыми словами и словосочетаниями (если таковые даны к тексту с переводом); не читая текст, скажите, о чем может идти в нем речь;
- прочитайте и выпишите слова, обозначающие... (дается русский эквивалент);
- выберите из текста слова, относящиеся к изучаемой теме;
- найдите в тексте незнакомые слова.

2. Текстовый этап.

Данный этап предполагает использование различных приемов извлечения информации и трансформации структуры и языкового материала текста.

Примерные задания для данного этапа

- прочтите текст;

- выделите слова (словосочетания или предложения), которые несут важную (ключевую информацию);
- выпишите или подчеркните основные имена (термины, определения, обозначения);
- замените существительное местоимением по образцу;
- сформулируйте ключевую мысль каждого абзаца;
- отметьте слово (словосочетание), которое лучше всего передает содержание текста (части текста).

3. После текстовый этап.

Этот этап ориентирован на выявление основных элементов содержания текста. Примерные задания для данного этапа

- озаглавьте текст;
- прочтите вслух предложения, которые поясняют название текста;
- найдите в тексте предложения для описания ...
- подтвердите (опровергните) словами из текста следующую мысль ...
- ответьте на вопрос;
- составьте план текста;
- выпишите ключевые слова, необходимые для пересказа текста;
- перескажите текст, опираясь на план;
- перескажите текст, опираясь на ключевые слова.

РАЗДЕЛ 6. РАБОТА НАД УСТНОЙ РЕЧЬЮ (СООБЩЕНИЕ)

6.1. Формы СРС над устной речью:

- фонетические упражнения по определенной теме;
- лексические упражнения по определенной теме;
- фонетическое чтение текста-образца;
- перевод текста-образца;
- речевые упражнения по теме;
- подготовка устного монологического высказывания по определенной теме (объем высказывания – 15-20 предложений).

6.2. Формы контроля СРС над устной речью:

- проверка фонетических упражнений по теме;
- проверка лексических упражнений по теме;
- контроль лексики по теме;
- контрольное чтение вслух текста-образца;
- контроль перевода текста-образца;
- устный опрос по теме.

6.3. Методические указания по самостоятельной работе над устной речью

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия

языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
 - суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
 - мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.
- В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда

употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части сообщения - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу.

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное

выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

Критерии оценки сообщения

Сообщения выполняются на листах формата А4 в соответствии с представленными в методических рекомендациях требованиями.

Оценка «Отлично» выставляется в случае, когда объем доклада составляет 5-6 страниц, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, доклад написан грамотно, без ошибок.

При защите сообщения обучающийся продемонстрировал отличное знание материала работы, приводил соответствующие доводы, давал полные развернутые ответы на вопросы и аргументировал их.

Оценка «Хорошо» выставляется в случае, когда объем сообщения составляет 4-5 страниц, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, встречаются небольшие опечатки, полностью раскрыта тема сообщения, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно.

При защите сообщения обучающийся продемонстрировал хорошее знание материала работы, приводил соответствующие доводы, но не смог дать полные развернутые ответы на вопросы и привести соответствующие аргументы.

Оценка «Удовлетворительно» - в случае, когда объем сообщения составляет менее 4 страниц, текст напечатан неаккуратно, много опечаток, тема сообщения раскрыта не полностью, информация взята из одного источника, реферат написан с ошибками.

При защите сообщения обучающийся продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог привести соответствующие доводы и аргументировать свои ответы.

Оценка «Неудовлетворительно» - в случае, когда объем сообщения составляет менее 4 страниц, текст напечатан неаккуратно, много опечаток, тема не раскрыта, информация взята из 1 источника, много ошибок в построении предложений.

При защите обучающийся продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог раскрыть тему не отвечал на вопросы.

РАЗДЕЛ 7. РАБОТА НАД ПИСЬМЕННОЙ РЕЧЬЮ

7.1. Формы СРС над письменной речью:

- письменные задания по оформлению тетради-словаря;
- письменные лексические, лексико-грамматические, грамматические задания и упражнения;
- письменные задания по подготовке к монологическому сообщению на английском языке;
- письменные задания по реферированию текстов на английском языке;
- письменный перевод с русского языка на английский.

7.2. Формы контроля СРС над письменной речью:

- орфографический диктант (словарный, текстовый);
- проверка письменных заданий в тетрадях;
- упражнения на доске;
- контрольные задания по навыкам письменной речи на английском языке.

7.3. Методические указания по самостоятельной работе над письменной речью

Работу по подготовке письменного монологического высказывания(сочинение, изложение и др.) по определенной теме следует начать с изучения тематических текстов-образцов. В первую очередь вам необходимо выполнить лексические и лексико-грамматические упражнения по изучаемой теме, усвоить необходимый лексический материал, прочитать и перевести тексты-образцы, выполнить письменные речевые упражнения по теме. Затем на основе изученных текстов нужно написать письменное изложение, включающее наиболее важную и интересную информацию. При этом необходимо произвести обработку материала для изложения с учетом индивидуальных возможностей и предпочтений студента, а именно:

- заменить трудные для написания слова известными лексическими единицами:

All people are proud of their magnificent capital - All people are proud of their great capital;

- сократить «протяженность» предложений:

Culture is a term used by social scientists for a people's whole way of life. - Culture is a term used for the whole people's way of life.

- упростить грамматическую (синтаксическую) структуру предложений: I felt I was being watched I felt somebody was watching me.
- произвести смысловую (содержательную) компрессию текста: сократить объем текста до оптимального уровня (не менее 12-15 предложений).

Обработанный текст необходимо записать в рабочую тетрадь, прочитать несколько раз вслух и проверить грамматические, лексические, синтаксические ошибки .

При подготовке письменного пересказа текста рекомендуем Вам воспользоваться памяткой:

- 1.После прочтения текста разбейте его на смысловые части.
- 2.В каждой части найдите предложение (их может быть несколько), в котором заключен основной смысл этой части текста. Выпишите эти предложения.
- 3.Подчеркните в этих предложениях ключевые слова.
- 4.Составьте тезисный план пересказа.
- 5.Опираясь на план, перескажите текст.
- 6.Опираясь на ключевые слова, запишите текст.
- 7.При написании пересказа текста рекомендуется использовать речевые клише:
 - This text is about ...
 - The first part of text is about.../ At the beginning of text...
 - At the end of this story...
 - As the conclusion of this story ...

- I would like to tell you ...
- I think ...
- As for me....

РАЗДЕЛ 8. РАБОТА С ТЕХНИЧЕСКИМ ПЕРЕВОДОМ ТЕКСТОВ И С ПЕРЕВОДОМ ТЕКСТОВ

8.1. Общие понятия об основных методах и приемах технического перевода.

Перевод - это выражение того, что уже было выражено на одном языке средствами другого языка.

Перевод - искусство, требующее умения рассредоточить внимание настолько, чтобы, занимаясь частностями, всегда иметь в виду целое, т.е. весь текст.

Это процесс и результат сложной языковой деятельности, требующий умения глубоко вникнуть в содержание текста и передать его средствами другого языка.

Основные методы и приемы технического перевода оригинальной специализированной литературы:

1. Объединение предложений – это прием, состоящий в преобразовании двух (или более)

самостоятельных высказываний в одно простое или сложное предложение на языке перевода. Поэтому вполне оправдан перевод, в котором 2-3 самостоятельных предложения объединяются в одно сложное (или простое).

Здесь синтаксическая компрессия достигается следующими дополнительными приемами:

-придаточные предложения свертываются в словосочетания;

-устраняются повторы, оформленные как часть сложносочиненного предложения;

-подчинительная связь заменяется на сочинительную при переводе сложноподчиненных предложений с обстоятельным придаточным уступки.

2. Членение предложений

– это такой прием, при котором одно исходное предложение (простое/сложное)

преобразуется в два (или более) самостоятельных предложений. Причины членения предложения при переводе могут заключаться в следующем:

3. фразеологизмы :

-фразеологические сочетания: отдельные слова здесь сохраняют некоторую смысловую самостоятельность, а значение словосочетаний складываются из значений составляющих его слов;

-фразеологические единства: значение всего сочетания выводится из значения отдельных

слов, но при этом отдельные слова по смыслу не самостоятельны и служат для

обозначения общего целого значения;

-фразеологические сращения: значение словосочетания неделимо по смыслу и не

выводится из значения отдельных слов, входящих в состав данного предложения. Распознавание фразеологизмов в предложении проводится при логическом анализе строения предложения; основанным подспорьем при поиске значений фразеологических сочетаний являются фразеологические словари, словари сленга и идиом.

3. Транскрипция, транслитерация -

(непосредственное включение иноязычного слова в текст) как три способа передачи английских имен и названий:

-транскрибирование выполняется в зависимости от языка, к которому принадлежит

личное имя или фамилия с учетом указания оригинала;

-транслитерация применяется при передаче сложных имен собственными буквами

латинского алфавита, соответственно звучанию конкретного имени собственного на языке

оригинала;

-метод непосредственного включения имени собственного в перевод с введением обобщенного слова все чаще используется при передаче английских названий фирм, программных продуктов и аппаратного обеспечения.

8.2 . Указания по техническому переводу и переводу текстов.

Итак, запомните!

Переводятся не слова, не грамматические конструкции и другие средства языка оригинала, а мысли, содержание оригинала.

Процесс	перевода	имеет	следующие	этапы:
Начало	Пассивное	Конец		
процесса	понимание		процесса	
		на одном		
Восприятие			Воспроизведение	
(чтение)			(письмо)	

Активное знание

на другом языке

языке

Читаем → Пассивно → Воспроизводим
понимаем, осмысленно

усваиваем

как

знание

Самым сложным является второй этап. Во время второго этапа происходит замена одних языковых форм другими. То, что вы восприняли на английском языке, вы должны выразить по-русски, т.е. с помощью другой системы условных знаков, имеющей свои собственные законы. На этом этапе происходит не только смена языковых форм, но и осмысленное запоминание понятого; в результате мысли автора оригинала становятся собственными вашими мыслями, которые вы можете выразить на другом языке.

Виды технического перевода.

Различают следующие виды технического перевода: полный письменный перевод, реферативный перевод, аннотационный перевод.

- Полный письменный перевод - основная форма технического перевода. Вся практически полезная научно-техническая информация, извлекаемая из текста, обрабатывается в форме полного письменного перевода.

Работа над полным письменным переводом предусматривает ряд этапов.

Запомните!

1-й этап. Знакомство с оригиналом. Внимательное чтение всего текста с использованием, по мере надобности, рабочих источников информации: словарей, справочников, специальной литературы.

2-й этап. Выделение логических частей оригинала. Деление текста на законченные смысловые отрезки - предложения, абзацы, периоды.

3-й этап. Черновой перевод текста. Последовательная работа над логически выделенными частями оригинала.

4-й этап. Повторное (неоднократное) чтение оригинала, сверка его с выполненным переводом с целью контроля правильной передачи содержания.

5-й этап. Окончательное редактирование перевода с внесением поправок.

6-й этап. Перевод заголовка.

Прежде чем приступить к выполнению полного письменного перевода, следует ознакомиться с приведенными ниже памятками.

Памятка №1 Прежде, чем начать перевод, необходимо понять, что (1-й этап) выражено на языке оригинала. Для этого следует внимательно, и может быть

не один раз, прочитать весь текст. Помните, замысел автора выражен с помощью всего текста.

Памятка №2 Следует помнить, что величина определяемой для перевода части текста

зависит от 3-х факторов: смысловой

(2-й этап) законченности, сложности содержания, возможностей памяти

переводчика. Такой частью текста может быть предложение, группа предложений, абзац, 1 1/2 абзаца и т.п., но эта часть должна быть обязательно законченной по смыслу. Чем сложнее текст - тем меньше такая часть, чем лучше память переводчика - тем она больше.

Памятка №3 После того, как содержание выделенной части текста (3-й этап) понято и усвоено, его нужно выразить по-русски. При письменном изложении

важно полностью отвлечься от оригинала, т.к. нельзя читать и думать на одном языке и одновременно писать и думать на другом.

Памятка №4 После того, как письменно изложено содержание (4-й этап) выделенной части текста, нужно обратиться к оригиналу для сверки.

При переводе последующих частей текста необходимо постоянно следить за стилем, т.е. за качеством, единообразием и логикой изложения. Единообразие терминологии должно соблюдаться на протяжении всего текста. Например, если в начале текста часть корпуса какого-то агрегата названа —дном‖, то в дальнейшем нельзя называть ее —основанием‖, —днищем‖ и т.п.

Необходимо постоянно следить за тем, чтобы между каждой последующей и предыдущей частью перевода была логическая связь.

Памятка №5 Помните, окончательно отредактировать перевод — значит (5-й этап) стилистически обработать его в целом. При редактировании целесообразно руководствоваться следующими правилами:

- а) если одну и ту же мысль можно выразить несколькими способами, то предпочтение отдается более краткому способу;
- б) если слово иностранного происхождения можно без ущерба заменить словом русского происхождения, то переводчик обязан это сделать;
- в) все термины и названия должны быть строго однозначны.

Памятка №6 Перевод заголовка должен отражать суть содержания (6-й этап) текста, статьи, патента и т.п. Поэтому заголовок переводится в последнюю

очередь с учетом всех особенностей текста.

Реферативный перевод - полный письменный перевод заранее отобранных частей текста, образующих вместе реферат оригинала.

Примечание. Реферат - краткое изложение сущности вопроса. Реферативный перевод в 5-10 раз короче оригинала. В процессе работы над

реферативным переводом опускается вся избыточная информация.

При выполнении реферативного перевода соблюдайте следующие этапы работы:

Предварительно познакомьтесь с оригиналом. Прочитайте весь текст.

Просмотрите литературу по проблеме, затронутой в тексте.

Разметьте текст: возьмите в квадратные скобки исключаемые части текста. Прочитайте оставшийся за скобками текст. Устраните возможные

диспропорции и несвязности.

Сделайте полный письменный перевод оригинала, оставшегося за скобками.

Обратите внимание! Реферативный перевод должен представлять собой связный текст, построенный по тому же плану, что и оригинал.

Аннотационный перевод - вид технического перевода, заключающийся в составлении аннотации оригинала на другом языке.

Примечание. Аннотация - краткая характеристика оригинала, излагающая его содержание в виде перечня основных вопросов и иногда дающая критическую оценку.

Объем аннотационного перевода обычно составляет не более 500 печатных знаков.

Помните! Выполняя аннотационный перевод, Вы сообщаете о том, что изучается, описывается, обсуждается и т.д. При этом, для английского языка

необходимо знать и применять на практике положения следующих документов:

- * ГОСТ 7.36-2006 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Неопубликованный перевод. Общие требования и правила оформления.

- * Письменный перевод. Рекомендации переводчику и заказчику. Составитель Н.

Дупленский. - Союз переводчиков России. - М: 2004. - 24 с., 13 приложений, www.translators-union.ru.

- * Требования к предоставлению текста внештатными переводчиками. Рабочая инструкция РИ7.4-02-01/03. Разработчик Е. Рембовская. ООО «БТД Неотек». - М: 2004. - 56 с.

- * Методическое и справочное руководство по переводу на русский язык, тематическому редактированию, литературной правке и редакционно-издательскому оформлению инженерно-технической документации. Составитель И. Шалыт. - Инженерная переводческая издательская компания ИНТЕНТ. М: 2007. - 108 с., www.intent93.ru.

Для переводчиков в сфере информационных технологий представляется полезным также знакомство со следующей дополнительной литературой.

* Russian Style Guide. - Microsoft International Language Services (MILS). - 17/10/2005. - <https://eumils.partners.extranet.microsoft.com/giaa>.

* The Microsoft Terms of Use.

* A Style Guide for the Computer Industry (для переводчиков с русского языка на английский)

8.3 Инструкция при выполнении полного письменного перевода:

Прежде, чем начинать перевод

1. прочитайте весь текст, абзац или

законченную часть текста; постарайтесь понять общее содержание текста.

2. Прочитайте текст второй раз по отдельным предложениям, попытайтесь

понять синтаксический строй и смысл каждого предложения. Переведите текст по предложениям.

3. Если синтаксический строй предложения Вам неясен и Вы не поняли смысл предложения, сделайте грамматический анализ: определите вид предложения, найдите подлежащее, сказуемое, второстепенные члены. Если предложение сложноподчиненное, найдите главное и придаточное предложения, опираясь на формальные признаки.

Обращайтесь к словарю в том случае, если Вы использовали все средства раскрытия значения незнакомых слов, включая догадку и грамматический анализ.

4. При переводе последующего предложения необходимо постоянно удерживать в памяти смысл предыдущего, иначе теряется логическая связь между отдельными предложениями.

5. Избегайте дословного перевода. Постарайтесь передать мысль оригинала средствами родного языка, не нарушая его синтаксического строя.

8.4. Памятка оформления технического перевода и других переводов.

Документ оформляется на листах (формат А4):

Титульный лист: Наименование учебного заведения (на русском языке); фамилия, имя, отчество автора, курс, группа – курсив, выравнивание по центру; внизу указывается год.

Основной текст:

Поля – 2 см с каждой стороны;

Шрифт – Times New Roman, кегль 12;

Межстрочный интервал – одинарный, красная строка – 1,25 см, выравнивание по ширине; Страницы не нумеруются.

РАЗДЕЛ 9. РАБОТА ПО СОСТАВЛЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОГО АНГЛО-РУССКОГО ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) СЛОВАРЯ

9.1. Общие понятия о терминологических словарях:

Терминологические словари, как правило, бывают алфавитными и переводными; они содержат научную, техническую или другую терминологию. Отраслевые терминологические словари включают в себя информацию, отражающую интересы определенной специальности или области знания.

Термин – это специальное слово (словосочетание), принятое в профессиональной деятельности и употребляющееся в особых условиях. Основными признаками термина являются:

а) специализированный характер значения;

б) принадлежность к определенной терминологической системе;

в) точная соотнесенность с понятием. Термины бывают «чистые», т.е. такие, которые имеют только специальное значение, и «смешанные», в которых специальные значения перекрещиваются с неспециальными. Однозначность термина (внутри своего терминологического поля) и точность выраженного им понятия являются особенностью, отличающей его от других слов.

9.2. Указания по составлению терминологического(тематического) мини-словаря

-Приступайте к выполнению работы после прочтения всех пунктов.

-Выберите словарь, текст или несколько текстов по изучаемой специальности (в зависимости от уровня владения английским языком).

-Прочитайте тексты.

-При чтении выделяйте слова, которые являются специальными терминами (т.е. относятся

к языку вашей специальности). Например: **engineer, contract, cab-tire cable, account.**

-Выпишите или сразу прочитайте в программе Word выделенные термины на английском языке, нумеруя их. Если ключевое слово встречается в тексте в сочетании с разными словами и эти словосочетания также являются терминами, выписывайте их тоже. Например: **bill** – *вексель, счет*; **bill of exchange** – *переводной вексель*.

-Отсортируйте по алфавиту выписанные английские термины.

-Найдите в англо-русском словаре, в составе которого есть и терминология вашей специальности, русские эквиваленты (перевод) английских терминов.

-Напротив каждого английского термина вашего отсортированного списка выпишите его перевод.

-Используйте рекомендуемый преподавателем список текстов и словарей.

-Уточните требования к минимальному содержанию слов в вашем словаре в соответствии с вашим уровнем подготовки.

РАЗДЕЛ 10. РАБОТА ПО НАПИСАНИЮ СОЧИНЕНИЯ ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

1. Итак, первым делом необходимо определиться с темой сочинения.

|| В большинстве случаев тему обозначает преподаватель. Тема сочинения называется —тезисом||, который вы будете раскрывать в своей работе. Если вы не обладаете достаточными знаниями по теме, то можете воспользоваться справочниками или дополнительной литературой, чтобы писать сочинение со знанием дела. В наше время сведения практически по любой тематике можно найти в сети Интернет.

|| 2. Написание плана. В центре листа бумаги напишите тезис вашего сочинения. Рядом выпишите аргументы, с помощью которых вы будете раскрывать этот тезис. В том случае, если вам необходимо рассмотреть как негативные, так и положительные стороны какого-либо явления, можете разделить аргументы на два столбика для наглядности.

|| 3. После подготовки плана можно начинать писать. Сочинение по английскому языку имеет четкую структуру, которой необходимо следовать. Первый параграф обычно начинается с предложения —завлекалочка||. Вы можете начать текст с интересного статистического факта, пословицы и так далее. Затем вы формулируете свой тезис. После тезиса вам необходимо кратко обозначить те аргументы, с помощью которого вы будете его раскрывать.

|| 4. Аргументы, перечисленные в первом параграфе, подробно раскрываются в последующих параграфах, которые и составят —тело|| сочинения. Один параграф должен включать в себя один аргумент с подобным описанием и примерами, по возможности. Двух-трех параграфов обычно бывает достаточно для того, чтобы раскрыть тему. Последний параграф сочинения должен включать в себя логичный вывод, полученный из тех аргументов, которые вы привели в основной части работы.

|| 5. После того, как сочинение будет написано, уделите пару минут на то, чтобы перечитать текст еще раз. Обратите внимание на грамматические и лексические ошибки, опiski и прочие шероховатости.

|| ***Полезные советы:***

|| 1) Изучите тему сочинения, подберите действенные аргументы

2) При написании сочинения придерживайтесь четкой структуры

|| (Вступление- Основная часть- Заключение)

3) По завершению работы проверьте текст на наличие ошибок.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы
Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

к самостоятельной работе студентов

специальности 49.02.01 Физическая культура

дисциплина **МДК.03.01 «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ
АСПЕКТЫ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»**

Требования к результатам освоения междисциплинарного курса:

В результате изучения обучающийся должен:

иметь практический опыт:

- анализа учебно-методических комплектов, разработки учебно-методических материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов) на основе образовательных стандартов и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся;
- изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, рефератов, докладов;
- оформления портфолио педагогических достижений;
- презентации педагогических разработок в виде отчетов, рефератов, выступлений;
- участия в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания;

уметь:

- анализировать образовательные стандарты и примерные программы;
- определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся в образовательном учреждении;
- осуществлять планирование с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня и физической подготовленности;
- определять педагогические проблемы методического характера и находить способы их решения;
- адаптировать имеющиеся методические разработки;
- готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты;
- с помощью руководителя определять цели, задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность в области физического воспитания детей, подростков и молодежи;
- использовать методы и методики педагогического исследования и проектирования, подобранные совместно с руководителем;
- оформлять результаты исследовательской и проектной работы;
- определять пути самосовершенствования педагогического мастерства

знать:

- теоретические основы методической деятельности в области физического воспитания детей, подростков и молодежи;
- теоретические основы, методику планирования физического воспитания и требования к оформлению соответствующей документации;
- особенности современных подходов и педагогических технологий физического воспитания;
- концептуальные основы и содержание примерных программ по физической культуре;

- педагогические, гигиенические, специальные требования к созданию предметно-развивающей среды физического воспитания;
- источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта;
- логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферированию, конспектированию;
- основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере образования

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Раздел 1. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию

Систематическая проработка конспектов занятий, работа с литературой.

Подготовка к практическим занятиям, оформление практических занятий, отчетов и подготовка к их защите.

Тематика самостоятельной работы:

1. Наука, ее функции, роль в обществе, в физической культуре и спорте.
1. Роль и место научной и методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
2. Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.
3. Проблематика научных исследований по общим основам теории и методики физического воспитания.
4. Проблематика научных исследований.
5. Виды методических работ и их характеристика.

Формы контроля: выступление на семинарском занятии по вопросам плана, практические занятия.

Раздел 2. Исследовательская деятельность в области физического воспитания. Виды исследовательских работ, формы их представления и оформления

Тематика самостоятельной работы:

1. Учебники, учебные пособия, монографии. Основные характеристики.
2. Изобретения и рационализаторские предложения.
3. Критерии наиболее часто используемые для вычисления достоверности различий.
4. Параметрические и непараметрические критерии. Корреляция.
5. Критерии качества научно-методических работ.
6. Теоретическая и практическая значимость исследований.
7. Оценка результатов научной и методической деятельности, внедрение в практику.

Формы контроля: выступление на семинарском занятии по вопросам плана, практические занятия.

ПЛАН ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1.1. Выбор учебно-методического комплекта, разработка учебно-методического материала (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе общеобразовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса\группы и отдельных обучающихся.

Содержание

1	Методическая деятельность в области физического воспитания детей, подростков и молодежи.
2	Анализ образовательных стандартов и примерных программ.
3	Концептуальные основы и содержание примерных программ по физической культуре.
4	Педагогические проблемы методического характера.
5	Теоретические основы, методика планирования физического воспитания и требования к оформлению соответствующей документации.
6	Определение цели и задач, планирование физического воспитания обучающихся в образовательном учреждении.
7	Планирование занятий с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня и физической подготовленности.
8	Создание предметно-развивающей среды физического воспитания с учетом педагогических, гигиенических и других (специальных) требований.

Тема 1.2. Систематизация и оценивание педагогического опыта и

образовательных технологий в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов. Содержание

- | | |
|---|---|
| 1 | Педагогические технологии и подходы в области физического воспитания. |
| 2 | Изучение и анализ педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры. Особенности современных подходов и педагогических технологий физического воспитания. |
| 3 | Определение педагогических проблем методического характера, способы их решения. |
| 4 | Адаптация имеющихся методических разработок. Пути самосовершенствования педагогического мастерства. |
| 5 | Источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта. |

Тема 2.1. Участие в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания

Содержание

- | | |
|---|--|
| 1 | Определение целей, задач, планирование исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания детей, подростков и молодежи. |
| 2 | Использование методов и методик педагогического исследования и проектирования. |
| 3 | Логика подготовки и требования к устному выступлению, реферированию, конспектированию. |
| 4 | Изучение и анализ методической литературы по проблемам физической культуры, подготовка и презентация отчетов, рефератов, докладов. |
| 5 | Презентация педагогических разработок в виде отчетов, рефератов, выступлений |

Тема 2.2. Оформление педагогических разработок в виде отчетов, рефератов, выступлений

Содержание

- | | |
|---|--|
| 1 | Подготовка и оформление научной и методической работы: отчетов, рефератов, конспектов. Оформление портфолио педагогических достижений. |
|---|--|

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 1.1. Выбор учебно-методического комплекта, разработка учебно-методического материала (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе общеобразовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса\группы и отдельных обучающихся.

Вид работы

- | | |
|---|---|
| 1 | Разработка учебно-методических материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов) на основе образовательных стандартов и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся. |
| 2 | Разработка технологической карты урока и составление плана-конспекта занятия по ФК. |
| 3 | Проведение учебных занятий по ФК (по разработанным программам, планам). |

Форма контроля: рабочая программ по Физической культуре для ____ класса (индивидуально), учебно-тематические планы для ____ класса (индивидуально); технологические карты урока по Физической культуре для ____ класса (индивидуально), плана-конспекта занятия по Физической культуре для ____ класса (индивидуально); самоанализ учебных занятий по Физической культуре.

Тема 1.2. Систематизация и оценивание педагогического опыта и образовательных технологий в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

Вид работы

1	Анализ учебно-методических комплектов, разработки учебно-методических материалов (своих и одноклассников), на основе образовательных стандартов и примерных программ.
2	Проведение учебных занятий по ФК (по разработанным программам, планам).
Форма контроля: анализ учебно-методических комплектов (одноклассников), анализ учебных занятий по Физической культуре. Тема 2.1. Участие в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания Форма контроля: анализ учебно-методических комплектов (одноклассников), анализ учебных занятий по Физической культуре. Тема 2.1. Участие в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания	
Вид работы	
1	Планирование работы по методическому обеспечению процесса физического воспитания.
2	Информационные технологии в обеспечении научной и методической деятельности.
Форма контроля: план подготовки к занятию по Физической культуре для ____ класса (индивидуально); презентация плана урока физической культуре; сообщения по теме «Информационные технологии на уроке ФК» Тема 2.2. Оформление педагогических разработок в виде отчетов, рефератов, выступлений	
Вид работы	
1	Виды научно-методической работы в области физической культуры и спорта. Метод проектов.
2	Планирование выступлений на конференциях, семинарах, защите квалификационной работы и др.
3	Подготовка научной и методической работы по профилю в виде реферат, групповые презентации, практико-ориентированного проекта по проблеме.
4	Авторские наработки: авторские

программы, педагогические технологии, система уроков по проблеме, обобщение опыта по проблеме и т.д.
Педагогическое исследование по проблеме

Форма контроля: проект в области физической культуры и спорта.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ...

1. физической подготовленности человека к жизни
2. подготовки к профессиональной деятельности
3. восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления
4. подготовки к спортивной деятельности.

2. В соответствии с Единым квалификационным справочником по должностям работников образования, учитель осуществляет контрольно-оценочную деятельность с использованием:

1. электронного журнала
2. электронного дневника
3. электронных форм учебной документации
4. все ответы верны.

1. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения личностно значимых целей, называются:

1. средствами воспитания;
2. приемами воспитания;
3. правилами воспитания;
4. методами воспитания.

4. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

1. физической культурой;
2. физической подготовкой;
3. физическим воспитанием;
4. физическим образованием.

5. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)?

1. необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей службе в армии;
2. потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности;
3. необходимостью социальной адаптации индивида в обществе;
4. выработкой определенных стереотипов выполнения упражнений.

1. Умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации относится к:

1. регулятивным действиям;
2. коммуникативным действиям;
3. познавательным действиям;
4. личностным действиям.

7. Поставить в соответствие форме обучения ее характеристику:

1. фронтальная; 2. коллективная; 3. групповая; 4. индивидуальная.	А. взаимодействие педагога с классом на основе разделения труда и принципа индивидуальной ответственности каждого за общий результат; Б. взаимодействие учителя с одним учеником; В. работа педагога со всем классом в едином темпе с общими задачами; Г. организация познавательной совместной деятельности нескольких школьников.
--	--

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков, И. С. Физическая культура : методики практического обучения [Текст] : [учеб. для вузов] / Игорь Сергеевич ; И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2017. - 304 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с.296-297. - ISBN 978-5-406-02735-6 : 483.00 ; 344.50 ; 543.95.
2. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Юрий Дмитриевич, П. К. Петров ; Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - М. : Академия, 2001. - 264 с. - ISBN 5-7695-0571-0 : 59.00.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы
Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к самостоятельной работе студентов
специальности 49.02.01 Физическая культура
дисциплина **ОП.01 «ПЕДАГОГИКА»**

Темы и виды СРС Темы дисциплины

Раздел 1. Общие основы педагогики

Содержание СРС

Анализ основных и дополнительных источников по темам «Возникновение и развитие педагогики», «Специфические особенности профессиональной педагогики», «Целостный педагогический процесс», «Обучающийся как объект и субъект целостного педагогического процесса», «Методы педагогического исследования», «Развитие системы образования в России»

Раздел 2. Теоретические и методические основы обучения

Дидактика

Анализ основных и дополнительных источников на тему «Процесс обучения», «Принципы обучения», «Формы обучения», «Методы и средства обучения», «Проверка знаний, умений и навыков обучающихся»

Раздел 3. Теоретические и методические основы воспитания

Теория воспитания

Анализ основных и дополнительных источников на тему: «Воспитание как целенаправленный процесс», «Методы и средства воспитания», «Организационно-методические основы воспитания»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОИСКУ ИНФОРМАЦИИ В ИНТЕРНЕТЕ

Для русскоязычного пользователя информацию находят различные поисковые системы, такие как Google, Yandex, Rambler, Mail, Yahoo... Результаты поиска в разных поисковых системах при одинаковом запросе будут отличаться друг от друга.

1. Сформулируйте запрос по вашему вопросу. Пишем коротко и ясно: статьи об инклюзивном образовании.

При этом поиск по одному слову выдаст несколько миллионов результатов, поиск по двум – уже на порядок меньше, а на запрос из, скажем, четырех или шести слов – всего несколько тысяч, а то и меньше.

2. Сузьте область поиска. Для этого заключим в кавычки наш запрос, и он будет выглядеть так: «статьи об истории инклюзивного образования».

3. Не забывайте о том, что писать поисковый запрос нужно грамотно.

4. Поисковый запрос пишем только маленьким буквами. Если мы используем в запросе большие буквы, то не сможем увидеть ответы, где данное слово пишется с маленькой буквы. Используйте заглавные буквы только в именах собственных.

5. Активно используйте поиск в картинках. Обычно, картинки имеют подписи при загрузке, в которых могут быть прописаны именно ваши ключевые слова.

6. С помощью знаков + и — можно указать, какие слова мы хотим или не хотим видеть.

7. Знак | сможет дать понять поисковым системам, что вы хотите найти «или-или». Если вы спросите «как написать реферат, как |оформить реферат», то в ответах у вас будут и как написать реферат и как его оформить.

8. Знаком ! можно указать, что хотим знать точную информацию по конкретному слову.

9. Следует принимать во внимание, что через какое-то время поиск может выдать вам совершенно другую информацию. Поэтому найденную информацию, если она

действительно важна, лучше всего сохранять в избранном или в закладках браузера. Используйте систему хранения информации в своем браузере с помощью папок, их можно создавать прямо на панели, нажав правой кнопкой мыши и выбрав «добавить папку».

10. Использовать функции расширенного поиска поисковых систем, если вам нужны уточнения по датам, географии, языку, формату файла.

11. Не пренебрегать поиском на 2-й и последующих страницах. Часто бывает, что свежая и новая информация еще не успела попасть в ТОП 10, поэтому ее придется поискать.

12. Если вам постоянно нужна информация по конкретной сфере деятельности, можно использовать для сбора информации социальные сети, сообщества, группы, форумы, каталоги.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗДЕЛУ № 1

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме самостоятельной работы.

Сущность педагогики, ее роль в жизни общества. Задачи педагогики.

Система и структура педагогической науки.

Специфические особенности профессиональной педагогики. Целостный педагогический процесс.

Условия эффективности педагогического процесса.

Личность ребенка как объект и субъект воспитания.

Методы педагогического исследования. Развитие системы образования в России.

Образовательные стандарты.

Вопросы для закрепления теоретического материала к самостоятельной работе

1. Что такое методология педагогической науки?
2. Что входит в структуру педагогической науки?
3. Раскройте сущность и функции целостного педагогического процесса.

Задания для самостоятельной работы

1. Повторить теоретический материал по теме. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
2. Оформление словаря основных, педагогических понятий. (Методология, профессиональная педагогика, воспитание, обучение, педагогический процесс, методы исследования, личность.) Словарь – отдельная тонкая тетрадь.
3. Написание творческой работы (сочинение – рассуждение) о взаимосвязи педагогической науки и практики.
4. Составление программы наблюдения за поведением обучающихся на уроке.

4. Изучение Закона РФ « Об образовании в Российской Федерации» Конспектирование принципов государственной политики в области образования.

Задания к исследованию

Ознакомьтесь с научными трудами выдающихся педагогов прошлого.

Написание рефератов о жизни и педагогической деятельности

Я.А.Коменский, Д.Локк, Ж.Руссо, К.Д.Ушинский, А.С.Макаренко, В.А.Сухомлинский

Полученную информацию представьте в виде сообщения (реферата)

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗДЕЛУ № 2

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме самостоятельной работы.

Процесс обучения, его содержание.

Принципы обучения. Формы обучения. Методы и средства обучения.

Проверка знаний, умений и навыков обучающихся.

Вопросы для закрепления теоретического материала

1. Что такое дидактика? Назовите категории дидактики?
2. В чем сущность процесса обучения?
3. Назовите функции процесса обучения.
4. Перечислите принципы обучения.
5. В чем назначение и функции методов обучения?
6. Что такое диагностика, ее значение и функции.
7. В чем разница обучаемости и обученности?

Задания для самостоятельной работы:

1. Изучить дополнительные источники по теме.
2. Выбрать тему из примерного списка и составить мини-сообщение (2 мин)
3. Подготовиться к устному выступлению перед учебной аудиторией

Инструкция по выполнению самостоятельной работы

Подготовить текст выступления, выучить его, прорепетировать перед зеркалом, учитывая вербальные и невербальные особенности общения с публикой.

Обратите внимание на темп речи, акцентуацию важных моментов своего выступления. Продумайте свой внешний вид.

Можно использовать презентацию как наглядный вариант выступления. При этом презентация должна быть дополнением или наглядным примером доказательства ваших слов.

Обратите внимание на ограниченность времени выступления. Возьмите для выступления только самую главную и интересную информацию по теме.

Будьте готовы ответить на вопросы по теме выступления.

Сообщение оформите на отдельных листах формата А4, оформление см. в общих требованиях по оформлению письменных работ. Сдать сообщение и презентацию (если есть) для проверки.

Методика анализа результатов, полученных в ходе самостоятельной работы

Критерии		оценки
выступления	студента	баллы
Показатели		
Логичность построения выступления		0-5 баллов
Грамотность и выразительность речи		0-5 баллов
Раскрытие теоретической части опроса		0-5 баллов
Глубина выводов		0-5 баллов
Умение аргументировано отвечать на вопросы		0-5 баллов
Оригинальность формы представления результата своей деятельности		0-5 баллов
Внешний вид		0-5 баллов
Уместность использования вербальных и невербальных средств общения		0-5 баллов

40-35 баллов – отлично

34-30 баллов – хорошо

29-20 баллов – удовлетворительно

Меньше 20 баллов – неудовлетворительно

2. Решите педагогические задачи по выбору организационных форм обучения.

3. Проведите педагогический анализ использования методов обучения на уроке.

4. Проведите анализ эффективности репродуктивных и продуктивных методов обучения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗДЕЛУ № 3

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме самостоятельной работы.

Воспитание как целенаправленный процесс. Методы и средства воспитания.

Содержание и средства воспитания.

Организационно- методические основы воспитания.

Вопросы для закрепления теоретического материала

1. В чем сущность процесса воспитания?

2. Перечислите основные направления воспитания.

3. Как называются 3-группы методов обучения?

4. В чем сущность понятия «коллектив»?

5. Какие требования предъявляются к организации работы с коллективом?

Задания для самостоятельной работы

1. Составление педагогического словаря по заданной теме. Определить задачи воспитания, для обучающихся определенного возраста.

2. Подготовка сообщений об отечественных и зарубежных системах воспитания.

3. Работа с дополнительными источниками по темам «Социально-психологический климат в коллективе»; «Идеи гуманно-личностного подхода в воспитании (Ш.А.Амонашвили);

4. Решение педагогических задач по диагностике и оценке учебных достижений обучающихся.

Инструкция по выполнению самостоятельной работы

1. Изучить дополнительные источники по заявленной теме.

2. Подберите 3 ситуации из литературы или жизненные ситуации. Коротко опишите и проанализируйте их . Записи на отдельном листе формат А 4

3. Проведите мини исследование по предложенной теме. Выводы напишите в тетради по практическим занятиям.

Методика анализа результатов, полученных в ходе самостоятельной работы

1. Анализ внеаудиторной самостоятельной работы (качество и объем выполненной работы)

2. Самоанализ: Что получилось? Не получилось? Почему?

3. Выводы

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы
Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к самостоятельной работе студентов
специальности 49.02.01 Физическая культура
дисциплина **ОП.02 «ПСИХОЛОГИЯ»**

Методические рекомендации к организации самостоятельной работы студентов разделов и тем

Содержание
самостоятельная работа обучающихся

Вид работы

РАЗДЕЛ 1.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ, ЕЕ СВЯЗЬ С ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКОЙ И ПРАКТИКОЙ

Тема 1.1. Развитие зарубежной и отечественной психологии
Предмет психологии, ее задачи и методы Составление таблицы

Тема 1.2. Сравнение психики человека и животных
Психика и ее развитие Составление таблицы

Сознание и бессознательное Подготовка конспекта

Тема 1.3. Виды и развитие человеческой деятельности
Деятельность как способ существования Составление таблицы

РАЗДЕЛ 2.

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ

Тема 2.1. Этапы формирования личности и личности в онтогенезе
Личность и индивидуальность Составление таблицы

Раскрыть проблему соотношения биологического и социального в личности Подготовка конспекта

Тема 2.2. Взаимосвязь характера и темперамента
Индивидуальные проявления и Составление таблицы

особенности личности

Акцентуации характера Составление кроссворда

Межполовые различия в способностях, и их научное объяснение. Подготовка презентации

Основные направления и пути развития воли Составление кроссворда

Содержание структурных компонентов волевых действий

Тема 2.3. Основные приемы и способы произвольного запоминания
Психология познавательных Составление таблицы

Составление таблицы

Инструкция по выполнению самостоятельной работы Внимательно прочитайте текст лекции или соответствующий параграф учебника. Продумайте «конструкцию» таблицы, расположение порядковых номеров, терминов, примеров и пояснений (и прочего). Начертите таблицу и заполните ее графы необходимым содержанием.

Форма контроля и критерии оценки.

«Отлично» выставляется в случае, если таблица выполнена аккуратно, все примеры номенклатуры указаны верно, примеры соответствуют определению, термины записаны понятно и правильно.

«Хорошо» выставляется в случае, если таблица содержит 1 -2 неточности или недостаточно полно раскрыта тема.

«Удовлетворительно» выставляется в случае, если таблица выполнена неаккуратно, примеры приведены с многочисленными неточностями.

«Неудовлетворительно» выставляется в случае, если таблица выполнена небрежно, примеры с ошибками, названия неполные.

Составление кроссворда по выбранной теме

Инструкция по выполнению самостоятельной работы Правила составления кроссвордов:

1. Составьте словник, то есть список (перечень) слов, которые должны войти в кроссворд.
2. Для этого найдите в своем конспекте основные понятия и подчеркните их.
3. Выпишите эти понятия на отдельный лист, желательно в клетку.
4. Подчеркните в них одинаковые повторяющиеся буквы.
5. Расположите слова так, чтобы повторяющиеся буквы одновременно использовались в словах, написанных по вертикали и по горизонтали.
6. Пронумеруйте слова.

7. В соответствии с номерами выпишите определения понятий.
8. Начертите сетку кроссворда (количество клеток должно соответствовать количеству букв в слове).
9. Разметьте сетку кроссворда цифрами (номерами понятий).
10. Оформите кроссворд. Подпишите его.
11. Слова-задания - это существительные в единственном числе, именительном падеже;
12. Слов должно быть достаточно много (как правило, более 20), чтобы как можно полнее охватить всю тему (допустимо использование терминов из других тем и разделов, логически связанных с изучаемой темой). Оформление кроссворда состоит из трех частей: заданий, кроссворда с решением, того же кроссворда без решения. Кроссворд оформляется на листах формата А 4.

Форма контроля и критерии оценки.

Составленные кроссворды проверяются и оцениваются с учетом смыслового содержания; грамотности; выполнения правил составления кроссвордов; эстетичности. При оценке кроссворда так же учитывается точность формулировок. Если определение понятий записано неточно, оценка снижается. Преподаватель анализирует ошибки, допущенные обучающимся в процессе работы над дидактическим кроссвордом, и включает понятия, требующие дальнейшего запоминания, в следующие варианты кроссворда для решения. Работа по составлению кроссвордов завершается конкурсом кроссвордов.

«**Отлично**» выставляется в случае полного выполнения работы, отсутствия ошибок, грамотного текста, точность формулировок и т.д.;

«**Хорошо**» выставляется в случае полного выполнения всего объема работ при наличии несущественных ошибок, не повлиявших на общий результат работы и т.д.;

«**Удовлетворительно**» выставляется в случае недостаточно полного выполнения всех разделов работы, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на окончательный результат, при очень ограниченном объеме используемых понятий и т.д.;

«**Неудовлетворительно**» выставляется в случае, если допущены принципиальные ошибки, работа выполнена крайне небрежно и т.д.

Подготовка презентации

Инструкция по выполнению самостоятельной работы. Правила оформления компьютерных презентаций Общие правила дизайна Многие

дизайнеры утверждают, что законов и правил в дизайне нет. Есть советы, рекомендации, приемы.

Дизайн, как всякий вид творчества, искусства, как всякий способ одних людей общаться с другими, как язык, как мысль — обойдет любые правила и законы. Однако, можно привести определенные рекомендации, которые следует соблюдать, во всяком случае, начинающим дизайнерам, до тех пор, пока они не почувствуют в себе силу и уверенность сочинять собственные правила и рекомендации.

Правила шрифтового оформления Шрифты с засечками читаются легче, чем гротески (шрифты без засечек);

Для основного текста не рекомендуется использовать прописные буквы. Шрифтовой контраст можно создать посредством: размера шрифта, толщины шрифта, начертания, формы, направления и цвета.

Правила выбора цветовой гаммы Цветовая гамма должна состоять не более чем из двух-трех цветов. Существуют не сочетаемые комбинации цветов. Черный цвет имеет негативный (мрачный) подтекст. Белый текст на черном фоне читается плохо (инверсия плохо читается).

Правила общей композиции На полосе не должно быть больше семи значимых объектов, так как человек не в состоянии запомнить за один раз более семи пунктов чего-либо.

Логотип на полосе должен располагаться справа внизу (слева наверху и т. д.). Логотип должен быть простой и лаконичной формы.

Дизайн должен быть простым, а текст — коротким. Изображения домашних животных, детей, женщин и т.д. являются положительными образами. Крупные объекты в составе любой композиции смотрятся довольно неважно. Аршинные буквы в заголовках, кнопки навигации высотой в 40 пикселей, верстка в одну колонку шириной в 600 точек, разделитель одного цвета, растянутый на весь экран — все это придает дизайну непрофессиональный вид. Не стоит забывать, что на каждое подобное утверждение есть сотни примеров, доказывающих обратное. Поэтому приведенные утверждения нельзя назвать общими и универсальными правилами дизайна, они верны лишь в определенных случаях.

Рекомендации по дизайну презентации. Чтобы презентация хорошо воспринималась слушателями и не вызвала отрицательных эмоций (подсознательных или вполне осознанных), необходимо соблюдать правила ее оформления.

Презентация предполагает сочетание информации различных типов: текста, графических изображений, музыкальных и звуковых эффектов,

анимации и видеофрагментов. Поэтому необходимо учитывать специфику комбинирования фрагментов информации различных типов. Кроме того, оформление и демонстрация каждого из перечисленных типов информации также подчиняется определенным правилам. Так, например, для текстовой информации важен выбор шрифта, для графической — яркость и насыщенность цвета, для наилучшего их совместного восприятия необходимо оптимальное взаиморасположение на слайде. Рекомендации по оформлению и представлению на экране материалов различного вида. Текстовая информация размер шрифта: 24-54 пункта (заголовок), 18-36 пунктов (обычный текст); цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться), но не резать глаза; тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial, Tahoma, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем; курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста. Графическая информация рисунки, фотографии, диаграммы призваны дополнить текстовую информацию или передать ее в более наглядном виде; желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления; цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда; иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом; если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.

Анимация. Анимационные эффекты используются для привлечения внимания слушателей или для демонстрации динамики развития какого-либо процесса. В этих случаях использование анимации оправдано, но не стоит чрезмерно насыщать презентацию такими эффектами, иначе это вызовет негативную реакцию аудитории. Звук звуковое сопровождение должно отражать суть или подчеркивать особенность темы слайда, презентации; необходимо выбрать оптимальную громкость, чтобы звук был слышен всем слушателям, но не был оглушительным; если это фоновая музыка, то она должна не отвлекать внимание слушателей и не заглушать слова докладчика. Чтобы все материалы слайда воспринимались целостно, и не возникало диссонанса между отдельными его фрагментами, необходимо учитывать общие правила оформления презентации.

Единое стилевое оформление стиль может включать: определенный шрифт (гарнитура и цвет), цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.; не рекомендуется использовать в стилевом оформлении презентации более 3 цветов и более 3 типов шрифта;

оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части; все слайды презентации должны быть выдержаны в одном стиле; Содержание и расположение информационных блоков на слайде информационных блоков не должно быть слишком много (3-6); рекомендуемый размер одного информационного блока — не более 1/2 размера слайда; желательно присутствие на странице блоков с разнотипной информацией (текст, графики, диаграммы, таблицы, рисунки), дополняющей друг друга; ключевые слова в информационном блоке необходимо выделить; информационные блоки лучше располагать горизонтально, связанные по смыслу блоки — слева направо; наиболее важную информацию следует поместить в центр слайда; логика предъявления информации на слайдах и в презентации должна соответствовать логике ее изложения. Помимо правильного расположения текстовых блоков, нужно не забывать и об их содержании — тексте. В нем ни в коем случае не должно содержаться орфографических ошибок. Также следует учитывать общие правила оформления текста. После создания презентации и ее оформления, необходимо отрепетировать ее показ и свое выступление, проверить, как будет выглядеть презентация в целом (на экране компьютера или проекционном экране), насколько скоро и адекватно она воспринимается из разных мест аудитории, при разном освещении, шумовом сопровождении, в обстановке, максимально приближенной к реальным условиям выступления.

Рекомендации к содержанию презентации. На слайдах презентации не пишется весь тот текст, который произносит докладчик (во-первых, в этом случае сам факт произнесения доклада теряет смысл, так как аудитория обычно умеет читать, а во-вторых, длинный текст на слайде плохо воспринимается и только мешает слушанию и пониманию смысла). Текст на слайде должен содержать только ключевые фразы (слова), которые докладчик развивает и комментирует устно. Если презентация имеет характер игры, викторины, или какой-либо другой, который требует активного участия аудитории, то на каждом слайде должен быть текст только одного шага, или эти «шаги» должны появляться на экране постепенно. Рекомендации к оформлению содержания презентации На первом слайде пишется не только название презентации, но и имена авторов (в ученическом случае - и руководителя проекта) и дата создания. Каждая прямая цитата, которую комментирует или даже просто приводит докладчик (будь то эпиграф или цитаты по ходу доклада) размещается на отдельном слайде, обязательно с полной подписью автора (имя и фамилия, инициалы и фамилия, но ни в коем случае - одна фамилия, исключение - псевдонимы). Допустимый вариант - две небольшие цитаты на одну тему на одном слайде,

но не больше. Все схемы и графики должны иметь названия, отражающие их содержание. Подбор шрифтов и художественное оформление слайдов должны не только соответствовать содержанию, но и учитывать восприятие аудитории. Например, сложные рисованные шрифты часто трудно читаются, тогда как содержание слайда должно восприниматься все сразу - одним взглядом. В конце презентации представляется список использованных источников, оформленный по правилам библиографического описания. Правила хорошего тона требуют, чтобы последний слайд содержал выражение благодарности тем, кто прямо или косвенно помогал в работе над презентацией. Кино и видеоматериалы оформляются титрами, в которых указываются: название фильма (репортажа), год и место выпуска, авторы идеи и сценария, руководитель проекта.

Правила компьютерного набора текста при создании презентаций

Общие правила оформления текста. Точка в конце заголовка и подзаголовках, выключенных отдельной строкой, не ставится. Если заголовок состоит из нескольких предложений, то точка не ставится после последнего из них. Порядковый номер всех видов заголовков, набираемый в одной строке с текстом, должен быть отделен пробелом независимо от того, есть ли после номера точка. Точка не ставится в конце подписи, в заголовке таблицы и внутри нее. При отделении десятичных долей от целых чисел лучше ставить запятую (0,158), а не точку (0.158). Перед знаком препинания пробел не ставится (исключение составляют открывающиеся парные знаки, например, скобки, кавычки). После знака препинания пробел обязателен (если этот знак не стоит в конце абзаца). Тире выделяется пробелами с двух сторон. Дефис пробелами не выделяется. Числительные порядковые и количественные выражаются в простом тексте словами (обычно, однозначные при наличии сокращенных наименований), цифрами (многозначные и при наличии сокращенных обозначений) и смешанным способом (после десятков тысяч часто применяются выражения типа 25 тыс.), числительные в косвенных падежах набирают с так называемыми наращенными (6-го). В наборе встречаются арабские и римские цифры. Индексы и показатели между собой и от предшествующих и последующих элементов набора не должны быть разделены пробелом (H₂O, м³/с) Нельзя набирать в разных строках фамилии и инициалы, к ним относящиеся, а также отделять один инициал от другого. Не следует оставлять в конце строки предлоги и союзы (из одной-трех букв), начинающие предложение, а также однобуквенные союзы и предлоги в середине предложений. Последняя строка в абзаце не должна быть слишком короткой. Надо стараться избегать оставления в строке или переноса двух

букв. Текст концевой строки должен быть в 1,5-2 раза больше размера абзацного отступа, т.е. содержать не менее 5-7 букв. Если этого не получается, необходимо вогнать остаток текста в предыдущие строки или выгнать из них часть текста. Это правило не относится к концевым строкам в математических рассуждениях, когда текст может быть совсем коротким, например "и", "или" и т.п. Знаки процента (%) применяют только с относящимися к ним числами, от которых они не отделяются. Знаки градуса (°), минуты ('), секунды (") от предыдущих чисел не должны быть отделены пробелом, а от последующих чисел должны быть отделены пробелом (10° 15').

Формулы в текстовых строках набора научно-технических текстов должны быть отделены от текста на пробел или на двойной пробел. Формулы, следующие в текстовой строке одна за другой, должны быть отделены друг от друга удвоенными пробелами.

Знаки номера (№) и параграфа (§) применяют только с относящимися к ним числами и отделяются пробелом от них и от остального текста с двух сторон. Сдвоенные знаки набираются вплотную друг к другу. Если к знаку относится несколько чисел, то между собой они отделяются пробелами. Нельзя в разных строках набирать знаки и относящиеся к ним цифры. В русском языке различают следующие виды сокращений: буквенная аббревиатура — сокращенное слово, составленное из первых букв слов, входящих в полное название (СССР, НДР, РФ, вуз); сложносокращенные слова, составленные из частей сокращенных слов (колхоз) или усеченных и полных слов (Моссовет), и графические сокращения по начальным буквам (г. — год), по частям слов (см. — смотри), по характерным буквам (млрд — миллиард), а также по начальным и конечным буквам (ф-ка — фабрика). Кроме того, в текстах применяют буквенные обозначения единиц физических величин. Все буквенные аббревиатуры набирают прямым шрифтом без точек и без разбивки между буквами, сложносокращенные слова и графические сокращения набирают как обычный текст. В выделенных шрифтами текстах все эти сокращения набирают тем же, выделительным шрифтом. Специфические требования при компьютерном наборе текста При наборе текста одного абзаца клавиша «Перевод строки» («Enter») нажимается только в конце этого абзаца. Между словами нужно ставить ровно один пробел. Равномерное распределение слов в строке текстовым процессором выполняется автоматически.

Абзацный отступ (красную строку) устанавливать с помощью пробелов запрещено; для этого используются возможности текстового процессора (например, можно использовать бегунки на горизонтальной полосе

прокрутки или табулятор). Знак неразрывный пробел (Вставка Символ, вкладка Специальные знаки или комбинация клавиш CTRL+SHIFT+пробел) препятствует символам, между которыми он поставлен, располагаться на разных строчках, и сохраняется фиксированным при любом выравнивании абзаца (не может увеличиваться, в отличие от обычного пробела). Выделением называют особое оформление отдельных слов или частей текста, которое подчеркивает их значение. Все виды выделений делят на три группы: шрифтовые выделения, выполняемые путем замены характера или начертания шрифта, — набор курсивом, полужирным, жирным, полужирным курсивом, прописными или капительными буквами, шрифтами другого кегля или даже другой гарнитуры; нешрифтовые выделения, выполняемые путем изменения расстояний между буквами (набор вразрядку) или между строками набора (дополнительные отбивки отдельных строк), изменения формата набора (набор «в красную строку», набор с одно- или двусторонними втяжками), подчеркивания текста тонкими или полужирными линейками или заключения отдельных частей текста в рамки и т. п.; комбинированные выделения, выполняемые одновременно двумя способами, например, набор полужирным вразрядку, набор полужирным шрифтом увеличенного кегля с выключкой в «красную строку» и дополнительными отбивками, набор курсивом с заключением текста в рамку и т. п. Шрифтовые выделения (курсивом, полужирным, жирным) должны быть выполнены шрифтами той же гарнитуры и кегля, что и основной текст. Знаки препинания, следующие за выделенной частью текста, должны быть набраны шрифтом основного текста. В текстовом наборе абзацные отступы должны быть строго одинаковыми во всем документе, независимо от кегля набора отдельных частей текста. Знак тире, или длинное тире, может быть набрано с помощью одновременного нажатия комбинации клавиш CTRL+SHIFT+серый минус (серый минус располагается на цифровой клавиатуре, справа) или Вставка Символ, вкладка Специальные знаки.

Общие правила оформления презентации

Дизайн. Выберите готовый дизайн или создайте свой так, чтобы он соответствовал Вашей теме, не отвлекал слушателей.

Титульный лист 1. Название презентации. 2. Автор: ФИО, место учебы, год. 3. Логотип (по желанию).

Второй слайд «Содержание» - список основных вопросов, рассматриваемых в содержании. Лучше оформить в виде гиперссылок (для интерактивности презентации).

Заголовки

1. Все заголовки выполнены в едином стиле (цвет, шрифт, размер, начертание).
2. В конце точка НИКОГДА не ставится (наверное, можно сделать исключение только для учеников начальной школы).
3. Анимация, как правило, не применяется.

Текст 1. Форматируется по ширине.

2. Размер и цвет шрифта подбираются так, чтобы было хорошо видно.
3. Подчеркивание НЕ используется, т.к. оно в документе указывает на гиперссылку.
4. Элементы списка отделяются точкой с запятой. В конце обязательно ставится точка. Обратите внимание, что после двоеточия все элементы списка пишутся с маленькой буквы! Если список начинается сразу, то первый элемент записывается с большой буквы, далее - маленькими.
5. На схемах текст лучше форматировать по центру.
6. В таблицах - по усмотрению автора.
7. Обычный текст пишется без использования маркеров списка:
8. Выделяйте главное в тексте другим цветом (желательно все в едином стиле).

Графика

1. Используйте четкие изображения с хорошим качеством.
2. Лучше растровые изображения (в формате jpg) заранее обработать в любом графическом редакторе для уменьшения размера файла. Если такой возможности нет, используйте панель «Настройка изображения». Анимация Используйте только в том случае, когда это действительно необходимо. Лишняя анимация только отвлекает.

Список литературы

1. Сначала указывается фамилия (в алфавитном порядке) и инициалы.
2. Пишется название источника (без кавычек).
3. Ставится тире и указывается место издания.
4. Через двоеточие указывается издательство (без кавычек).
5. После запятой пишется год издания.

Пример:

1. Петров А.В. Экономика в школе. - М.: Просвещение, 2001.
2. Сидоров Т.В. Экономика транспорта. - Спб.: Аврора, 2000.
3. Щукина И.Г. Люди и машины. - Саратов: Лицей, 2006.

Для правильной работы презентации все вложенные файлы (документы, видео, звук и пр.) размещайте в ту же папку, что и презентацию.

Общий порядок слайдов

Титульный;

План презентации (практика показывает, что 5-6 пунктов — это максимум, к которому не следует стремиться);

Основная часть;

Заключение (выводы);

Последний слайд (любое из перечисленного):

Спасибо за внимание;

Вопросы; Подпись; Контакты.

Форма контроля и критерии оценки Презентацию необходимо предоставить преподавателю для проверки в электронном виде.

«**Отлично**» выставляется в случае, если презентация выполнена аккуратно, примеры проиллюстрированы, полностью освещены все обозначенные вопросы.

«**Хорошо**» выставляется в случае, если работа содержит небольшие неточности .

«**Удовлетворительно**» - в случае, если презентация выполнена неаккуратно, не полностью освещены заданные вопросы.

«**Неудовлетворительно**» - работа выполнена небрежно, не соблюдена структура, отсутствуют иллюстрации.

Подготовка конспекта

Инструкция по выполнению самостоятельной работы Хорошо составленный конспект помогает усвоить материал. В конспекте кратко излагается основная сущность учебного материала, приводятся необходимые обоснования, табличные данные, схемы, эскизы, расчеты и т.п. Конспект целесообразно составлять целиком на тему. При этом имеется возможность всегда дополнять составленный конспект вырезками и выписками из журналов, газет, статей, новых учебников, брошюр по обмену опытом, данных из Интернета и других источников.

Таким образом конспект становится сборником необходимых материалов, куда студент вносит всё новое, что он изучил, узнал. Такие конспекты представляют, большую ценность при подготовке к урокам.

1. Первичное ознакомление с материалом изучаемой темы по тексту учебника, картам, дополнительной литературе.
2. Выделение главного в изучаемом материале, составление обычных кратких записей.
3. Подбор к данному тексту опорных сигналов в виде отдельных слов, определённых знаков, графиков, рисунков.
4. Продумывание схематического способа кодирования знаний, использование различного шрифта и т.д.

5. Составление опорного конспекта.

Форма контроля и критерии оценки

«Отлично» выставляется в случае, если использование учебного материала полное. Объём конспекта - 1 тетрадная страница на один раздел или один лист формата А 4. Логика изложения (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы - слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении.

«Хорошо» выставляется в случае, если использование учебного материала не полное. Объём конспекта - 1 тетрадная страница на один раздел или один лист формата А 4. Не достаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы - слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении.

«Удовлетворительно» выставляется в случае, если использование учебного материала не полное. Объём конспекта - менее одной тетрадной страницы на один раздел или один лист формата А 4. Не достаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы - слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении. Не разборчивый почерк.

«Неудовлетворительно» выставляется в случае, если использование учебного материала не полное. Объём конспекта - менее одной тетрадной страницы на один раздел или один лист формата А 4. Отсутствуют схемы, количество смысловых связей между понятиями. Отсутствует наглядность (наличие рисунков, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Допущены ошибки терминологические и орфографические. Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы - слова, словосочетания, символы. Не самостоятельность при составлении. Не разборчивый почерк.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы
Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к самостоятельной работе студентов
специальности 49.02.01 Физическая культура
дисциплина **ОП.03 «АНАТОМИЯ»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТАМИ
СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ АНАТОМИЯ

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. 4

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;
- определять возрастные особенности строения организма детей, подростков и молодежи;
- применять знания по анатомии при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;
- определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений;
- отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии, анатомии и физиологии человека;
- строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему (ЦНС) с анализаторами;
- основные закономерности роста и развития организма человека;
- возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи;
- анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам;
- динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения;
- способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО
УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИ
НЕ
АНАТОМИ
Я №

1

Тема

2

Вид работы

5

Инструктаж

6

Форма
контроля

1	Положение человека в природе. Человек как целостная биологическая система	Работа с литературой, составление сравнительной таблицы.	Изучить тему «Морфологическая характеристика каждого возрастного периода». Составить сравнительную таблицу	Таблица
2	Морфология тканей	Работа с литературой, нарисовать рисунок каждого вида тканей	Изучить темы «Морфология тканей», зарисовать виды тканей	Рисунок видов тканей
3	Опорно-двигательная система	Работа с дополнительной литературой. Составление и заполнение сравнительных таблиц. Подготовка докладов.	Подготовить доклады по темам - Грудная клетка. Возрастные особенности в строении грудной клетки. Осанка. Правильная осанка. Причины ее нарушения. Сохранение правильной осанки. Предупреждение и лечение плоскостопия. Определение плоскостопия. Составьте и заполните сравнительную таблицу «Развитие и возрастные особенности скелетных мышц».	Таблица Устное сообщение по докладу.

Подготовьте
доклад по
рефератам
по темам -

Перечень учебных изданий, периодических изданий, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / М.Ф. Иваницкий. - Изд. 12 - е. - М.: Спорт, 2016. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430427>
2. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных колледжей: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 416 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04247-4. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437249>

Дополнительная литература:

1. Возрастная анатомия, физиология, гигиена [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / сост. Вакуло И.А., Давыдова С.С., Перфилова Л.И., Сычев В.С.. — Электрон. дан. — Липецк: Липецкий ГПУ, 2017. — 109 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/111943>. — Загл. с экрана.
2. Щанкин, А.А. Возрастная анатомия и физиология: курс лекций / А.А. Щанкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362806>

Периодические издания:

1. Физическая культура в школе

Интернет-ресурсы:

1. www.anatomy.tj
2. www.berl.ru
3. www.medkurs.ru
4. [www. anatomus.ru](http://www.anatomus.ru)
5. www.3ys.ru

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы
Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к самостоятельной работе студентов
специальности 49.02.01 Физическая культура
дисциплина **ОП.04 «ФИЗИОЛОГИЯ С ОСНОВАМИ БИОХИМИИ»**

Тема. Физиологические основы физического воспитания

Физиология физического воспитания и спорта.

Цель. Изучение основных понятий физиологии физического воспитания и спорта, усвоение знаний о сущности данного предмета, истории его развития.

Задачи. Изучить основные положения трудов ведущих физиологов, составляющих сущность данной дисциплины; основные понятия, методы исследования и физиологические показатели, характеризующие физическое состояние организма.

Учебное задание. Охарактеризовать основные этапы развития физиологии физического воспитания и спорта по следующей форме (табл. 1).

Таблица 1 Основные этапы Основные идеи и Ведущие ученые
положения

XVII в. — начало IX в.

С середины IX в. и до настоящего времени

Виды физических упражнений						Классы					
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	
<i>Пример. Дня VII класса</i>											
1. Циклические						Бег с низкого старта, кросс 2,5 — 3 км. Лыжная подготовка: повторное и переменное прохождение отрезка 400—600 м, преодоление дистанции до 8 км. Подтягивание из виса, переворот в упор, упражнения в упоре на брусьях, лазание по канату на скорость					
2. Ациклические						Прыжок с места: тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см; прыжки в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание», через скакалку 3 раза по 1 мин; опорные прыжки. Лазание по канату на скорость с помощью ног Метание гранаты 300 и 500 г на дальность					
3. Статические						Старт из различных исходных положений. Стойка на голове и руках					
4. Динамические						Поворот на месте, остановка прыжком или двумя шагами, различные упражнения и подвижные игры. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока; передача мяча (все способы). Индивидуальные защитные действия (все виды)					

Формирование двигательного навыка.

Цель. Изучение физиологических понятий, механизмов и особенностей становления двигательных навыков.

Задачи. Изучить физиологические механизмы формирования двигательного навыка. Овладеть приемами формирования двигательных навыков у детей школьного возраста.

Учебные задания

I. Раскрыть этапы формирования двигательного навыка в разных видах физических упражнений на примере учебного материала школьной программы по следующей форме (табл. 4).

Таблица 4 Физиологическая характеристика этапов формирования двигательных навыков

Прыжок длину разбега 1 - й этап 2-й этап 3-й этап	в с цель	Метания малого мяча в	Передвижение на лыжах без палок	Ведение мяча в основной стойке	Перекаты в *
--	----------------	--------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	--------------

установление рационального ритма и темпа разбега;
овладение техникой предпоследнего шага;
согласование движений верхних и нижних конечностей;
усвоение техники приземления.

3-й этап:

установление оптимальной скорости и длины разбега;
усвоение техники предпоследнего и последнего шага разбега;
точное попадание на место отталкивания;
завершение взмаха руками в момент отталкивания.

II. Раскрыть условия экстраполяции двигательных навыков у занимающихся по следующей форме (табл. 5).

Таблица 5

п/п	Условия экстраполяции			Виды физических упражнений	*
Пример. Кувырок вперед в группировке	Бег высокого старта на м	с 30	Бросок баскетбольно го мяча	Лазание по канату	Поворот переступание м на лыжах
1			Знание ведущего элемента техники физических упражнений		Вращательный момент при переворачивании через голову
2			Сходство подготовительных и подводящих упражнений		Группировка, перекаты в группировке вперед и назад
3			Сходство ритма и темпа движений		Выполнение переката в разном темпе, с ускорением и замедлением усилий при завершении переката
4			Сходство упражнений по: А) форме; Б) интенсивности; В) распределению мышечных усилий; Г) участию обеспечивающих систем		Сходство переката с кувырком: А) последовательное касание опоры различными частями тела; Б) работа умеренной мощности при выполнении кувырка и переката; В) начало движения при выполнении кувырка требует больше усилий; Г) участие в основном всех физиологических систем и в первую очередь кардиореспираторной. Имеет место небольшая задержка

III. Раскрыть особенности организации двигательной деятельности (по П.К. Анохину) по следующей форме (табл. 6).

Таблица 6 Условные механизмы формирования Виды физических упражнений функциональных систем (по Анохину)

Пример.	Плавание	Бег на лыжах	Шахматы	*
Единоборства				
Афферентный синтез:				
А) мотивация;				укрепить здоровье, добиться высоко мастерства
Б) память;				запомнить последовательность выполненных
В) обстановочная информация;				разнообразных примеров, обеспечивающих
Г) пусковая информация				успех;
				усвоение содержания физических упражнений
				оценка условий их выполнения, понимание
				особенностей и функциональных возможностей
				своего организма, информация о тактике
				соперника;
				функциональная готовность организма
				достижение необходимого уровня физической
				подготовки, сведения о степени готовности
				соперника
Принятие решения				Установка тренера на достижение заданного
				результата.
				Полное соответствие степени готовности
				поставленной задачи. Установка на победу.
Акцептор результата действия				Выбор первого приема и контрприема. Выбор
				оптимального темпа и ритма ведения боя
				Подчинение соперника своей тактике.

Примеры положительного и отрицательного переноса двигательного навыка Виды физических упражнений

гимнастика	легкоатлетический бег	легкоатлетические прыжки	Метание	единоборства	*
------------	-----------------------	--------------------------	---------	--------------	---

Качественные стороны двигательной деятельности.

Цель. Изучение ведущих качественных сторон двигательной деятельности.

Задачи. Изучить физиологические особенности формирования основных двигательных координационных качеств.

Учебные задания

I. Распределить по трем группам физические упражнения (представленные в разделе школьной программы для V класса), на-правленные на формирование собственно силовых качеств; скоростно-силовых; скоростной выносливости по следующей форме (табл. 8).

II. Распределить по трем группам физические упражнения (представленные в разделе школьной программы для V класса), направленные на формирование скорости (быстроты) движений по следующей форме (табл. 9).

III. Распределить физические упражнения, представленные в школьной программе для VI класса, направленные на формирование выносливости по следующей форме (табл. 10).

№ п/п	Разделы программы (V класс)		Разновидности силовых качеств	
Собственно силовые	Скоростно-силовые		Силовая выносливость	
1	Гимнастика	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге (пистолет), лазание по канату в 2 и 3 приема	Количество подтягиваний за 1 мин, сгибание и разгибание рук в упоре за установленное время: количество приседаний за 1 мин, лазание по канату на время	Подтягивание серия максимальное количество сгибание разгибание р упоре нарушения техники движ приседание одной ноге первых прир утомления, лазание по к (количество подходов) указанное вре
2		Легкая атлетика		
3		Лыжная подготовка		
4		Спортивные игры		

Разделы программы (V класс)	Скрытый период двигательной реакции	Скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве	Темп движений и точность во времени
-----------------------------	-------------------------------------	--	-------------------------------------

Примеры

Легкая атлетика	Ускорения на 30, 40, 50 м; бег 20 м с высокого старта; встречная эстафета	Прыжки в длину с места, сериями; прыжки в высоту; опорные прыжки; метание малого мяча, набивного мяча из различных положений, одной и двумя руками	Переменный бег, кро разбег в прыжках метаниях, преодолен препятствий в беге
-----------------	---	--	---

Плавание

Бег на коньках

Виды упражнений, предусмотренные программой	Разновидности ловкости
---	------------------------

Дифференцирование пространства	Дифференцирование силовых параметров	Дифференцирование временных параметров	В стандартных условиях	В прогнозируемых условиях	В нестандартных условиях
--------------------------------	--------------------------------------	--	------------------------	---------------------------	--------------------------

параметров

Пример. Для 5 класса

Встречная эстафета	+		+		+
Ускорение на 30, 40, 50 м		+		+	
Бег на 60 м	+		+		+
Бег на 20 м с высокого старта	+		+		+
Преодоление препятствий в беге	+	+	+		+
Прыжки в глубину, с высоты 60, 70 см	+		+		+
Напрыгивание на препятствие			+		
Прыжки в длину с места, сериями	+	+		+	+
Прыжки в высоту	+		+		+
Опорные прыжки	+		+		+
Метание малого мяча одной и двумя руками из различного положения	+		+		+
Лазание	+		+		+
Подтягивание сериями		+		+	
Переворот в упор	+		+		+
Кувырки	+		+		+
Стойки на голове и руках	+		+		+

Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности.

Цель. Изучение физиологических изменений в организме и их механизмов с момента подготовки к мышечной деятельности и до окончания восстановительного периода.

Задачи. Изучить физиологические механизмы различных состояний организма, обусловленные спортивной деятельностью.

Учебные задания

I. Раскрыть способы управления предстартовым состоянием у начинающих и квалифицированных спортсменов (на примере своей спортивной специализации) по следующей форме (табл. 12).

II. Показать физиологические особенности разминки на уроке физической культуры и спортивной тренировке как основных формах занятий физическими упражнениями по следующей форме (табл. 13).

III. Привести показатели кардиореспираторной системы, характерные для работы в условиях кажущегося и истинного устойчивого состояния (на примере легкоатлетического бега для квалифицированных спортсменов) по следующей форме (табл. 14).

Формы предстартового состояния
Начинающие спортсмены

Способы регулирования
Квалифицированные

«боевая готовность»
 «предстартовая лихорадка»
 «предстартовая апатия»

Особенности разминки

Основные формы занятий физическими упражнениями

Урок физической культуры Спортивная тренировка *

Виды

Задачи

Содержание

Продолжительность

Соотношение объема и интенсивности

Физиологическое воздействие

Физиологические показатели Кажущееся устойчивое Истинное устойчивое состояние

состояние

Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин

Систолическое давление (СД), мм рт. ст.

Диастолическое давление (ДД), мм рт. ст.

Пульсовое давление (ПД), мм рт. ст.

Систолический объем (СО), мл Минутный объем крови (МОК), л/мин Кислородный запрос (З), л/мин

Кислородное потребление (П), л/мин Кислородный долг (Д), л/мин Легочная вентиляция, л/мин

Виды деятельности

Циклическая работа

Ациклическая работа

максимальной мощности	субмаксимальной мощности	большой мощности	умеренной мощности	силовая	скоро-стносилов ая	прицельна я	*
-----------------------	--------------------------	------------------	--------------------	---------	--------------------	-------------	---

Пример

Большой кислородный долг, снижение возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата, возникновение в нервных центрах запредельного (охранительного) торможения

Средства восстановления	Гимнастика	Плавание	Легкая атлетика	Спортивные игры	Лыжи	*
-------------------------	------------	----------	-----------------	-----------------	------	---

Пример

Лыжные гонки (5—10 км) Вдыхание воздуха, обогащенного кислородом для ликвидации кислородного долга, «кислородный коктейль»; водные процедуры для установления оптимальных межцентральных взаимоотношений; массаж для улучшения общего функционального состояния; полноценное сбалансированное питание; витамины, микроэлементы; положительные эмоции. Используя метод феномена активного отдыха И.М.Сеченова, провести следующий эксперимент.

Два испытуемых, приблизительно равных по мышечной силе, в положении сидя (или стоя) в правой руке, отведенной от туловища на 90°, удерживают груз весом 3 — 4 кг до утомления. После этого предлагается 5 минут отдыха. Форма отдыха у испытуемых различна. Один отдыхает пассивно (сидя или лежа), другой активно, удерживая в левой руке вес 1 — 2 кг. После отдыха оба испытуемых выполняют вторую попытку удержания прежнего груза. Для каждого участника определяют время удержания груза в первой и второй попытках. Результаты эксперимента зафиксируйте по следующей форме (табл. 17).

Таблица 17	Результат первой попытки	Форма отдыха	Результат повторной	Степень восстановления,
Ф.И.О.				

		попытки		%	
Активная					
Пассивная					
Показатели крови		Мужчины		Женщины	
В покое	Дозированная работа	Предельная работа	В покое	Дозированная работа	Предельная работа
Содержание эритроцитов, 1 мм ³					
Содержание гемоглобина крови, г%					
Концентрация лейкоцитов, 1 мм ³					
рН артериальной крови					
Концентрация молочной кислоты, мг%					
Показатели кровообращения		Мужчины		Женщины	
В покое	Дозированная работа	Предельная работа	В покое	Дозированная работа	Предельная работа
ЧСС, уд/мин					
Артериальное давление, мм рт. ст.					
Пульсовое давление, мм рт. ст.					
СО, мл					
МОК, л/мин					
Показания дыхания		Мужчины		Женщины	
В покое	Дозированная работа	Предельная работа	В покое	Дозированная работа	Предельная работа
Частота дыхания, 1 мин					
Дыхательный объем, мл					
Легочная вентиляция, л/мин					
Кислородный запрос, л/мин					
Кислородное потребление, л/мин					
Кислородный долг, л /мин					

Физиологическая характеристика урока физической культуры.

Цель. Усвоение знаний о физиологических закономерностях урока физической культуры как основной формы занятий по физическому воспитанию, его содержанию, структуре.

Задачи. Изучить физиологические особенности построения школьного урока физической культуры, определить рациональное соотношение его различных частей, способы постепенного увеличения нагрузки, поддержания необходимого уровня работоспособности организма и плавного снижения нагрузки.

Учебные задания

I. Привести оптимальное соотношение оздоровительных упражнений (на осанку, дыхание, профилактику плоскостопия), предусмотренных школьной программой по физической культуре для учащихся I — III классов (на одном уроке) по следующей форме (табл. 21).

II. Показать влияние различных физических упражнений на физиологические системы (на примере учебного материала для V класса), используя следующую табличную форму (табл. 22).

III. Подобрать рациональную последовательность упражнений для формирования двигательного-координационных качеств (на одном уроке) по следующей форме (табл. 23).

Таблица 21 Направленность физических упражнений

На осанку	На укрепление дыхательной системы	На профилактику плоскостопия
Пример. Для учащихся 1 класса Ходьба на носках, выпадами, широким шагом, с различными положениями рук, с акцентированным вниманием на прямое положение спины, развернутые плечи, поднятую голову	Ходьба на носках (на каждый четвертый шаг выполнять акцентированный выдох; исключать упражнения, связанные с длительной задержкой дыхания); ходьба выпадами (выдох — на заключительной фазе движения); бег (шаг правой ногой сопровождать выдохом)	Ходьба с пятки на носок, разворачивая носки наружу (до ощущения натянутости мышц); во время ходьбы на носках подниматься максимально вверх, обеспечивая нагрузку на передний свод стопы; ходьба на внешней и внутренней стороне стопы (максимально нагружать мышцы до легкого утомления); прыжки в приседе (отталкиваться и приземляться на переднюю часть стопы, хорошо амортизируя приземление)
Физиологические системы Прыжки в высоту	Бег на 60 м Метание малого мяча	Виды физических упражнений Баскетбол Лыжная подготовка Лазание, подтягивание, висы и упоры
Центральная нервная система		Пример. Повышается лабильность нервных центров, совершенствуется условно-рефлекторная деятельность
Анализаторы		Совершенствуются
Класс	Двигательно-координационные качества	Части урока
Подготовительная Мышечная сила	Основная (Конец основной части) Подтягивание из виса, упражнения в упоре на брусках	Заключительная Упражнения с гантелями, прыжок с места, напрыгивание на высоту до 80 см
Равновесие	Ходьба на носках по одной линии, ходьба в полуприседе по одной линии, ходьба	Стойка на голове и руках Ходьба на носках по одной линии с различными положениями рук, ходьба

	спиной вперед по одной линии		глубокими выпадами по одной линии
Точность	Перекаты в группировке вперед и назад	Старт из различных и. п. — упражнения в упоре на брусьях, длинные кувырки через препятствия высотой 60 см	Стойка на носках с различными положениями рук, стойка на одной ноге (высоко на носке) после двух-трех шагов

Физиологическое обоснование спортивной тренировки.

Цель. Усвоение знаний о содержании и физиологических особенностях спортивной тренировки.

Задачи. Изучить физиологические особенности построения спортивной тренировки для школьников всех возрастных групп. Выявить взаимосвязь урока физической культуры и спортивной тренировки, их преемственность. Дать физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки.

Учебные задания

I. Показать влияние средств общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки на совершенствование двигательно-координационных качеств (ДКК), физиологических систем (на примере своей спортивной специализации) по следующей форме (табл. 24).

Таблица 24

Средства ОФП	Влияние на физиологические системы	Развитие ДКК	Средства СФП	Влияние на физиологические системы	Развитие ДКК
Пример. Спортивная гимнастика					
Бег, лыжи,	Расширение	Развитие общей	Упражнения с	Изометрические	Развитие

Привести ведущие и фоновые двигательные координации на примере своей спортивной специализации по следующей форме (табл. 25).

Таблица 25 Двигательно-координационные качества Составляющие элементы двигательного акта

Ведущие	Фоновые
Пример. Легкая атлетика (метание копья)	
Ловкость	Подвижность
Точность	Равновесие
Ритмичность	Гибкость
	Пластичность
	Сочетание финального усилия с последним шагом разбега; дифференцирование пространственно-временных и силовых параметров; сочетание двигательных и вегетативных функций; регулирование и перераспределение мышечного тонуса

Таблица	26	В покое	При дозированной нагрузке	При предельной нагрузке
Физиологические				

показатели

Тренированные	Нетренированные	Тренированные	Нетренированные	Тренированные	Нетренированные
Сердечно-сосудистая система:	ЧСС, СО, показатели ЭКГ,				

IV. Привести примерные физиологические показатели у квалифицированных спортсменов и новичков в различные периоды тренировочного цикла (на примере своей спортивной специализации) по следующей форме (табл. 27).

Таблица	27	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период
Физиологические показатели*				

Критерии отбора

Виды спорта

Пример.	Бег на длинные дистанции	Бег на коньках	Лыжный спорт	*
Плавание (короткие дистанции)				

Морфологические

Высокий рост, высокая обтекаемость тела, повышенная плавучесть

Функциональные

Хорошо развитая дыхательная мускулатура (высокие показатели ЖЕЛ, Л В, ДО, устойчивый ритм дыхательных процессов) Высокий уровень подвижности корковых процессов, уменьшение моторной хронаксии, скорость сенсомоторной реакции, физическая работоспособность (ЦНС)

Наследственные

Конституциональные (рост, вес, окружность грудной клетки) свойства, типологические особенности нервной "системы, склонность к занятиям конкретным видом спорта и др.

Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы по физической культуре.

Цель. Усвоение знаний о физиологическом воздействии физических упражнений, представленных в школьной программе по ФК. |

Задачи. Дать физиологическое обоснование основных физических упражнений, составляющих содержание школьной программы по физической культуре.

Учебные задания

I. Охарактеризовать воздействие циклических упражнений на некоторые физиологические системы организма детей старшего школьного возраста по следующей форме (табл. 29).

Таблица 29

Виды	Центральная	Анализаторы	Дыхание	Кровообращение	Опорно-
Пример.	Совершенствуется	Происходит согласование функций	Происходит урежение дыхания, повышение показателей	Увеличивается объем сердца, расширяется его полости,	Вовлекаются в работу большие группы мышц,
Лыжная подготовка (12-14 км)	аналитическая	анализаторных систем,			
Легкая	я				

атлетика, бег	деятельность	совершенств	ЖЕЛ,	увеличиваетс	уменьшается
Плавание	коры	уются	прирост	я резервный	жировая
Бег на коньках	головного	акустико-	МВЛ,	объем крови,	ткань,
Свой вид	мозга,	моторные и	повышается	повышается	укрепляется
специализац	увеличиваетс	акустико-	утилизация	сократительн	костная
ии (если он	я	висцеральны	кислорода,	ая	система,
циклическог	подвижность	е рефлексy,	увеличиваетс	способность	увеличиваетс
о характера)	, сила и	повышается	я МПК	миокарда,	я толщина
	уравновешен	кинестетичес		снижается	трубчатых
	ность	кая		частота	костей,
	нервных	чувствительн		сердечных	совершенств
	процессов,	ость		сокращений	уется
	совершенств				микрострукт
	уются				ура
	замыкательн				мышечной
	ые функции				ткани и ее
	коры				функциональ
	больших				ное
	полушарий				состояние,
					увеличиваетс
					я сила мышц
					и т. д.

II. Охарактеризовать воздействие ациклических упражнений на некоторые физиологические системы организма детей среднего школьного возраста по следующей форме (выполняется по образцу предыдущего задания) (табл. 30).

Таблица 30	Опорно-	Центральная	Анализаторы	Дыхание	Кровообраще
Виды	двигательный	нервная			ние
физических	аппарат	система			
упражнений					

Прыжки

Метания

Упражнения с отягощениями

Упражнения на гимнастических снарядах

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов.

Основные источники:

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - М.: Советский спорт, 2015. - Режим доступа: - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430455>
2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры - М.: Спорт, 2016. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430427>
3. Щанкин, А.А. Возрастная анатомия и физиология: курс лекций / А.А. Щанкин. - М.; Берлин: Директ - Медиа, 2015 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362806>
4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442445> (дата обращения: 30.08.2019).

Периодические издания:

1. Физическая культура в школе.
2. Физкультура и спорт.

Интернет-ресурсы:

1. www.window.edu.ru
2. www.biochemistry.ru
3. www.krugosvet.ru
4. www.medliter.ru

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы
Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к самостоятельной работе студентов
специальности 49.02.01 Физическая культура
дисциплина **ОП.05 «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ»**

1. Пояснительная записка

Методические рекомендации предназначены для организации самостоятельной внеурочной работы обучающихся специальности 49.02.01 Физическая культура.

Основная задача методических рекомендаций – самостоятельное освоение обучающимися теоретических вопросов и выполнение практических заданий по междисциплинарному курсу.

Методические рекомендации способствуют повышению эффективности при подготовке самостоятельных работ, а также помогают выработать умения анализировать, обобщать и связывать теорию с практикой.

Положительные моменты самостоятельной работы при формировании общих и профессиональных компетенций по профессиональным модулям:

- экономия учебного времени;
- самостоятельная поэтапная отработка дисциплин и междисциплинарных курсов;
- воспитание сознательного отношения студента к учебному процессу;
- развитие практических умений и навыков;
- развитие когнитивных способностей;
- развитие способностей организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- формирование умений осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- развитие умения использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

2. Общая характеристика содержания самостоятельной внеурочной работы студентов

Самостоятельная работа является одним из основных компонентов образовательного процесса. В учебном процессе, как правило, выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по профессиональным модулям выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цель: формирование самообразовательной компетенции предполагающей навыки и умения изучения и усвоения учебного материала, проектирования самостоятельной деятельности, определения содержания, логики и последовательности выполнения различных заданий, а также реализации коммуникативных задач в процессе самостоятельной работы.

Задачи самостоятельной работы:

- закрепление, расширение и углубление теоретических знаний, полученных обучающимися на аудиторных занятиях;
- формирование умений и навыков эффективной самостоятельной профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческой, исследовательской деятельности;
- воспитание у обучающихся самостоятельности, организованности, творческой активности, потребности развития познавательных способностей.

Самостоятельная работа обучающихся является обязательной для каждого студента, объем ее определяется учебным планом в соответствии с требованиями Федеральных

государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (ФГОС СПО).

3. Основные виды самостоятельной работы

Самостоятельная работа включает следующие виды деятельности:

- || анализ и обобщение лекционного материала;
- || изучение программного материала, не изложенного на лекциях;
- || подготовку к семинарам, практическим работам;
- || подготовку докладов, статей;
- || выполнение рефератов;
- || выполнение курсовых работ, проектов и выпускных квалификационных работ;

4. Методические указания к выполнению самостоятельной внеаудиторной работы

4.1. Методические указания к выполнению контрольной работы

Цель выполнения домашней контрольной работы:

- научить студентов самостоятельно пользоваться учебной и нормативной литературой;
- дать возможность приобрести умения и навыки излагать материал по конкретным вопросам;
- документально установить уровень знания пройденного материала.

Контрольная работа разрабатывается в одном или нескольких вариантах. Возможны индивидуальные задания каждому студенту.

Распределение вариантов контрольных работ осуществляется преподавателем.

При выполнении контрольных работ теоретического блока следует придерживаться следующих правил:

- || подобрать необходимую литературу, изучить содержание курса и методические рекомендации по выполнению домашней контрольной работы;
- || составить развернутый план контрольной работы;
- || затем изложить теоретическую часть вопроса;
- || привести практические примеры, используя конкретный материал;

- || оформить контрольную работу;
- || сдать ее на проверку преподавателю.

При выполнении контрольных работ практического блока следует придерживаться следующих правил:

- || составить и записать по гимнастической терминологии и установленной форме комплексы физических упражнений сочетая текстовую и графическую запись;
- || работа предоставляется в аккуратном виде в школьной тетради (или в напечатанном виде) с указанием на обложке: Ф.И.О., курса;
- || в форме записей придерживаться указанных размеров ширины всех пяти граф;
- || работа должна начинаться с объяснительной записки с указанием контингента занимающихся и условий проведения (спортивный зал, спортивная площадка, зал лечебной физической культуры);
- || заканчивается работа перечнем используемой литературы по теме.

Образец таблицы: 1 см	7 см	2 см	1 см	3 см
1	2	3	4	5
№	Текстовая запись упражнения	Графическая запись	Дозировка	ОМУ

Требования к составлению комплексов физических упражнений:

1. Комплексы должны соответствовать возрасту, полу, уровню физической подготовленности указанного контингента.
2. Комплекс должен обеспечивать разностороннее воздействие на весь опорно-двигательный аппарат.
3. Очередность упражнений в комплексе должно строится по принципу постоянного увеличения трудности и интенсивности упражнений, а также учета принципа активного отдыха.
4. Количество упражнений в комплексе может варьироваться в зависимости от задания.

Пример терминологической записи физических упражнений

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 –наклон головы вправо;

2 – И.п.;

3 – то же влево;

4 – И.п.

Оценка контрольных работ

Контрольные работы оцениваются по пятибалльной шкале:

«отлично» -выполнено без ошибок и недочетов 90-100% от общего объема работы;

«хорошо» - выполнено без ошибок и недочетов 76-89% от общего объема работы;

«удовлетворительно» - выполнено без ошибок и недочетов 55-75% от общего объема работы;

«неудовлетворительно» - выполнено без ошибок и недочетов менее 55 % от общего объема работы.

Если содержание контрольной работы не соответствует установленному варианту, студент получает оценку «неудовлетворительно» и выполняет контрольную работу по своему варианту.

Контрольная работа, выполненная небрежно, без соблюдения требований по оформлению, возвращается студенту без проверки с указанием причин возврата на титульном листе.

Студенты, получившие за контрольную работу неудовлетворительную оценку, должны выполнить ее повторно.

Оформление контрольной работы

Титульный лист содержит название образовательного учреждения, название дисциплины, по которой написана работа, фамилию, инициалы преподавателя, фамилию и инициалы студента, номер группы, номер варианта, название города, в котором находится учебное заведение, год написания данной работы.

Оформляя работу, необходимо пронумеровать страницы. Ширина полей:

левое – 30 мм, правое – 15 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм.

При необходимости текст ответа можно дополнить чертежами, схемами и рисунками, четко и аккуратно.

4.2. Методические указания к выполнению реферата

Реферат - краткое письменное изложение материала по определенной теме с целью привития студентам навыков самостоятельного поиска и анализа информации, формирования умения подбора и изучения литературных источников, используя при этом дополнительную научную, методическую и периодическую литературу.

Тема реферата выбирается по желанию студента из списка, предлагаемого преподавателем. План реферата должен включать в себя введение, основной текст и заключение.

Во введении аргументируется актуальность выбранной темы. *Основная часть* работы предполагает освещение материала в соответствии с планом. *В заключении* излагаются основные выводы.

Структура реферата

Реферат должен содержать: титульный лист, оглавление и список использованной литературы. На титульном листе (см. приложение 1) указываются: название учебной организации, отделение, учебная дисциплина, тема работы, курс, группа, фамилия, имя, отчество студента, название города, в котором находится учебное заведение, год написания данной работы.

Список литературы и сноски на страницах оформляются в соответствии с действующими стандартами (ФГОС).

Реферат может содержать приложения в форме схем, образцов документов и другие изображения в соответствии с темой исследования.

Все страницы работы, включая оглавление и список литературы, нумеруются по порядку с титульного листа (на нем цифра не ставится) до последней страницы.

Размер левого поля 30 мм, правого – 15 мм, верхнего – 20 мм, нижнего –

20 мм. Шрифт – TimesNewRoman, размер – 14, межстрочный интервал – 1,5.

Фразы, начинающиеся с новой строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки (1,25 см).

Реферат, выполненный небрежно, неразборчиво, без соблюдения требований по оформлению, возвращается студенту без проверки с указанием причин возврата на титульном листе.

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Уфимский многопрофильный
профессиональный колледж

РЕФЕРАТ на тему:
**ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

Выполнил: _____

Проверил: _____

Уфа

4.3. Методические указания для подготовки к семинарским занятиям

Рекомендуется следующий план подготовки к семинарскому занятию:

1. Проанализировать лекционный материал.
2. Проработать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по данному курсу.
3. Составить план и ответить на вопросы семинарского занятия.
4. Выполнить домашнее задание.
5. Решить тестовые задания и задачи.

При подготовке к семинарским занятиям следует руководствоваться указаниями и рекомендациями преподавателя, использовать основную и дополнительную литературу.

4.4. Методические указания для выполнения реферата

Текст работы должен быть сверстан на компьютере на стандартных нелинованных листах белой бумаги. Размер страниц – 210х297 мм (формат А4).

1. Поля: слева – 3 см, справа – 1,5 см, снизу и сверху – 2 см.

Для этого есть несколько способов. Рассмотрим каждый из них.

Способ №1. Переходим во вкладку разметка страницы и выбираем пункт поля (рис. 1)

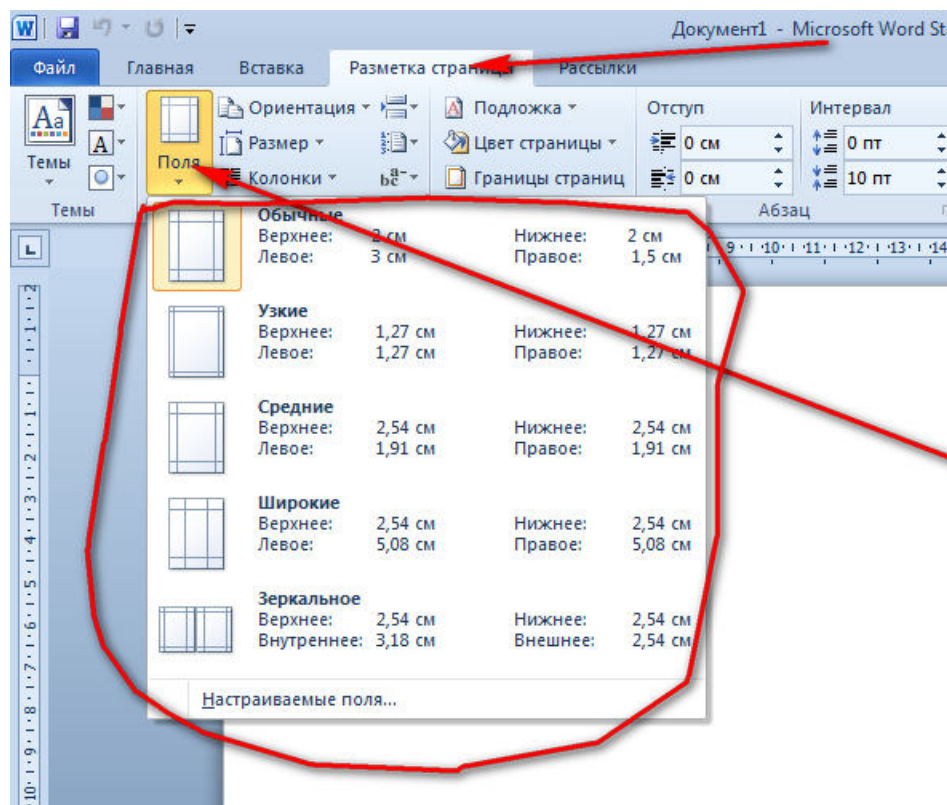


Рисунок 1

Способ №2. Активируем линейку. Для этого нажимаем на значок линейки в правом верхнем углу листа (рис. 2),

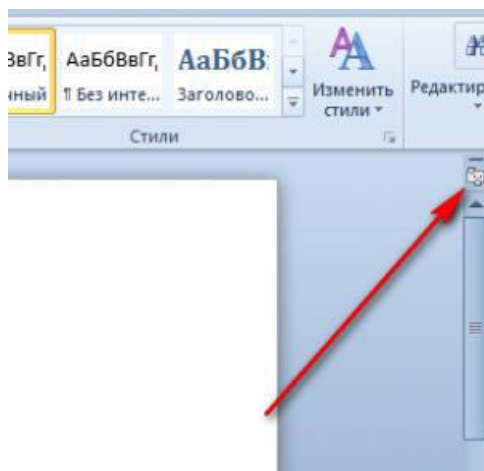


Рисунок 2

после чего у вас появится линейка сверху и с лева от листа (рис. 3)

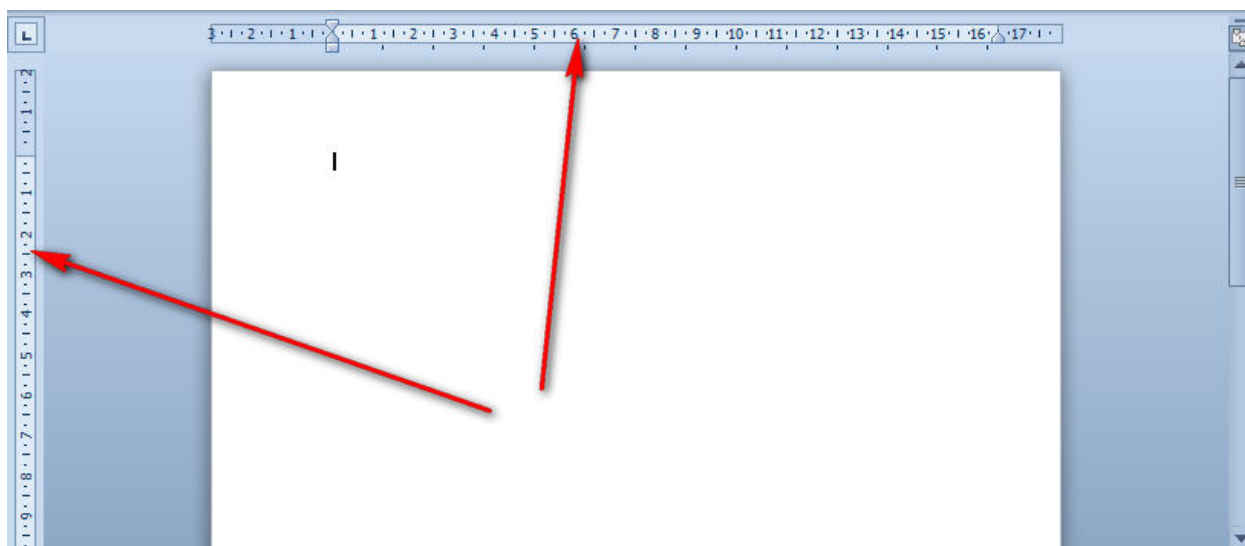


Рисунок 3

Теперь, взявшись за ползунки на линейке, вы сможете изменять поля, а, нажав на любую из линеек двойным щелчком, вы попадете в меню “Параметры страницы”, где вы сможете выставить как поля в word, так и выбрать ориентацию страницы: книжную или альбомную (рис. 4)

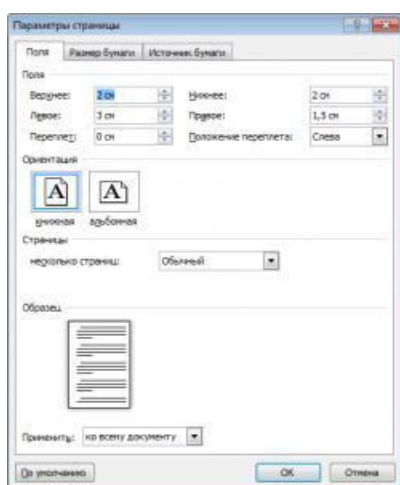
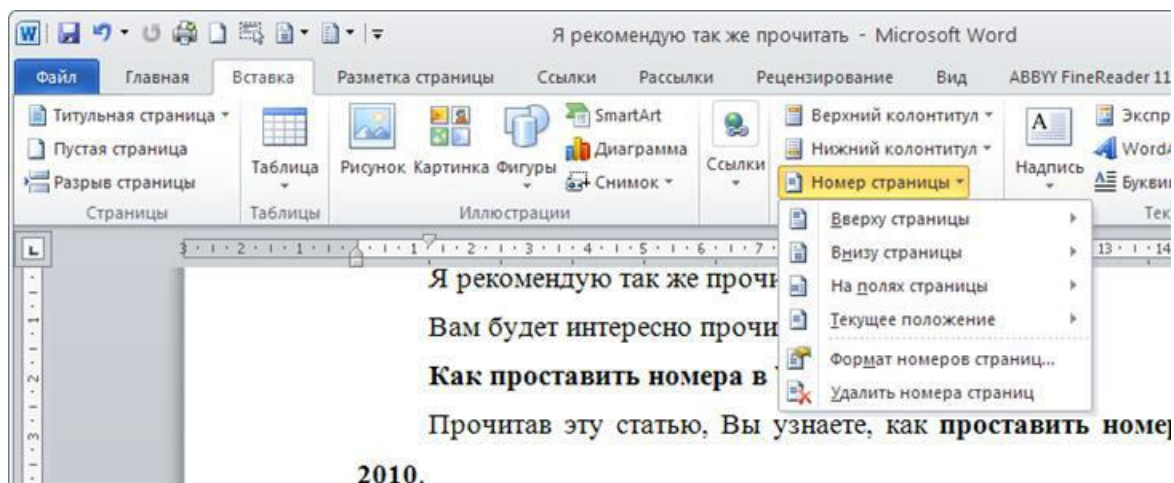


Рисунок 4

2. Нумерация страниц – в правом верхнем углу, начиная со второй страницы. Титульный лист является первой страницей работы, но номер на нем не проставляется. Нумерация страниц должна быть сквозной и включать титульный лист и приложения. Страницы нумеруют арабскими цифрами Размер шрифта – 12 TimesNewRoman.

Порядок действий:

Открываем вкладку «Вставка» и выбираем пункт «Номер страницы» (рис.5)



2010.

Рисунок 5

Там выбираем нужное положение

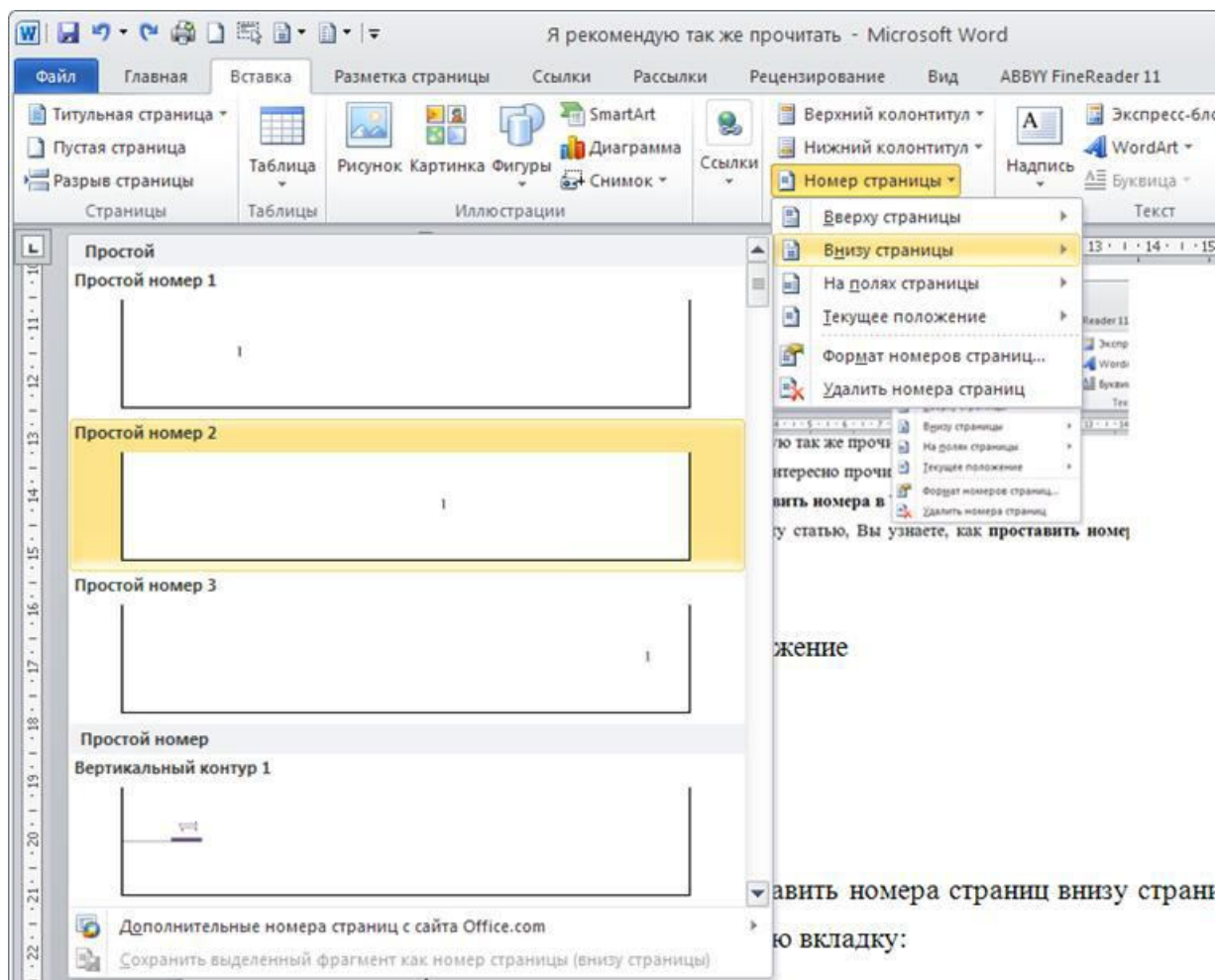
|| Вверху страницы

|| Внизу страницы

|| На полях страницы

|| Текущее положение

Допустим, нам надо проставить номера страниц внизу страницы по центру, мы открываем следующую вкладку (рис. 6):



жение

авить номера страниц внизу страни
ю вкладку:

Рисунок 6

И нажимаем на нее. Открывается следующее окно (рис. 7):

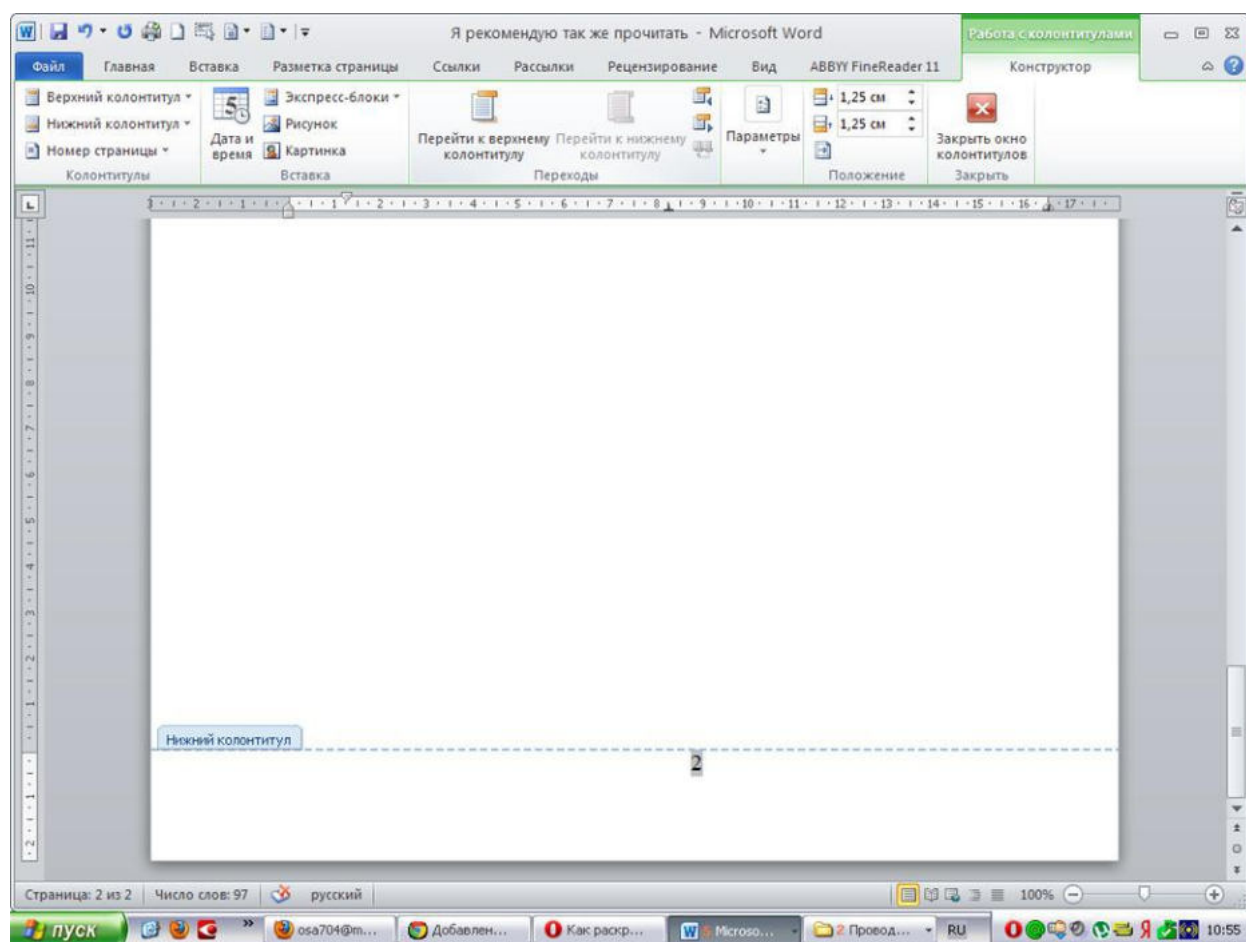


Рисунок 7

Далее выбираем «Номер страницы» → «Формат номеров страниц». Открывается окно (рис. 8):

Формат

Формат номера страницы

Рисунок 8

Ставим там «начать с 2», так как обычно титульный лист печатается отдельно от основной работы. (Введение может начинаться с 4 или 5 страницы). Нажимаем Ок.

Далее нажимаем Параметры и ставим галочку возле выражения «Особый колонтитул для первой страницы». Это для того чтобы не было номера

страницы на содержании или оглавлении (рис. 9). Затем нажимаем «Закреть окно колонтитулов».

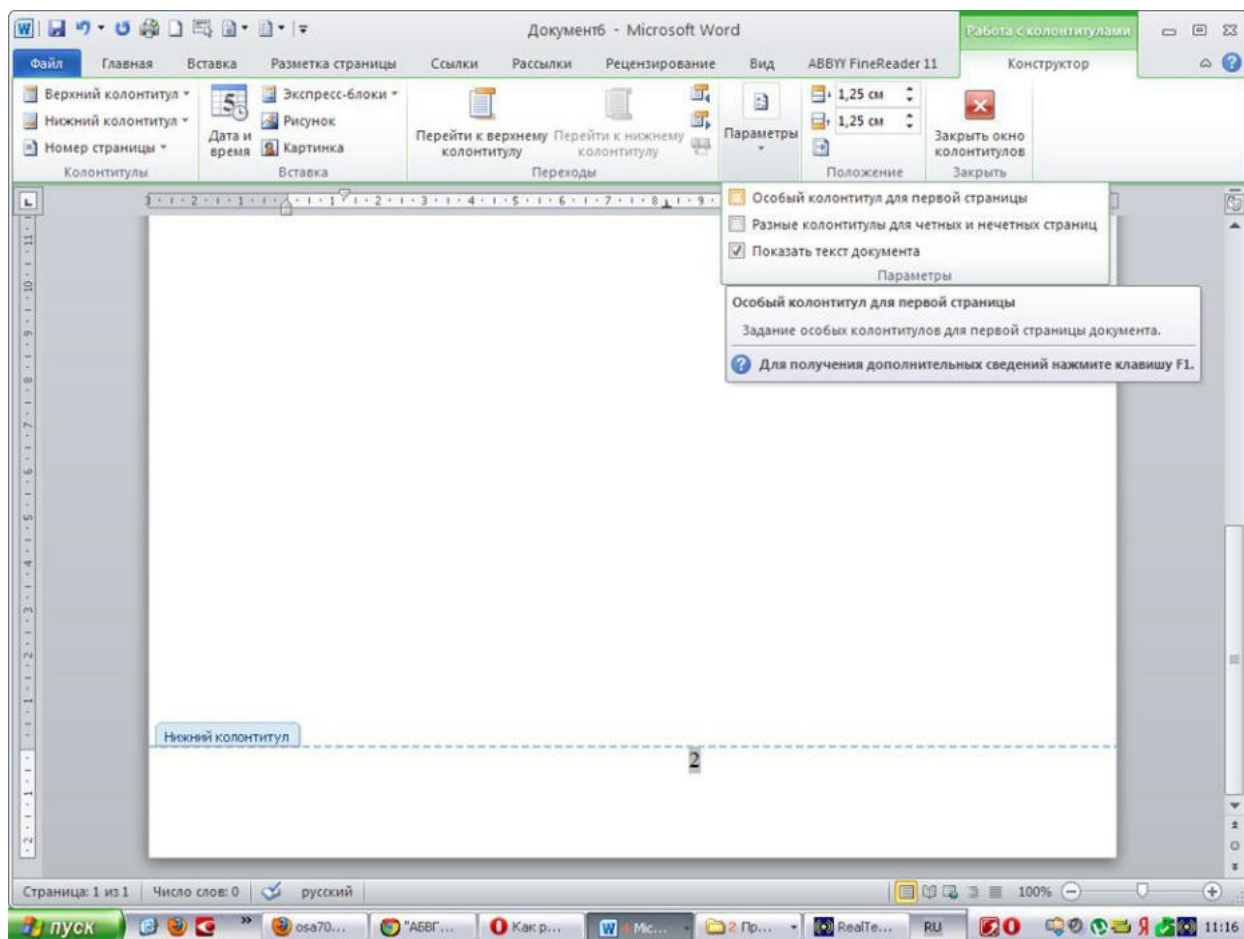


Рисунок 9

3. В тексте должны быть включены **функции** «Расстановка переносов», «Выравнивание текста по ширине», «Отступ (красная строка)» – 1,25-1,27.

Самый простой способ расстановки переносов, это сделать перенос слов в Ворде автоматическим, при этом программа будет сама решать в каком месте его установить, если слово не помещается на данной строке. Для установки автоматического переноса слов в Ворде необходимо перейти в закладку «Разметка страницы» и в секторе «Параметры страницы» найти необходимый нам пункт «Расстановка переносов». Нажав на стрелочку напротив данного пункта, следует выбрать «Авто» (рис. 10).

Чтобы убрать перенос слов в Ворде, достаточно в пункте «Расстановка переносов» выбрать исходный вариант «Нет», после чего все автоматически расставленные переносы слов исчезнут.

Также можно сделать перенос слов в Ворде ручным, для чего в расстановке переносов просто выбираем пункт «Ручная». При выборе данного пункта во всех местах, в которых требуется установка переноса, Word будет предлагать различные варианты в отдельном окошке, разбивая слово по слогам, где нам необходимо указать место установки переноса (рис. 11).

Для основного текста курсовых работ принято выравнивание по ширине. Заголовки глав и параграфов выравнивают по центру.

Для того чтобы задать нужный способ выравнивания строк абзаца, воспользуйтесь одним из нижеперечисленных способов:

1 способ:

Перейдите на вкладку «Главная», а затем выделите необходимые абзацы (очередность не имеет значения).

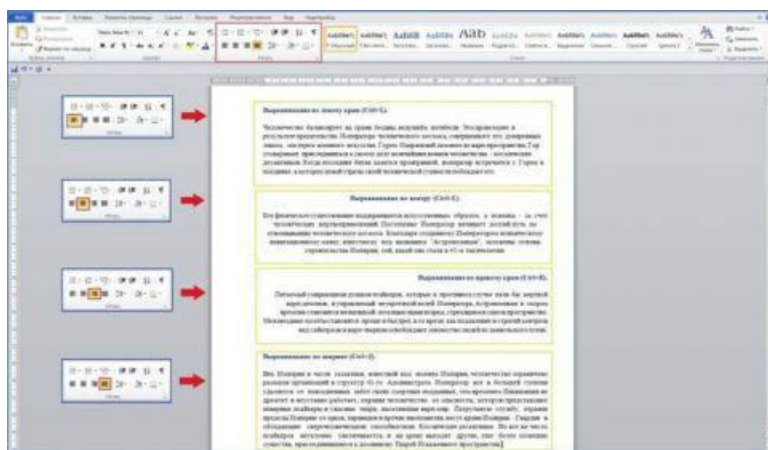
В группе «Абзац» щелкните одну из четырех доступных кнопок выравнивания (рис. 13):

|| «По левому краю» – выравнивание строк абзаца по левому краю;

|| «По центру» – выравнивание строк абзаца по центру (пропорционально равноудалены от правого и левого края);

|| «По правому краю» – выравнивание строк абзаца по правому краю;

|| «По ширине» – выравнивание строк абзаца одновременно и по левому и по правому полю. При этом текст визуально «растянется» (заполнит пространство строк), а между словами появится дополнительное расстояние.



Выделите нужные абзацы, а затем используйте сочетания «быстрых» клавиш:

|| <Ctrl+L> – выравнивание по левому краю;

|| <Ctrl+E> – выравнивание по центру;

|| <Ctrl+R> – выравнивание по правому краю;

|| <Ctrl+J> – выравнивание по ширине.

Наиболее часто применяется при форматировании абзацев установка отступа первой строки.

Теперь рассмотрим, **как настроить отступы**, а сделать это можно визуально (на глаз) или точно (задав определенное значение в окне «Абзац»). Визуальная настройка предполагает использование горизонтальной линейки, когда вы можете быстро менять размер отступа, руководствуясь ощущением нужного размера «на глаз». Точная настройка позволяет задать значение отступа в единицах измерения, используемых в документе – стоит использовать ее тогда, когда вы знаете размер величины отступа.

Визуальная настройка отступа первой строки

Чтобы задать отступ первой строки абзаца, сделайте следующее:

1 способ:

1. Выделите нужные абзацы;
2. На горизонтальной линейке подведите курсор к значку «Отступ первой строки»;
3. Щелкните и удерживайте левую кнопку мыши, а затем перетащите значок по линейке до нужного места.

2 способ:

1. Щелкайте по кнопке индикатора табуляции до появления значка «Отступ первой строки»;
2. Щелкните по горизонтальной линейке в том месте, где должен находиться отступ первой строки.

Точная настройка отступа первой строки

1 способ:

1. Выделите нужные абзацы.
2. Щелкните правой кнопкой мыши по выделенному фрагменту.
3. В контекстном меню (рис. 14) выберите пункт «Абзац» (вы перейдете в окно «Абзац»).
4. На вкладке «Отступы и интервалы» в группе «Отступ» в графе «Первая строка» задайте нужное значение отступа (по умолчанию 1,25 см).

2 способ:

1. В окне открытого документа перейдите к вкладке «Главная».
2. Выделите нужные абзацы.
3. В группе «Абзац» щелкните по кнопке «Абзац».
4. Далее в окне «Абзац» действуйте так же, как и в первом случае.

4. **Интервал между строками** – полуторный (таблицы, рисунки и приложения допускается печатать через одинарный интервал). Между заголовком главы и последующим текстом, между заголовками параграфов, последующим и предыдущим текстом делается пропуск в 2 строки

Выделяем весь документ, нажав одновременно на клавиши Ctrl + A. Переходим в панель инструментов и на вкладке Главная нажимаем иконку Интервал (рис.15).

4.5. Составление схем и таблиц

Схемы и таблицы– это графические обозначения, содержащие основные понятия, правила работы, принципы, которые выдержаны эстетически правильно.

Для их разработки необходимо подобрать информацию с разных источников, изучить ее и составить схему в программе Word при помощи автофигур, а таблицу через Мастера Таблиц. Схема(таблица) должна содержать основные аспекты данной темы, правила, принципы работы.

Работа должна быть представлена на бумаге формата А4 в печатном или рукописном варианте, автофигуры должны быть оформлены (вид, размер, цвет, расположение на листе) в соответствии с требованиями.

Основные требования:

1. Схема (таблица) состоит из нескольких тематических разделов связанных между собой логически.
2. Элементами работы могут быть:

- || информационные блоки, соединенные стрелками или выносками, текстовыми связками;
- || столбцы и строки, на пересечении которых в ячейках сконцентрирована информация, строки и столбцы обязательно имеют названия (характеристики);

3. При желании можно добавить поясняющую картинку или фотографию.

Структура работы

Объем работы не более 5 листов, нумерация страниц – снизу, справа;

1 лист – титульный;

2 - 4 листа – тематический материал;

5 лист – список используемой литературы.

4.6. Составление презентаций

Презентация составляется в программе PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов - то есть электронных страничек, занимающих весь экран монитора (безприсутствия панелей программы). Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже предоставляется как раздаточный материал. Количество слайдов адекватно содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

Работа может быть представлена либо в электронном варианте, либо напечатана на бумаге формата А4 (на одном листе – один слайд).

Первый слайд обязательно должен содержать Ф.И.О. учащегося, название учебной дисциплины, тему презентации, Ф.И.О. преподавателя. Следующие слайды можно подготовить, используя два способа подготовки:

1 способ: на слайды выносятся опорный конспект выступления и ключевые слова с тем, чтобы пользоваться ими как планом для выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- || объем текста на слайде – не больше 7 строк;

- || маркированный/нумерованный список содержит не более 7 элементов;

- || отсутствуют знаки пунктуации в конце строк в маркированных и нумерованных списках;

- || значимая информация выделяется с помощью цвета, начертания, эффектов анимации.

ВНИМАНИЕ!!! Проверьте, пожалуйста, текст на отсутствие орфографических ошибок и опечаток.

2 способ: на слайды помещается фактический материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- || выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;

- || использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением;

Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому).

Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Оформление презентации

Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, размер – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации – для информации - не менее 18.

В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Оформление слайдов не должно отвлекать от его содержания. Наилучшими являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.).

Неконтрастные слайды будут смотреться тусклыми и невыразительными, особенно в светлых аудиториях.

Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.

Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Для лучшей ориентации в презентации по ходу выступления лучше пронумеровать слайды. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).

Диаграммы готовятся с использованием мастера диаграмм табличного процессора MS Excel. Данные и подписи не должны накладываться друг на друга и сливаться с графическими элементами диаграммы.

Табличная информация вставляется в материалы как таблица текстового процессора MS Word или табличного процессора MS Excel. При вставке таблицы как объекта и пропорциональном изменении ее размера реальный отображаемый размер шрифта должен быть не менее 18. Таблицы и диаграммы размещаются на светлом или белом фоне.

4.7. Составление тестов

Тест – пробное задание, исследование, испытание. Для составления тестов необходимо найти информацию из разных источников (сеть Internet, энциклопедии, практические пособия, учебная литература), изучить ее и подобрать задания, отражающие основные моменты по заданной теме.

Работа должна быть представлена на бумаге формата А4 в печатном или рукописном варианте.

План работы по составлению тестов.

1. Просмотреть и изучить материал по теме
2. Просмотреть и выбрать форму теста.
3. Определить количество вопросов в тесте.
4. Составить вопросы и подобрать варианты ответов.
5. Продумать критерии оценивания.
6. Написать инструкцию к выполнению теста.
7. Проверить орфографию текста, соответствие нумерации.
8. Оформить готовый тест.
9. Оформить

Требования при составлении теста

- 1) Соответствие содержанию и объему полученной информации.
- 2) Задание должно требовать от испытуемого решения только одного вопроса.
- 3) Формулировка вопроса должна исчерпывающим образом разъяснять поставленную перед испытуемым задачу, причем язык и термины, способы обозначений, графические изображения и иллюстрации задания и ответов к нему должны быть понятны для всех.
- 4) Вопрос должен быть подробным, а ответы – лаконичными.
- 5) Идентичность всех ответов по форме, содержанию, объему, количеству представленных позиций.
- 6) Оптимальное количество вариантов ответа — четыре.
- 7) Грамматическое и логическое соответствие ответов вопросу (заданию).

Структура теста

Объем работы: 10 тестовых вопросов; нумерация страниц – снизу, справа;

1 лист – титульный;

2 и т.д. – содержание теста;

Последний лист – ответы и список используемой литературы.

4.8. Составление кроссвордов

Кроссворд – игра-задача, в которой фигура из рядов пустых клеток заполняется перекрещивающимися словами со значениями, заданными по условиям игры.

Для составления кроссворда по заданной теме нужно найти информацию с разных источников, изучить ее и составить в рукописном варианте или пользуясь одним из программных средств: Microsoft Word, Microsoft Excel.

Работа должна быть представлена на бумаге формата А4 в печатном или рукописном варианте.

Правила при составлении кроссвордов

1. Не допускается наличие "плашек" (незаполненных клеток) в сетке.

кроссворда.

2. Не допускаются случайные буквосочетания и пересечения.

3. Загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа.

4. Не допускаются аббревиатуры, сокращения.

5. Не рекомендуется большое количество двухбуквенных слов.

6. Все тексты должны быть написаны разборчиво.

Требования к оформлению кроссворда

1. Рисунок кроссворда должен быть четким.

2. Сетка кроссворда должна быть пустой только с цифрами позиций слов-ответов.

3. Ответы на кроссворд публикуются на отдельном листе. Ответы предназначены для проверки правильности решения кроссворда и дают возможность ознакомиться с правильными ответами на нерешенные позиции условий.

4. Объем работы: 4 листа, нумерация страниц – снизу, справа;

1 лист – титульный,

2 лист – сетка кроссворда (без ответов),

3 лист – вопросы,

4 лист – ответы и используемые источники.

Создание кроссворда в MS Word

1. Создание сетки графическим методом; при этом все элементы должны быть сгруппированы.

2. Создание сетки табличным методом; при этом границы ненужных ячеек стираются.

3. Номера либо вставляют непосредственно в ячейки, либо записывают рядом с соответствующими ячейками.

4. Задания к кроссворду могут быть расположены обычным способом или оформлены в виде выносок к соответствующим клеткам.

5. Задания к кроссворду должны быть грамотно сформулированы.

6. Кроссворд на странице должен быть наглядно оформлен и правильно расположен.

Создание кроссворда в Microsoft Excel

1. Сетка кроссворда создается путем обозначения границ ячеек и настройки их ширины и высоты таким образом, чтобы они получились квадратными.

2. Задания к кроссворду могут быть расположены обычным образом или оформлены в виде примечаний к ячейкам, в которых находится нумерация.

3. Проверка правильности разгадывания кроссворда может быть осуществлена с помощью условного форматирования (например, если в ячейку введена правильная цифра, то ячейка заливается определенным цветом).

4. Задания к кроссворду должны быть грамотно сформулированы.

5. Кроссворд на рабочем листе должен быть наглядно оформлен и правильно расположен.

6. Наличие проверки правильности решения кроссворда.

Составление условий (толкований) кроссворда

1. Они должны быть строго лаконичными. Не следует делать их пространными, излишне исчерпывающими, многословными, несущими избыточную информацию.

2. Старайтесь подать слово с наименее известной стороны.

3. Просмотрите словари: возможно, в одном из них и окажется наилучшее определение. В определениях не должно быть однокоренных слов.

План работы по составлению кроссворда

1. Определить, с какой целью составляется кроссворд.

2. Просмотреть и изучить лексико-грамматический материал по теме в учебнике.
3. Просмотреть и выбрать вид кроссворда.
4. Продумать составные части кроссворда.
5. Изучить дополнительный материал по теме.
6. Продумать критерии оценивания.

7. Составить список слов отдельно по направлениям.
8. Написать условия (текст) кроссворда.
9. Проверить орфографию текста, соответствие нумерации.
10. Проанализировать составленный кроссворд согласно критериям оценивания.
11. Оформить готовый кроссворд.
12. Продумать защиту проекта-кроссворда

Электронные ресурсы для создания кроссвордов

|| Cross Partner (crosspartner.chat.ru),

|| Paseek 2000 (crossworld.nm.ru/Index.html),

|| Помощник кроссвордиста (www.aida.ru/cgi/ch.pl),

|| Кирилл и Мефодий (www.km.ru/entertainment/crossword)

|| Кроссворд 2000 (raybinin.newmail.ru/krossword/pro.htm).

|| Интерактивные кроссворды (Java-кроссворды):

|| www.sobesednik.ru/crosswords (еженедельник —Собеседник)

|| nauka.relis.ru/54/dir.htm. (журнал —Наука и жизнь)

|| www.privatelife.ru/Krossword.htm (газета —Лучшие кроссворды "Поля чудес")

|| www.fair.ru/cross (для распечатывания —Ярмарка кроссвордов)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы
Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к самостоятельной работе студентов
специальности 49.02.01 Физическая культура
дисциплина **ОП.06 «ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ,
ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССАЖ»**

1. Пояснительная записка

Методические рекомендации предназначены для организации самостоятельной внеурочной работы обучающихся специальности 49.02.01 Физическая культура.

Основная задача методических рекомендаций – самостоятельное освоение обучающимися теоретических вопросов и выполнение практических заданий по междисциплинарному курсу.

Методические рекомендации способствуют повышению эффективности при подготовке самостоятельных работ, а также помогают выработать умения анализировать, обобщать и связывать теорию с практикой.

Положительные моменты самостоятельной работы при формировании общих и профессиональных компетенций по профессиональным модулям:

- экономия учебного времени;
- самостоятельная поэтапная отработка дисциплин и междисциплинарных курсов;
- воспитание сознательного отношения студента к учебному процессу;
- развитие практических умений и навыков;
- развитие когнитивных способностей;
- развитие способностей организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- формирование умений осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- развитие умения использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

2. Общая характеристика содержания самостоятельной внеурочной работы студентов

Самостоятельная работа является одним из основных компонентов образовательного процесса. В учебном процессе, как правило, выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по профессиональным модулям выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цель: формирование самообразовательной компетенции предполагающей навыки и умения изучения и усвоения учебного материала, проектирования самостоятельной деятельности, определения содержания, логики и последовательности выполнения различных заданий, а также реализации коммуникативных задач в процессе самостоятельной работы.

Задачи самостоятельной работы:

- закрепление, расширение и углубление теоретических знаний, полученных обучающимися на аудиторных занятиях;
- формирование умений и навыков эффективной самостоятельной профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческой, исследовательской деятельности;
- воспитание у обучающихся самостоятельности, организованности, творческой активности, потребности развития познавательных способностей.

Самостоятельная работа обучающихся является обязательной для каждого студента, объем ее определяется учебным планом в соответствии с требованиями Федеральных

государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (ФГОС СПО).

3. Основные виды самостоятельной работы

Самостоятельная работа включает следующие виды деятельности:

- || анализ и обобщение лекционного материала;
- || изучение программного материала, не изложенного на лекциях;
- || подготовку к семинарам, практическим работам;
- || подготовку докладов, статей;
- || выполнение рефератов;
- || выполнение курсовых работ, проектов и выпускных квалификационных работ;

4. Методические указания к выполнению самостоятельной внеаудиторной работы

4.1. Методические указания к выполнению контрольной работы

Цель выполнения домашней контрольной работы:

- научить студентов самостоятельно пользоваться учебной и нормативной литературой;
- дать возможность приобрести умения и навыки излагать материал по конкретным вопросам;
- документально установить уровень знания пройденного материала.

Контрольная работа разрабатывается в одном или нескольких вариантах. Возможны индивидуальные задания каждому студенту.

Распределение вариантов контрольных работ осуществляется преподавателем.

При выполнении контрольных работ теоретического блока следует придерживаться следующих правил:

- || подобрать необходимую литературу, изучить содержание курса и методические рекомендации по выполнению домашней контрольной работы;
- || составить развернутый план контрольной работы;
- || затем изложить теоретическую часть вопроса;
- || привести практические примеры, используя конкретный материал;

- || оформить контрольную работу;
- || сдать ее на проверку преподавателю.

При выполнении контрольных работ практического блока следует придерживаться следующих правил:

- || составить и записать по гимнастической терминологии и установленной форме комплексы физических упражнений сочетая текстовую и графическую запись;
- || работа предоставляется в аккуратном виде в школьной тетради (или в напечатанном виде) с указанием на обложке: Ф.И.О., курса;
- || в форме записей придерживаться указанных размеров ширины всех пяти граф;
- || работа должна начинаться с объяснительной записки с указанием контингента занимающихся и условий проведения (спортивный зал, спортивная площадка, зал лечебной физической культуры);
- || заканчивается работа перечнем используемой литературы по теме.

Образец таблицы: 1 см	7 см	2 см	1 см	3 см
1	2	3	4	5
№	Текстовая запись упражнения	Графическая запись	Дозировка	ОМУ

Требования к составлению комплексов физических упражнений:

1. Комплексы должны соответствовать возрасту, полу, уровню физической подготовленности указанного контингента.
2. Комплекс должен обеспечивать разностороннее воздействие на весь опорно-двигательный аппарат.
3. Очередность упражнений в комплексе должно строится по принципу постоянного увеличения трудности и интенсивности упражнений, а также учета принципа активного отдыха.
4. Количество упражнений в комплексе может варьироваться в зависимости от задания.

Пример терминологической записи физических упражнений.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

- 1 –наклон головы вправо;
- 2 – И.п.;
- 3 – то же влево;
- 4 – И.п.

Оценка контрольных работ

Контрольные работы оцениваются по пятибалльной шкале:

- «отлично» -выполнено без ошибок и недочетов 90-100% от общего объема работы;
- «хорошо» - выполнено без ошибок и недочетов 76-89% от общего объема работы;

«удовлетворительно» - выполнено без ошибок и недочетов 55-75% от общего объема работы;

«неудовлетворительно» - выполнено без ошибок и недочетов менее 55 % от общего объема работы.

Если содержание контрольной работы не соответствует установленному варианту, студент получает оценку «неудовлетворительно» и выполняет контрольную работу по своему варианту.

Контрольная работа, выполненная небрежно, без соблюдения требований по оформлению, возвращается студенту без проверки с указанием причин возврата на титульном листе.

Студенты, получившие за контрольную работу неудовлетворительную оценку, должны выполнить ее повторно.

Оформление контрольной работы

Титульный лист содержит название образовательного учреждения, название дисциплины, по которой написана работа, фамилию, инициалы преподавателя, фамилию и инициалы студента, номер группы, номер варианта, название города, в котором находится учебное заведение, год написания данной работы.

Оформляя работу, необходимо пронумеровать страницы. Ширина полей:

левое – 30 мм, правое – 15 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм.

При необходимости текст ответа можно дополнить чертежами, схемами и рисунками, четко и аккуратно.

4.2. Методические указания к выполнению реферата

Реферат - краткое письменное изложение материала по определенной теме с целью привития студентам навыков самостоятельного поиска и анализа информации, формирования умения подбора и изучения литературных источников, используя при этом дополнительную научную, методическую и периодическую литературу.

Тема реферата выбирается по желанию студента из списка, предлагаемого преподавателем. План реферата должен включать в себя введение, основной текст и заключение.

Во введении аргументируется актуальность выбранной темы. *Основная часть* работы предполагает освещение материала в соответствии с планом. *В заключении* излагаются основные выводы.

Структура реферата

Реферат должен содержать: титульный лист, оглавление и список использованной литературы. На титульном листе (см. приложение 1) указываются: название учебной организации, отделение, учебная дисциплина, тема работы, курс, группа, фамилия, имя, отчество студента, название города, в котором находится учебное заведение, год написания данной работы.

Список литературы и сноски на страницах оформляются в соответствии с действующими стандартами (ФГОС).

Реферат может содержать приложения в форме схем, образцов документов и другие изображения в соответствии с темой исследования.

Все страницы работы, включая оглавление и список литературы, нумеруются по порядку с титульного листа (на нем цифра не ставится) до последней страницы.

Размер левого поля 30 мм, правого – 15 мм, верхнего – 20 мм, нижнего –

20 мм. Шрифт – TimesNewRoman, размер – 14, межстрочный интервал – 1,5.

Фразы, начинающиеся с новой строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки (1,25 см).

Реферат, выполненный небрежно, неразборчиво, без соблюдения требований по оформлению, возвращается студенту без проверки с указанием причин возврата на титульном листе.

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное
учреждение
Уфимский многопрофильный
профессиональный колледж

РЕФЕРАТ на тему:
**ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

Выполнил: _____
Проверил: _____

Уфа-2017

4.3. Методические указания для подготовки к семинарским занятиям

Рекомендуется следующий план подготовки к семинарскому занятию:

1. Проанализировать лекционный материал.
2. Проработать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по данному курсу.
3. Составить план и ответить на вопросы семинарского занятия.
4. Выполнить домашнее задание.
5. Решить тестовые задания и задачи

При подготовке к семинарским занятиям следует руководствоваться указаниями и рекомендациями преподавателя, использовать основную и дополнительную литературу.

4.4. Методические указания для выполнения реферата

Текст работы должен быть сверстан на компьютере на стандартных нелинованных листах белой бумаги. Размер страниц – 210x297 мм (формат А4).

1. Поля: слева – 3 см, справа – 1,5 см, снизу и сверху – 2 см.

4.6. Составление презентаций

Презентация составляется в программе PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов - то есть электронных страничек, занимающих весь экран монитора (безприсутствия панелей программы). Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже предоставляется как раздаточный материал. Количество слайдов адекватно содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

Работа может быть представлена либо в электронном варианте, либо напечатана на бумаге формата А4 (на одном листе – один слайд).

Первый слайд обязательно должен содержать Ф.И.О. учащегося, название учебной дисциплины, тему презентации, Ф.И.О. преподавателя. Следующие слайды можно подготовить, используя два способа подготовки:

1 способ: на слайды выносятся опорный конспект выступления и ключевые слова с тем, чтобы пользоваться ими как планом для выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

|| объем текста на слайде – не больше 7 строк;

|| маркированный/нумерованный список содержит не более 7 элементов;

|| отсутствуют знаки пунктуации в конце строк в маркированных и нумерованных списках;

|| значимая информация выделяется с помощью цвета, начертания, эффектов анимации.

ВНИМАНИЕ!!! Проверьте, пожалуйста, текст на отсутствие орфографических ошибок и опечаток.

2 способ: на слайды помещается фактический материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

|| выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;

|| использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением;

Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому).

Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Оформление презентации

Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, размер – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации – для информации - не менее 18.

В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Оформление слайдов не должно отвлекать от его содержания. Наилучшими являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.).

Неконтрастные слайды будут смотреться тусклыми и невыразительными, особенно в светлых аудиториях.

Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Для лучшей ориентации в презентации по ходу выступления лучше пронумеровать слайды. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).

Диаграммы готовятся с использованием мастера диаграмм табличного процессора MS Excel. Данные и подписи не должны накладываться друг на друга и сливаться с графическими элементами диаграммы.

Табличная информация вставляется в материалы как таблица текстового процессора MS Word или табличного процессора MS Excel. При вставке таблицы как объекта и пропорциональном изменении ее размера реальный отображаемый размер шрифта должен быть не менее 18. Таблицы и диаграммы размещаются на светлом или белом фоне.

4.7. Составление тестов

Тест - пробное задание, исследование, испытание. Для составления тестов необходимо найти информацию из разных источников (сеть Internet, энциклопедии, практические пособия, учебная литература), изучить ее и подобрать задания, отражающие основные моменты по заданной теме.

Работа должна быть представлена на бумаге формата A4 в печатном или рукописном варианте.

План работы по составлению тестов.

1. Просмотреть и изучить материал по теме
2. Просмотреть и выбрать форму теста.
3. Определить количество вопросов в тесте.
4. Составить вопросы и подобрать варианты ответов.
5. Продумать критерии оценивания.
6. Написать инструкцию к выполнению теста.
7. Проверить орфографию текста, соответствие нумерации.
8. Оформить готовый тест.
9. Оформить

требования при составлении теста

- 1) Соответствие содержанию и объему полученной информации.
- 2) Задание должно требовать от испытуемого решения только одного вопроса.
- 3) Формулировка вопроса должна исчерпывающим образом разъяснять поставленную перед испытуемым задачу, причем язык и термины, способы обозначений, графические изображения и иллюстрации задания и ответов к нему должны быть понятны для всех.
- 4) Вопрос должен быть подробным, а ответы - лаконичными.
- 5) Идентичность всех ответов по форме, содержанию, объему, количеству представленных позиций.
- 6) Оптимальное количество вариантов ответа — четыре.
- 7) Грамматическое и логическое соответствие ответов вопросу (заданию).

Структура теста

Объем работы: 10 тестовых вопросов; нумерация страниц - снизу, справа;

1 лист – титульный;

2 и т.д. – содержание теста;

Последний лист – ответы и список используемой литературы.

4.8. Составление кроссвордов

Кроссворд – игра-задача, в которой фигура из рядов пустых клеток заполняется перекрещивающимися словами со значениями, заданными по условиям игры. Для составления кроссворда по заданной теме нужно найти информацию с разных источников, изучить ее и составить в рукописном варианте или пользуясь одним из программных средств: Microsoft Word, Microsoft Excel.

Работа должна быть представлена на бумаге формата А4 в печатном или рукописном варианте.

Правила при составлении кроссвордов

Не допускается наличие "плашек" (незаполненных клеток) в сетке кроссворда.

2. Не допускаются случайные буквосочетания и пересечения.

3. Загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа.

4. Не допускаются аббревиатуры, сокращения.

5. Не рекомендуется большое количество двухбуквенных слов.

6. Все тексты должны быть написаны разборчиво.

Требования к оформлению кроссворда

1. Рисунок кроссворда должен быть четким.

2. Сетка кроссворда должна быть пустой только с цифрами позиций слов-ответов.

3. Ответы на кроссворд публикуются на отдельном листе. Ответы предназначены для проверки правильности решения кроссворда и дают возможность ознакомиться с правильными ответами на нерешенные позиции условий.

4. Объем работы: 4 листа, нумерация страниц – снизу, справа;

1 лист – титульный,

2 лист – сетка кроссворда (без ответов),

3 лист – вопросы,

4 лист – ответы и используемые источники.

Создание кроссворда в MS Word

1. Создание сетки графическим методом; при этом все элементы должны быть сгруппированы.

2. Создание сетки табличным методом; при этом границы ненужных ячеек стираются.

3. Номера либо вставляют непосредственно в ячейки, либо записывают рядом с соответствующими ячейками.

4. Задания к кроссворду могут быть расположены обычным способом или оформлены в виде выносок к соответствующим клеткам.

5. Задания к кроссворду должны быть грамотно сформулированы.

6. Кроссворд на странице должен быть наглядно оформлен и правильно расположен.

Создание кроссворда в Microsoft Excel

1. Сетка кроссворда создается путем обозначения границ ячеек и настройки их ширины и высоты таким образом, чтобы они получились квадратными.

2. Задания к кроссворду могут быть расположены обычным образом или оформлены в виде примечаний к ячейкам, в которых находится нумерация.

3. Проверка правильности разгадывания кроссворда может быть осуществлена с помощью условного форматирования (например, если в ячейку введена правильная цифра, то ячейка заливается определенным цветом).

4. Задания к кроссворду должны быть грамотно сформулированы.

5. Кроссворд на рабочем листе должен быть наглядно оформлен и правильно расположен.

6. Наличие проверки правильности решения кроссворда.

Составление условий (толкований) кроссворда

1. Они должны быть строго лаконичными. Не следует делать их пространными, излишне исчерпывающими, многословными, несущими избыточную информацию.

2. Старайтесь подать слово с наименее известной стороны.

3. Просмотрите словари: возможно, в одном из них и окажется наилучшее определение.

Вопределениях не должно быть однокоренных слов.

План работы по составлению кроссворда

1. Определить, с какой целью составляется кроссворд.

2. Просмотреть и изучить лексико-грамматический материал по теме в учебнике.

3. Просмотреть и выбрать вид кроссворда.

4. Продумать составные части кроссворда.

5. Изучить дополнительный материал по теме.

6. Продумать критерии оценивания.

7. Составить список слов отдельно по направлениям.
8. Написать условия (текст) кроссворда.
9. Проверить орфографию текста, соответствие нумерации.
10. Проанализировать составленный кроссворд согласно критериям оценивания.
11. Оформить готовый кроссворд.
12. Продумать защиту проекта-кроссворда

Электронные ресурсы для создания кроссвордов

|| Cross Partner (crosspartner.chat.ru),

|| Paseek 2000 (crossworld.nm.ru/Index.html),

|| Помощник кроссвордиста (www.aida.ru/cgi/ch.pl),

|| Кирилл и Мефодий (www.km.ru/entertainment/crossword)

|| Кроссворд 2000 (raybinin.newmail.ru/krossword/pro.htm).

|| Интерактивные кроссворды (Java-кроссворды):

|| www.sobesednik.ru/crosswords (еженедельник —Собеседник)

|| nauka.relis.ru/54/dir.htm. (журнал —Наука и жизнь)

|| www.privatelife.ru/Krossword.htm (газета —Лучшие кроссворды "Поля чудес")

|| www.fair.ru/cross (для распечатывания —Ярмарка кроссвордов)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы
Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к самостоятельной работе студентов
специальности 49.02.01 Физическая культура
дисциплина **ОП.07 «ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ»**

Требования к результатам освоения дисциплины по предмету "Основы биомеханики"

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- применять знания по биомеханике при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;
- проводить биомеханический анализ двигательных действий;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- основы кинематики и динамики движений человека;
- биомеханические характеристики двигательного аппарата человека;
- биомеханику физических качеств человека;
- половозрастные особенности моторики человека;
- биомеханические основы физических упражнений, входящих в программу физического воспитания школьников.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть **общими (ОК) и профессиональными (ПК) компетенциями**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

Примерный план лекций

по учебной дисциплине «Основы биомеханики»

Лекция 1. Введение в курс биомеханики

План:

1. Биомеханика как дисциплина.
2. Развитие биомеханики.
3. Предмет, объекты и методы спортивной биомеханики.
4. Моделирование в спортивной биомеханике.
5. Развитие физиологических и психологических концепций в сфере спортивной биомеханики.
6. Иерархическая структура спортивной двигательной активности.

Биомеханика как наука (исследования, установление зависимостей и закономерностей, разработка приемов и методик анализа систем телодвижений и движений, конструирование систем телодвижений и движений); педагогическое средство (методики приборных и визуальных наблюдений и измерений, правила, приёмы, методики и методы анализа техники спортивных двигательных действий и ее актуализации, распознавание и определение путей преодоления двигательных ошибок, модификация и конструирование техники и технологии спортивных двигательных действий); учебная дисциплина (основы знаний, необходимых для применения биомеханики как педагогического средства). Значение биомеханики для практики физического воспитания и спорта.

Развитие биомеханики как науки. Последовательное расширение области изучения с механических закономерностей на анатомические, биохимические, физиологические, а в спортивной биомеханике — и на психофизиологические, психологические, педагогические факторы. Особенности спортивной биомеханики как учебной дисциплины, как звена в профессиональной подготовке тренера или преподавателя физического воспитания.

Содержание, сущность, роль и значение деятельности Н.А.Бернштейна (концепция физиологии активности, концепция центрирования на “потребное будущее”, концепция сенсорных коррекций, концепция ведущих уровней построения движений), его преобразующий спортивную биомеханику теоретический вклад. Сущность управления построением двигательной активности, телодвижениями и движениями по Н.А.Бернштейну. Развитие этих представлений (введение новых понятий: “двигательная задача, ее формирование и решение”, “афферентная программа”. Содержание, сущность и значение концепции функциональных систем П.К. Анохина и условнорефлекторная теория И.П.Павлова. Координированное объединяющее развитие концепций И.П.Павлова, Н.А.Бернштейна, П.К.Анохина — важный путь развития спортивной биомеханики как науки и как педагогического средства.

Отрасли биомеханики: медицинская биомеханика, инженерная биомеханика, эргономическая биомеханика, биомеханика труда, спортивная биомеханика. Предмет,

объект, методы спортивной биомеханики. Система и ее стороны: состав, структура, функция. Модель как схема второго порядка. Спортивное двигательное действие как процессуальная система, как система субдействий. Двигательные операции.

Моделирование как метод и как необходимый компонент решения спортивных двигательных задач. Конкретные модели и их формирование. Педагогические, математические, компьютерные модели. Моделирование спортивных систем движений на ЭВМ, использование этих моделей. Теоретические основы управления двигательной активностью. Зависимость спортивной двигательной активности от различного рода технологических, педагогических и психологических факторов. Спортивная кинезиология.

Развитие идей И.П.Павлова, П.Ф.Леваффа, Н.А.Бернштейна, С.Л.Рубинштейна, А.Н.Леонтьева в спортивной биомеханике закономерно ведет ее к преобразованию спортивную кинезиологию. Рефлексия и ее значение для организации спортивной двигательной активности. Спортивная двигательная ситуация, ее компоненты: психическое отражение (мысленная модель) неодушевленной части внешних условий, мысленная модель состояния и действий позиционеров спортивной ситуации, мысленная модель внутренних материальных условий (состояния) субъекта ситуации, рефлексивная модель своей задачи и задач партнеров и противников. Динамика спортивной двигательной ситуации, определяемая внешними факторами и сознанием ее субъекта.

Иерархическая структура спортивной двигательной активности. Психологическая установка как фактор управления двигательной активностью. Содержательная динамика установки. Простая спортивная двигательная задача как компонент психического состояния человека. Компоненты спортивной двигательной задачи. Решение спортивной двигательной задачи: его планирование, принятие командных решений, программирование и метапрограммирование, актуализация программ. Программа решения спортивной двигательной задачи: базовая двигательная программа, программа двигательных регуляций, программа оценивания хода и результатов решения. Аfferентная двигательная программа, ее инвариантная (базовая) и ситуативная (адаптивная) части. Сложная спортивная двигательная задача, ее отличие от простой. Блок спортивных двигательных задач.

Лекция 2. Кинематика и динамика движений человека

План:

1. Общие понятия классической механики.
2. Кинематические характеристики.
3. Закономерности движения точки и тела.
4. Динамические характеристики.
5. Инерционность тела и связанные с ней зависимости.
6. Характеристики состояния тела и характеристики воздействия на него.
7. Механическая энергия и ее виды.
8. Основные законы механики.
9. Трение и колебания.

Классическая механика - механика материальной точки и абсолютно твердого тела.

Принципы механики: 1) изоморфности пространства, 2) изотропности пространства, 3) суперпозиции (независимого действия) сил, 4)

независимости движений (принцип Галилея), 5) однонаправленности и равномерности течения времени. Системы отсчета как геометрические построения, задающие способ определения положения точки. Тело отсчета — твердое тело, с которым неподвижно скреплена выбранная система отсчета. Системы координат: “естественная”, прямоугольная, или Декартова (плоская и пространственная), полярная плоская,

цилиндрическая. Векторы и операции с ними. Кинематические характеристики точки. Твердое тело. Поступательное и вращательное движения.

Кинематические характеристики (векторные и скалярные) твердого тела (линейные и угловые): пространственные, временные, пространственно-временные. Траектория как след движущейся точки. Путь (длина траектории, движущейся точкой) и перемещение (расстояние между конечным и начальным положением точки. Средняя и мгновенная скорость. Среднее и мгновенное ускорение. Средняя скорость изменения ускорения и мгновенная скорость изменения ускорения, то есть его производная по времени.

Сложное движение точки, твердого тела. Относительное, переносное, абсолютное движение. Графики кинематических характеристик. Центростремительное ускорение. Радиальная скорость, тангенциальная (окружная) скорость, радиальное и тангенциальное ускорение. скорость. Ускорение Кориолиса. Законы движения. Закон сохранения движения центра масс. Сложное (составное) движение точки и твердого тела. Кинематические характеристики тела человека при конкретных двигательных действиях. Деформации (растяжение, сжатие, кручение). Эластичность тел.

Динамические характеристики: силовые, инерционные, энергетические. Сила (F) — мера механического действия одного тела на другое. Сосредоточенная, поверхностно распределенная, пространственно распределенная сила. Давление (сила, приходящаяся на единицу площади). Момент силы — мера вращающего действия силы.

Принцип суперпозиции (независимого действия) сил — действие каждой из приложенных к телу сил не зависит от действия других сил. Сложение и разложение сил (по правилам сложения и разложения векторов), равнодействующая системы сил. Векторные динамические характеристики. Главный вектор (сила, равная сумме всех приложенных к телу сил и приложенная к заданной точке) и главный момент (суммарный момент приложенных к телу сил относительно той же точки).

Инерция и инерционность твердого тела в поступательном и во вращательном движениях. Масса тела и момент инерции тела. Радиус инерции. Параллельный перенос силы (приведение силы к точке). Центр масс и центр тяжести тела, определение их положения. Вес тела (статический, динамический).

Сила инерции (действительная - мера действия ускоряемого тела на ускоряющее, приложенная в точке их взаимодействия) и фиктивная - якобы приложенная к центру масс ускоряемого тела). Центростремительная и центробежная силы. Реакция опоры. Активные и пассивные силы. Внутренние напряжения в теле. Внешние и внутренние силы механической системы.

Импульс силы. Количество движения, или импульс тела (импульс). Момент импульса силы. Момент количества движения, или кинетический момент. Работа силы. Мощность — для поступательного и — для вращательного движения.

Энергетические характеристики: потенциальная энергия в поле тяготения; потенциальная энергия в поле упругости; кинетическая энергия тела в его поступательном движении; кинетическая энергия вращательного движения. Зависимость величины энергии от выбранного уровня начала отсчета. Законы сохранения масс, импульса, кинетического момента, энергии. Переходы энергии из одного вида в другой.

III основных закона механики (законы Ньютона). Приложение к телу характеристик воздействия ведет к изменению соответствующих характеристик состояния.

Огромное значение для управления движениями своего тела имеют *законы сохранения*: вещества, импульса (импульса тела, количества движения), кинетического момента (момента импульса, момента количества движения).

Внутренние напряжения в твердых телах. Упругость твердого тела и газа. Трение: покоя (полная, неполная), скольжения, качения. Сила трения, коэффициенты трения. Нормальная сила. Диссипация энергии. Колебательные движения, их частота и амплитуда. Затухающие колебания. Вынужденные колебания. Параметрические колебания.

Собственные колебания тела и их частота. Факторы, определяющие частоту собственных колебаний тела. Динамические характеристики тела человека при выполнении конкретных спортивных упражнений.

Лекция 3. Мышечно-скелетная система

План:

1. Шарнирно-стержневая и шарнирно-рычажная модели тела человека.
2. Скелетные мышцы.
3. Энергопродукция в мышцах.
4. Закономерности произвольного напряжения мышц.
5. Мышцы-агонисты, -антагонисты, -синергисты и их работа.
6. Половые, возрастные, индивидуальные особенности биомеханической системы человека.

Моделирование тела человека необходимо для расчетов кинематических и динамических параметров его телодвижений и движений. Шарнирами моделируются суставы, стержнями — звенья тела. При этом одноосные суставы моделируются плоскими шарнирами, двухосные — двумя плоскими шарнирами, расположенными под прямым углом, трехосные — шаровым шарниром или шарниром Гука. Стержням приписываются длиннотные размеры соответствующих звеньев тела, их вес, расположение центра тяжести, момент инерции относительно выбранной оси. В тех случаях, когда хотят учесть в модели работу мышц, формируют шарнирно-рычажную модель, заменяя мышцы реакциями связей, то есть такими же по величине и направлению силами, приложенными к костям в тех же местах. Модели эти в разной степени могут отражать детали действительного строения тела.

Макроструктура скелетной мышцы — количество в ее составе отдельных мышечных тел, места прикрепления ее концов, длина и толщина, параметры сухожилий. Мезоструктура скелетной мышцы — а) ее композиция, то есть процентное соотношение в ней волокон типов I, IIa и IIb, то есть “медленных” (с преимущественно аэробным продуцированием энергии), “промежуточных” (лабильных, легко в соответствии с характером тренировки перестраивающих тип своего энергопродуцирования) и “быстрых” (с преимущественно анаэробным продуцированием энергии); б) количество и величина медленных и быстрых двигательных единиц; расположение волокон относительно длинной оси мышцы (ленточные, веретенообразные, перистые, двуперистые). Микроструктура скелетной мышцы — строение отдельного волокна (мембрана, ядра, органеллы, саркоплазма, клеточный ретикулум, миофибриллы; строение саркомера), нервно-мышечный синапс. Активация и активизация мышцы. Работа актомиозинового комплекса.

АТФ, ее роль, распад и ресинтез. Анаэробное (алактатное, лактатное) продуцирование энергии. Аэробное продуцирование энергии. Соотношение этих процессов по мощности и во времени. Кислородный долг. Тренировка систем энергопродуцирования. Адаптация к нагрузкам.

Синхронизация и десинхронизация рекрутирования двигательных единиц. Зависимость величины предельного напряжения мышцы:

- 1) от характера работы дыхательной системы;
- 2) от системного напряжения мышц тела;
- 3) от позы (генеральной, региональной, локальной);
- 4) от угла в “обслуживаемом” суставе;
- 5) от текущей длины мышцы;
- 6) от степени утомления;
- 7) от установки;
- 8) от эмоционального состояния;
- 9) от режима скорости укорочения или удлинения мышцы.

Режимы работы мышц: изометрический (удерживающий), concentрический (преодолевающий), эксцентрический (уступающий). Различают тоническое (определяемое состоянием нервной системы), фазное (благо направленное на непосредственное решение двигательной задачи, на формирование нужных, целевых телодвижений), фоновое (составляющее специальный фон, на котором разворачиваются фазные напряжения) напряжение мышц.

Практически каждое активное суставное движение осуществляется напряжением не одной, а двух и более мышц. Если силы тяги двух или более мышц стимулируют одно и то же движение в суставе, их называют агонистами. Если стимулируют движение в противоположных направлениях, то есть их силы тяги противопоставлены друг другу, — антагонистами. Если напряжения нескольких мышц способствуют выполнению нужного движения, нужны для выполнения этого движения, то независимо от того, как направлены их силы тяги, эти мышцы называют синергистами. Подавляющее большинство движений “обслуживается” комплексом мышц-синергистов.

Эластические свойства мышц, сухожилий, связок, суставных хрящей снижает пики возникающих в опорно-двигательном аппарате огромных инерционных сил. Упругость соединительнотканых компонентов мышц (в том числе сухожилий), связок, костей, хрящей служит базой рекуперативных процессов, то есть использования упругой энергии деформированных элементов опорно-двигательного аппарата.

Биомеханическая система человека имеет, помимо индивидуальных различий, различия, закономерно определяемые полом и возрастом. Половые различия выражаются как в абсолютных параметрах и пропорциях тела, так и в разном уровне функциональных физических и даже, в известной мере, психических возможностей. В спорте эти различия учитываются раздельным соревнованием мужчин и женщин, различными для них нормами разного рода.

Возрастные различия также выражаются в разных параметрах и пропорциях тела и в функциональных физических и психических различиях. Существенно то, у одних и тех же людей эти определяемые их возрастом свойства с течением времени меняются в соответствии с определенными закономерностями. Знание этих закономерностей позволяет прогнозировать ход развития двигательных возможностей индивида. Как самопроизвольное, так и произвольное целенаправленное развитие функциональных возможностей происходит быстрее и легче в периоды, называемые сенситивными. При этом развитие может носить общий или локальный (местный, относящийся к отдельным участкам опорно-двигательного аппарата) характер.

Лекция 4. Механическая работа и энергия при движении человека

План:

1. Механическая работа.
2. Виды энергии в биомеханике.
3. Внешняя и внутренняя работа.
4. Вертикальная и продольная работа.
5. Мощность механического движения.
6. Количественная оценка эффективности механической работы.

Механическая работа и энергия при движениях человека. Если на частицу подействовать силой F и переместить ее на расстояние s , то сила совершит работу $A = Fs = F s \cos(F;s)$ (угол $(F;s)$ между направлением силы и перемещения рассматривается тогда, когда эти вектора не совпадают по направлению). Единицей измерения работы является Джоуль (в системе СИ) или киловатт-час.

Мощностью называется работа, совершаемая за единицу времени, или $W = A/t = Fv$. По последней формуле можно определить мощность коротких интенсивных движений

(ударов по мячу, боксерских ударов и других ударных действий), когда механическую работу определить трудно, но можно измерить силу и скорость.

Если материальная точка находится в поле (гравитационном, электромагнитном), на нее действует сила F от этого поля, имеющая возможность совершать определенную работу. Этот запас работы, предопределяемый положением точки в поле, является ее потенциальной энергией. Принято считать, что если силы, действующие на материальную точку, совершают положительную работу, то ее потенциальная энергия убывает.

При рассмотрении деформируемого тела часто используют понятие «внутренней потенциальной энергии», которая равна работе деформации, взятой с обратным знаком.

Любое движущееся с поступательной скоростью v тело массой m обладает кинетической энергией, равной.

Аналогичную формулу можно записать для вращающегося с угловой скоростью ω твердого тела с центром инерции.

Полная энергия движущегося тела равна сумме его потенциальной энергии и кинетической энергии в поступательном и вращательном движениях:

Если мы рассматриваем замкнутую систему, т.е. систему, а которую не оказывают влияние внешние силы, то для такой системы справедливо первое начало термодинамики: энергия в заданной замкнутой механической системе сохраняется. Иначе - это закон сохранения энергии.

Если на систему действуют внешние силы и она переходит из одного состояния в другое, то изменение полной механической энергии при этом переходе равно работе внешних сил. В деформируемых телах полная энергия равна сумме внутренней и кинетической энергий. Переход одного вида механической энергии в другой называется рекуперацией механической энергии. Простой пример - вращение гимнаста на перекладине, когда вращательная кинетическая энергия переходит целиком в потенциальную в верхней точке и наоборот - в нижней.

Оценка энергетических показателей деятельности спортсмена осуществляется с использованием различного рода датчиков и тестов. С их помощью можно оценить физическое состояние спортсмена и уровень его потенциальных возможностей.

Лекция 5. Воздействие физических факторов на человека

План:

1. Механические воздействия.
2. Электромагнитное воздействие.
3. Тепловое воздействие.
4. Радиационное воздействие.
5. Акустические воздействия.

Механические воздействия со стороны окружающей среды сопровождают человека всю жизнь. Такие воздействия могут быть непрерывными (сила тяжести, атмосферное давление) или кратковременными (аварии, спортивные травмы, погружение в воду). Биомеханические проявления механического воздействия зависят от его продолжительности и интенсивности. Например, воздействие на голову силы величиной в десятки килоньютон приводит к разрушению костей свода черепа за доли миллисекунды. Если силу воздействия уменьшить на порядок, а время воздействия на порядок увеличить, то разрушение охватит большие области черепа. Дальнейшее снижение интенсивности и увеличение времени воздействия приведет к тому, что разрушение черепа не наступит, но

возникнет перемещение мозга относительно черепа.

По характеру действия механические воздействия можно условно разделить на два вида: *статические и динамические*.

Рассмотрим два вида электромагнитных воздействий на организм человека: воздействие электрического тока и воздействие электромагнитных полей.

В электрической сети действие на организм или органы оказывает электрический ток, т. е. заряд, протекающий через биологический объект в единицу времени.

Организм человека поддерживает постоянную температуру тела, которая отличается от температуры внешней среды. Вследствие этого между телом человека и окружающей средой возникает теплообмен. Задача организма состоит в обеспечении *равенства* между теплотой, выделяющейся в организме ($Q_{\text{выд}}$) и теплотой, отдаваемой в окружающую среду ($Q_{\text{отд}}$). Если по каким-либо причинам поддержание *баланса* между выделяемой и отдаваемой теплотами становится невозможным, организм погибает от переохлаждения или от перегрева. Выделение теплоты в организме происходит за счет энергии метаболических процессов и характеризуется **удельной теплопродукцией** — *количеством теплоты, выделяемой единицей массы, тела за 1 с*. Передача теплоты в окружающую среду осуществляется за счет процессов теплообмена, указанных ниже.

Тепловое воздействие на организм человека могут оказывать внешняя среда и процессы, протекающие в самом организме.

Земля находится под постоянным воздействием потока быстрых частиц и квантов жесткого электромагнитного излучения, приходящих из космоса. Этот поток называют космическими лучами. Космические лучи приходят из глубин вселенной и от Солнца. Часть потока космических лучей достигает поверхности Земли, а часть поглощается атмосферой, порождая вторичное излучение и приводя к образованию различных радионуклидов. Взаимодействие космических лучей с веществом приводит к его ионизации.

Поток частиц или электромагнитных квантов, взаимодействие которых со средой приводит к ионизации ее атомов, называется *ионизирующим излучением*.

Ионизирующее излучение может иметь и земное происхождение. Например, возникает при радиоактивном распаде.

Под акустическими воздействиями чаще подразумевают воздействия механических волн.

Действие шума на организм человека определяется следующими факторами:

- близость от источника шума;
- интенсивностью шума;
- длительность воздействия;
- ограниченность пространства.

Длительное воздействие шума вызывает сложный симптоматический комплекс функциональных и органических изменений в организме (и не только органа слуха).

1. Воздействие на ЦНС, проявляющееся в замедлении всех нервных реакций, сокращении времени активного внимания, снижении работоспособности.

2. Расстройство функции вегетативной нервной системы. После длительного действия шума изменяется ритм дыхания, ритм

сердечных сокращений, возникает усиление тонуса сосудистой системы, что приводит к повышению систолического и диастолического уровня кровяного давления. Изменяется двигательная и секреторная деятельность желудочно-кишечного тракта, гиперсекреция отдельных желез внутренней секреции. Имеет место повышение потливости, особенно стоп и кистей.

3. Нарушение обмена веществ, особенно липидного. В крови повышается содержание липидов, резко возрастает уровень холестерина, что ускоряет развитие атеросклероза и развитие гипертонической болезни.

4. Угнетение иммунных реакций организма, снижение его защитных функций.

5. Отмечается подавление психических функций, особенно памяти.

Специфическое действие оказывает шум на функции органа слуха. Ухо, как и все органы чувств, способно адаптироваться к шуму. При этом под действием шума порог слышимости повышается на 10—15 дБл. После прекращения шумового воздействия нормальное значение порога слышимости восстанавливается только через 3—5 минут.

При высоком уровне интенсивности шума (80—90 дБл) его утомляющее действие резко возрастает. Одной из форм расстройства функции органа слуха, связанной с длительным воздействием шума, является тугоухость — стойкое снижение чувствительности к различным тонам речи и шепоту.

Лекция 6. Медицинская биомеханика. Патологическая биомеханика.

План:

1. Биомеханика систем организма человека.
2. Биомеханика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.
3. Биомеханика инвалидов-спортсменов.

Современная биомеханика представляет собой раздел биофизики, который изучает механические свойства живых тканей, органов и организма в целом, а также происходящие в них механические явления.

В зависимости от изучаемых свойств выделяются специфические области биомеханических исследований: биомеханика дыхания, кровообращения (гемодинамика), дыхательной мускулатуры, опорно-двигательного аппарата (ОДА); механика повреждений (травм) ОДА; характеристика прочности тканей при внешних силовых воздействиях; и, наконец, механика движений человека.

Кровь, которую выбрасывает сердце, движется по сосудам разного калибра, растяжимости и сопротивления. Так как в состав крови входят форменные элементы, она вязкая, и ее гидродинамическое сопротивление больше, чем у воды. Сердце выполняет работу, создавая давление и сообщая крови кинетическую энергию. *Факторы, обеспечивающие движение крови, по сосудам* — в каждом сегменте сосудистого русла движение крови осуществляется за счет перепада давления на его проксимальном и дистальном концах. В сосудистом русле различают силы, действующие на кровь в противоположных направлениях. Одно направление обеспечивается деятельностью сердца (создает энергию, расходуемую по мере продвижения крови), изменением тонуса сосудов, сокращением поперечно-полосатой мускулатуры. В другом направлении сила обеспечивается присасывающей функцией грудной клетки и сердца. Венозное давление в сосудах, находящихся внутри грудной клетки, ниже, чем в экстраторакальных венах, что способствует созданию перепада между давлением в венах и правым предсердием.

Человеческий организм в процессе жизнедеятельности потребляет кислород (O_2) и выделяет углекислоту (CO_2). Здоровый мужчина среднего возраста и нормального сложения с массой тела 70 кг в условиях основного обмена потребляет за 1 мин. 250 мл O_2 и выделяет около 200 мл углекислоты. При физической нагрузке потребление O_2 и, соответственно, выделение CO_2 увеличивается в несколько раз. При этом повышение тканевого обмена обеспечивается не только пропорциональным увеличением потребления O_2 , возрастает также утилизация O_2 , в результате чего происходит более полное восстановление оксигемоглобина в тканях. Обеспечение организма нужным количеством O_2 и выведением CO_2 возможно лишь при условии нормального течения и координированного изменения ряда последовательных актов.

У человека дыхание осуществляется благодаря ряду последовательных процессов: 1) обмен газов между средой и легкими, что обычно обозначают как «легочную вентиляцию»; 2) обмен газов между альвеолами легких и кровью (легочное дыхание); 3) обмен газов между кровью и тканями. Наконец, газы переходят внутри ткани к местам потребления (для O_2) и от мест образования (для CO_2) (клеточное дыхание). Перемещение воздуха в легкие и из них требует совершения работы. Для того, чтобы воздух вошел в легкие, должны быть преодолены силы трех типов, а именно: 1) эластическое сопротивление; 2) сопротивление воздушного потока в трахеобронхиальном дереве и 3) сопротивление неэластичных тканей, например, ребер.

Расширение легких обусловлено увеличением объема грудной клетки. Если давление снаружи становится выше атмосферного, из легких выходит лишь небольшое количество воздуха, так как мелкие воздухоносные пути спадаются, задерживая его в альвеолах. С

возрастом, а также при некоторых легочных заболеваниях такое закрытие дыхательных путей происходит при большем объеме легких.

Пищеварительный аппарат своим назначением имеет принятие пищи извне, механическую и химическую ее обработку и выведение во внешнюю среду неиспользованных пищевых остатков. Конечным результатом этого процесса является перевод пищевых веществ в растворимое состояние и всасывание их в кровь, посредством которой они доставляются живым тканям.

Пищеварительный аппарат можно рассматривать как своего рода трубку (общей длиной 10—14 м), начинающуюся краниально — ротовой щелью и заканчивающуюся каудально — задним проходом. У человека различают: полость рта, глотку, пищевод, желудок, тонкую и толстую кишку. Последние четыре отдела входят в понятие пищевого канала.

Стенки пищевого канала на всем протяжении состоят из трех оболочек: слизистой, обращенной в просвет канала; серозной, покрывающей органы снаружи; и мышечной.

Основными функциями пищеварительного аппарата являются секреторная, моторная и всасывательная.

Опорно-двигательный аппарат подразделяют на *пассивный* (скелет и его соединения) и *активный* (мышцы) компоненты.

Под скелетом вообще понимают комплекс более или менее плотных образований, имеющих в жизни организма преимущественно механическое значение. Вокруг частей скелета человека группируются мягкие ткани и органы; этим объясняется соответствие между формой скелета и формой всего тела.

Скелет человека выполняет локомоторную функцию. Пассивная часть аппарата движения включает в себя кости и их соединения. Механические функции скелета способны обеспечивать опору, защиту и движение. Опорная функция заключается в прикреплениях к скелету мышц, связок и сухожилий. Под защитой понимают ограждения внутренних органов от механических повреждений. Движение осуществляется благодаря наличию костных рычагов, приводимых в действие мышцами.

То, что воспринимается зрением, есть результат взаимодействия сенсорных и двигательных механизмов глаза и ЦНС, поскольку как произвольные, так и непроизвольные движения глаз, головы и тела заставляют изображение окружающего мира на сетчатке смещаться каждые 200—600 мс. Наш мозг создает целостную и непрерывную картину окружающего из последовательности дискретных изображений на сетчатке, которые слегка различны в левом и правом глазах (по законам геометрической оптики) и измеряются от одного момента фиксации взгляда к другому. Несмотря на смещение этих изображений, мы видим неподвижные предметы именно неподвижными, расположенными под одними и теми же углами к нам, т. е. в устойчивой системе координат.

В современном спорте, в спортивной травматологии для изучения биомеханических особенностей ОДА широко используются законы биомеханики.

Биомеханика изучает законы положения тела человека в норме и патологии при стоянии, сидении, беге, ходьбе (осанку, расположение центра тяжести, определение площади опоры, способы замыкания суставов и характер приспособительных процессов для удержания центра тяжести в пределах площади опоры при различной патологии костей и суставов); принципы выбора лечебных (профилактических) мероприятий с учетом биомеханического единства ОДА.

Одним из факторов, приводящих к заболеваниям тканей опорно-двигательного аппарата (ОДА), являются интенсивные, длительные физические нагрузки, выполняемые человеком (спортсменом) в неправильном исходном положении, т. е. с нарушениями биомеханики движений. Эти нарушения ведут к изменению метаболизма мышц, локальному утомлению, возникновению мышечного дисбаланса с последующим возникновением заболеваний и травм ОДА.

Особенно это важно знать тренеру, инструктору (методисту) лечебной физкультуры и реабилитационного центра, когда упражнения выполняются с нагрузками на позвоночник и суставы. Такие нагрузки в дальнейшем приводят к возникновению остеохондроза позвоночника, артрозу суставов и другим заболеваниям тканей ОДА.

Лекция 7. Биомеханические особенности моторики человека

План:

1. Моторика как совокупность осуществленной двигательной активности.
2. Типы спортивной двигательной активности.
3. Моторные проявления как индикатор моторности - совокупности двигательных возможностей.
4. Качественно особые базовые стороны моторности.
5. Концепция физических качеств.
6. Концепция моторных функциональных качеств.
7. Концепция двигательных качеств.

Моторикой принято называть совокупность двигательных возможностей. Опираясь на законы словообразования русского языка, совокупность двигательных возможностей следует называть моторностью, моторикой же логично называть осуществленную в течение рассматриваемого отрезка времени двигательную активность в ее совокупности. Можно говорить как о сторонах моторики, так и о сторонах моторности. Под сторонами подразумеваются содержательно (качественно) особые, не проникающие друг в друга свойства объекта.

Анализ моторики необходим для практики спорта в форме анализа лежащих в ее основе не только техники и тактики как схем построения двигательной активности и актуализации этих схем (то есть реализации их в соответствии с реальными текущими условиями, моделируемыми ситуацией), но и технологии как схемы “внутреннего действия” и ее актуализации.

Спортивная двигательная активность разнообразна, что, в частности, выражено в существовании различных типов видов спорта. Следует различать спортивные упражнения различного двигательного характера. 1) Циклическое упражнение — в нем многократно повторяется (без принципиальных изменений) некоторая система телодвижений, являющаяся основой выполнения этого упражнения. 2) Силовые упражнения — упражнения, главные трудность и результативность которых определяются способностью развить высокое напряжение мышц. 3) Равновесия — упражнения, главные трудность и результативность которых определяются способностью сохранить устойчивость своего тела. 4) Броски и метания — упражнения, целенаправленные на возможно более далекое или точное перемещение броском или ударом (рукой, ногой) спортивного снаряда (в том числе мяча). 5) Единоборства — упражнения в преодолении противника с выбором двигательных действий и их техники в соответствии с ситуацией. 6) Упражнения с целевой кинематикой — упражнения, результативность которых определяется степенью соответствия выполняемой системы движений заданной их схеме.

Можно говорить о сторонах моторики: в осуществленной двигательной активности можно рассматривать: *величину механической (физической) нагрузки*, то есть ее объем и интенсивность; *величину физиологической (“внутренней”) нагрузки*, определяемую величиной физиологических сдвигов, то есть влияния на организм; *координационную трудность*; *экспрессивность*; *тренировочный эффект*; *спортивный результат*; *тип двигательной активности* (см. выше); *степень разносторонности*. Анализ моторики требует рассмотрения ее сторон.

Не менее важно рассматривать стороны моторности. Уже более 50 лет существует концепция физических качеств как *качественно особых базовых сторон* моторности. Качеств этих было определено 5: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. По определению каждое измеряется свойственной ему единицей измерения. Уже по одному этому (нельзя измерить) ловкость не вписывается в концепцию и не может считаться физическим качеством. К тому же очевидно: то, что подразумевают под ловкостью, зависит от уровней силы, быстроты, реактивности, гибкости, особенностей телосложения, а также в еще большей степени от наличия нужных умений. В разных случаях ловкость требует разных двигательных возможностей. Так что уровень ловкости — это специфичный максимальный уровень *проявлений* моторности, а не характеристика конкретной ее *стороны*. Таким образом, в существующей концепции остаются 4 физических качества, и в отношении каждого из них есть проблемы.

1. Если рассматривать силу как сторону моторности, то нужно различать абсолютную и относительную (на 1 кг веса) силу. То есть, должны рассматриваться 2 соответствующих качества, а не одно. То же следует отнести к выносливости: гребцу нужна абсолютная выносливость, а легкоатлету — относительная (на 1 кг веса). Причем выносливость вообще нельзя считать физическим качеством, поскольку результат ее измерения всегда зависит от уровня мотивации, волевых качеств, специальной технической подготовленности объекта, и потому физическим качеством следует считать работоспособность, определяемую более или менее объективно по физиологическим сдвигам в ответ на нормированную работу.

2. При определении силы и гибкости по определению нужно выбрать основные группы мышц или, соответственно, суставы, и присвоить им весовые коэффициенты, что делает результат в высшей степени субъективным.

3. Приходится говорить не только об абсолютной и относительной работоспособности, но, по меньшей мере, и об аэробной и анаэробной, то есть о 4 физических качествах.

4. В “официальной” концепции физическое качество “быстрота” неправомерно и неэффективно объединяет в себе 3 разных физических качества: “собственно быстроту” как способность ускорять быстрое суставное движение, “резкость” как меру способности быстро напрягать мышцы, “реактивность” как меру быстроты реакции.

5. Целесообразно считать еще одним физическим качеством прочность опорно-двигательного аппарата: травмы один из главных ограничителей двигательного совершенствования.

Представляется логичной замена концепции физических качеств концепцией моторных функциональных качеств (см. табл.). М о т о р н ы е ф у н к ц и о н а л ь н ы е к а ч е с т в а

Соматические	Соматомоторные	Психосоматомоторные	Психомоторные
Прочность	Абсолютная сила	Реактивность	Сенсорность
Гибкость	Относительная сила	Меткость	Двигательная память
Длиннотная адекватность	Быстрота		Координированность
Резкость		Решительность	
Абсолютная аэробная работоспособность			
Относительная аэробная работоспособность			
Абсолютная анаэробная работоспособность			
Относительная анаэробная работоспособность			

В настоящее время термином “двигательные качества” дублируют термин “физические качества”. Представляется целесообразным ликвидировать это дублирование и термином “двигательные качества” обозначать *структурно особые максимальные базовые проявления моторности*. Имеются в виду максимальные проявления прыгучести отталкиванием одной и двумя ногами, с места и с темпа, различные по структуре удары, сохранение устойчивости своего тела на одной и на двух ногах, на месте и после быстрого перемещения тела, на подвижной и неподвижной опоре и т.д. Необходимо отметить, что и в физическом воспитании, и в спорте непосредственное значение имеют именно двигательные качества, а физические либо моторные функциональные качества развивают только для того, чтобы повысить двигательные качества.

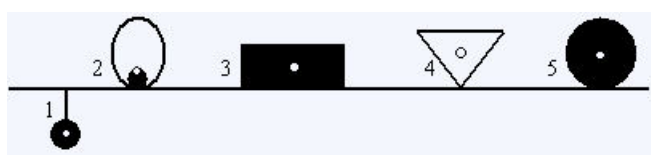
Следует различать общие и целевые (для решения конкретных задач) моторные функциональные возможности. Целевые моторные функциональные возможности должны не просто соответствовать целевому функциональному запросу двигательного задания, но в нужной мере превосходя его, чтобы за счет функциональной избыточности по мере необходимости компенсировать двигательные промахи. Большое значение имеют латеральные предпочтения: как связанные с право- и леворукостью, так и основанные на всём комплексе ранее сформированных двигательных навыков и умений: спортивных и бытовых.

Лекция 8. Анализ стационарных спортивных упражнений и локомоций

План:

1. Сохранение стационарной позы устойчивости своего тела.
2. Сохранение стационарной динамической устойчивости своего тела на неподвижной и подвижной опоре.
3. Силовые упражнения статического, парастатического и динамического характера.
4. Спортивные метания.
5. Бросковые и ударные действия с мячом.
6. Локомоции с техническими средствами передвижения.
7. Естественные локомоции (циклические и ациклические).

Существует представление о том, что сохранение устойчивости своего тела человек осуществляет в соответствии с моделью устойчивости твердого тела (см. рис.). Здесь 1 и 2 — модели абсолютной устойчивости (равновесия), 3 —



ограниченной устойчивости (ограниченно устойчивого равновесия), 4 — отсутствия устойчивости (неустойчивого равновесия), 5 — безразличной устойчивости (безразличного равновесия). Конечно, имеется в виду покое (без изменения или с медленными изменениями позы) сохранение устойчивости. Однако такое моделирование неадекватно, поскольку почти во всех случаях человек стоит на “точке” или на “оси” в базовом суставе (суставах). Поэтому была разработана функциональная концепция сохранения устойчивости своего тела. Ее сущность в том, что устойчивость поддерживается напряжением мышц, момент силы тяги относительно оси сустава (суставов) которых уравнивает момент силы тяжести тела относительно той же оси. Основные категории концепции: поле устойчивости, рабочая точка, удобные зона и точка, надежные зона и точка.

Динамическое сохранение устойчивости на неподвижной опоре построено на законах сохранения импульса и кинетического момента: быстрые движения звеньями тела ведут к противоположно направленным поступательным и вращательным движениям всего

остального тела. Если опора получает ускорение, устойчивость тела нарушается, и его нужно компенсировать опорными реакциями (изменение импульса) или быстрыми телодвижениями (действие закона сохранения кинетического момента). Человек может сам менять место опоры, меняя этим плечо силы тяжести тела (при этом возможно превращение его из опрокидывающего в восстанавливающий).

Силовыми называют упражнения, главная трудность которых заключается в необходимости развить высокое напряжение определенных групп мышц. Сопротивлением могут служить: активное воздействие противника, вес снаряда или тела партнера (противника), вес собственного тела, силы инерции ускоряемы или силы упругости деформируемых тел. Наибольшую силу можно развить в уступающих телодвижениях, в статике она меньше, а чем быстрее преодолевающее телодвижение — тем меньшую силу можно развить. Парастатическим называются медленные преодолевающие либо уступающие телодвижения, при выполнении которых можно развить силу, не очень отличающуюся по величине той, которую можно развить в изометрическом (“статическом”, удерживающем) режиме работы.

Все спортивные метания состоят из 3 частей: 1) “разбег”, то есть сообщение скорости всему телу метателя, а не только тем его звеньям, которые участвуют в разгоне снаряда после остановки ног; 2) “финальное усилие” — направленные на разгон снаряда телодвижения после остановки ног и до выпуска снаряда; 3) остановка тела после выпуска снаряда, чтобы не переступить дозволенную границу. Разбег осуществляется обычным бегом, скачком или вращением тела вокруг продольной оси на 3600 (ядро), вращением тела вокруг его вертикальной оси на 3600 (диск) или 1080–14400 (молот). Различают “тяжелые” снаряды: ядро и молот, траектория которых близка к параболической (сопротивление среды пренебрежимо мало), и планирующие: диск и копье, на траекторию которых значительно влияет подъемная сила (часть сопротивления воздуха). Чтобы препятствовать изменению ориентации планирующих снарядов относительно потока воздуха, им в последний момент выпуска сообщают быстрое вращение. Имея целью максимальную дальность полёта снаряда, ему стараются сообщить как можно большую скорость.

Другой характер носят бросковые и ударные действия с мячом (воланом, мячиком, шайбой). Они должны быть точными как по месту и времени встречи с мишенью, так нередко и по траектории полёта. Мяч бросают в баскетболе и в бейсболе, иногда в других играх. По мячу ударяют рукой (волейбол), ногой (футбол), клюшкой (русский и канадский хоккей), ракеткой (теннис, настольный теннис, бадминтон), битой (бейсбол). В ряде случаев стремятся придать снаряду максимально возможную скорость. Техника бросков мяча разнообразна в связи с различным его весом и решаемыми задачами. Еще более разнообразна техника ударов по мячу (волану, шайбе): удары рукой, ногой, ракеткой, клюшкой, битой; мячи разные, волан и шайба отличаются от мячей. В работе с мячами, особенно малыми, огромное значение имеет направление и скорость их вращения: это меняет не только траекторию их полёта (эффект Магнуса), но и, что еще важнее, траекторию отскока.

Локомоциями называют двигательные действия, в которых перемещение тела в пространстве является целевым. В одних локомоциях, осуществляемых на технических средствах, главная задача — управление этим средством: автомобиль, кат, мотоцикл, дельтоплан, моторная лодка (а к “техническим средствам” можно условно причислить и лошадь) и т.д.; в других необходимо к тому же прилагать немалые усилия и проявлять высокую координацию движений (горнолыжный и воднолыжный спорт, экстремальные виды (на роликовых коньках, на велосипеде, серфинг и др.); в третьих видах локомоций приходится передвигаться за счет собственных усилий, это циклические виды спорта (лыжный, велосипедный, конькобежный, гребной) или ациклические (прыжки с шестом, прыжки на лыжах с трамплина).

В естественных локомоциях роль приспособлений не принципиальна (ходьба, бег, плавание, прыжки в длину и тройной, прыжки в высоту). Первые 3 из перечисленных относятся к циклическим локомоциям, последние 3 — к ациклическим. В циклических локомоциях произведение средней длины шага на частоту шагов дает скорость. Эти параметры нужно оптимизировать, чтобы добиться наилучшего спортивного результата. Если не считать спринт, во всех циклических локомоциях главное требование — к выносливости.

Лекция 9. Анализ упражнений с целевой кинематикой. Общие основы биомеханического анализа спортивных упражнений

План:

Анализ вращательных движений тела в безопорном состоянии.

2. Анализ вращательных движений тела в опорном состоянии.

3. Анализ двигательных действий с целевой кинематикой.

4. Конструирование техники двигательных действий с целевой кинематикой.

5. Общие основы анализа техники спортивных двигательных действий и их актуализации.

Управление вращательным движением тела в безопорном состоянии осуществляется в соответствии с законом сохранения кинетического момента тремя способами. 1) Способ “встречные движения”: поворот (суставным движением) одного звена тела вызывает поворот в обратном направлении всего остального тела. 2) При наличии у тела кинетического момента изменение момента инерции тела (изменением его конфигурации): уменьшение момента инерции влечет за собой пропорциональное увеличение его угловой скорости, увеличение момента инерции — уменьшение угловой скорости. 3) При наличии у тела кинетического момента выведение из плоскости вращения одной из главных осей инерции тела (“встречными движениями”): кинетический момент разлагается на компоненты-проекции и возникает вращение вокруг 3 осей.

Вращение тела в опорном состоянии осуществляется как в соответствии с законом сохранения кинетического момента, так и воздействием вращающих моментов реакции опоры. Реакция опоры возникает как ответ на механическое воздействие на опору в результате изменения конфигурации тела или действия его силы тяжести.

В целом ряде видов спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, спортивные танцы и акробатический рок-н-ролл, прыжки в воду и на батуте, фигурное катание на коньках и фигурное плавание, фристайл) результативность определяется соответствием кинематики поз, телодвижений и движений заданным схемам, то есть целью является соответствие этим схемам. В этих видах спорта нет противоборства, не ставится задача максимальных проявлений своих двигательных возможностей. Вся динамика действий адаптирована к воспроизведению формы, ритма и темпа системы движений в соответствии с заданной их схемой (обычно канонизированной): спортсмен деятельно, практически-двигательно решает обратную (вторую) задачу механики.

В упражнениях с целевой кинематикой широко представлены действия, основанные на законах сохранения импульса и кинетического момента — в опорном и безопорном состояниях. Но в первом обычно главную роль играют опорные взаимодействия, меняющие и импульс, и кинетический момент тела.

Виды спорта с целевой кинематикой богаты разнообразными упражнениями (элементами), разнообразие и новшества поощряются. Поэтому распространено конструирование новых и модифицированных элементов, а также новых их соединений. При соединении элементов их техника в нужной мере сочетательно деформируется. При конструировании элементов и соединений нужно учитывать механическую рациональность, эстетические традиции и рациональность управленческую. Задача целесообразного сочетания этих трех сторон стоит не только при конструировании техники новых двигательных действий и их соединений, она еще более значима в

Анализ техники (схемы системы телодвижений и движений) и анализ технологии (должных восприятий и образов, внутреннего действия) спортивных двигательных действий различаются принципиально: первый ориентирован в основном на механическую целесообразность, тогда как второй — в основном на сенсорику и управленческие потребности. Принципиально различаются также анализ техники и анализ ее актуализации: второй ориентирован на обнаружение, распознавание и поиск происхождения двигательных отклонений от намеченного схемой (если эти отклонения, по нашему мнению, влекут или должны повлечь за собой снижение спортивного результата, мы квалифицируем их в качестве спортивных двигательных ошибок). Чаще всего мы анализируем не сам процесс актуализации техники, а его схематическое отображение в памяти или на том или ином носителе — реализованную технику. Ее же анализируют и судьи, и сами спортсмены, хотя представления у них очень разные: различна их сенсорная база: судья, как и тренер, получает в основном зрительное представление, тогда как спортсмен, помимо них, вспоминает и проприцептивные, и вестибулярные, и кожные, и эмоциональные восприятия и образы, и материал для анализа у спортсмена и судей (тренеров) очень различный.

В анализе спортивной двигательной активности должны быть и биомеханические, и деятельностно-психологические, и педагогические, и медицинские аспекты. Можно говорить и о модальных иерархических уровнях анализа спортивной двигательной активности (см. схему).

Биомеханика тела и зоология – томия – фи-
систем телодвижений и
движений

Анализируя спортивные двигательные ошибки, необходимо не только осмыслить их и понять их последствия, но и понять, как эти последствия компенсировать, понять, каковы их причины и как эти причины ликвидировать.

План:

1. Человек и внешняя среда.
2. Внешняя система управления движениями спортсмена.
3. Тренажеры и тренировочные приспособления.
4. Биомеханические условия оптимизации свойств спортивного инвентаря и оборудования.

Взаимоотношения человека и внешней среды. Механика тела. Теория функциональных систем. Внешняя система управления движениями спортсмена. Подготовка спортсменов. Теории искусственной управляющей среды и предметной среды
Тренажеры и тренировочные приспособления. Технические средства в спорте. Тренировочные устройства. Тренировочные приспособления. Тренажер. Отличительные признаки технических средств тренажеров. Виды тренажеров.
Биомеханические условия оптимизации свойств спортивного инвентаря и оборудования. Оптимизация инвентаря и оборудования в видах спорта с существенным влиянием опорного взаимодействия на результат движения. Оптимизация инвентаря и оборудования в видах спорта с существенным влиянием на результат взаимодействия спортсмена со спортивным снарядом.

Практические занятия

Тема 2.5 Биомеханический контроль

План:

Тесты биомеханического контроля.
Измерения в биомеханике.
Системы комплексного контроля.
Характеристики двигательных действий.
Лабораторные и натуральные измерения.
Радиотелеметрия.
Биомеханические характеристики.
Технические средства и методики измерения.
Биомеханическая кинематография.
Видеоциклография.
Циклография. Динамометрия.
Гониометрия.
Метод магнитного резонанса.
Акселерометрия.
Спирография.
Ихнография.

Основы биомеханического контроля и биомеханические характеристики

Двигательное мастерство человека, его умение в любых условиях двигаться быстро, точно, красиво.

Зависит от уровня:

- физической,
- технической,
- тактической,
- психической,
- теоретической подготовленности.

Эти пять факторов культуры движения являются ведущими и в спорте, и в физическом воспитании школьников, и при занятиях массовыми формами физкультуры. Для совершенствования двигательного мастерства и даже для сохранения его на прежнем уровне необходим контроль за каждым из названных факторов.

Объектом биомеханического контроля служит моторика человека, т.е. двигательные (физические) качества и их проявления. Это значит, что в итоге биомеханического контроля мы получаем сведения:

1. о технике двигательных действий и тактике двигательной;
 2. о выносливости, силе, быстроте, ловкости, гибкости, должный уровень которых является необходимым условием высокого технико-тактического мастерства.
- В англоязычной литературе по физическому воспитанию принят более широкий перечень двигательных качеств, в том числе способность выполнять упражнения на равновесие, танцевальные упражнения и т.д. 24

Можно сказать еще проще. Биомеханический контроль дает ответы на три вопроса:

1. Что делает человек?
2. Насколько хорошо он делает это?
3. Благодаря чему он это делает?

Процедура биомеханического контроля соответствует следующей схеме:

КОНТРОЛЬ = ТЕСТИРОВАНИЕ + ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

(измерение) (измерение или тестирование)

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Биомеханическими характеристиками называются показатели используемые для тактического описания и анализа двигательной деятельности.

Все биомеханические характеристики делятся на:

- Кинематические
- Динамические
- Энергетические

Кинематические характеризуют внешнюю картину двигательной деятельности. Динамические несут информацию о причинах изменения движения. Энергетические дают представления о механической производительности и экономичности. Биомеханические характеристики описывают поступательные и вращательные движения. Поступательным называется такое движение, при котором все точки тела перемещаются по одинаковым траекториям. При вращательном движении движущиеся точки тела перемещаются по круговым траекториям, центры которых лежат на оси вращения. Но в большинстве движений человека поступательный и вращательный компоненты присутствуют одновременно, такие движения называются составными. Причем двигательный аппарат человека устроен так, что все движения (в том числе и поступательные) образуются из комбинаций вращательных движений в суставах.

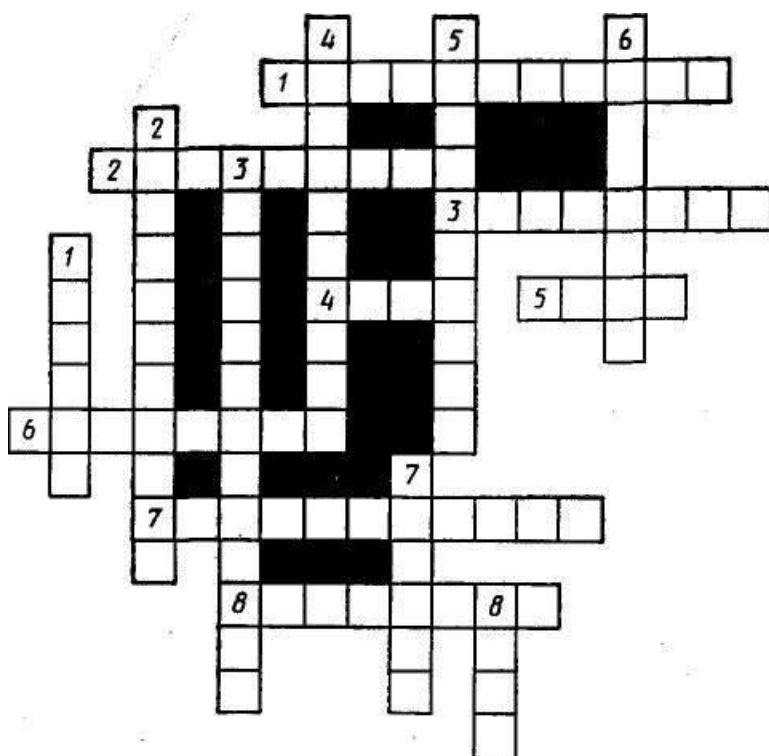
Биомеханические характеристики один из хрестоматийных вопросов биомеханики без свободного владения сведениями о биомеханических характеристиках также нельзя рассчитывать на успех в изучении и практическом применении биомеханики как невозможно читать книгу, не зная алфавита.

Задание к практическим занятиям

1. Выслушайте сообщения.
2. Ответьте на вопросы.

Контрольные вопросы

1. Какие существуют шкалы измерений? Расскажите об особенностях каждой шкалы.
2. Перечислите биомеханические характеристики. Расскажите о назначении каждой из них.
3. Перечислите показатели спортивно-технического мастерства.
4. Что вам известно о погрешностях измерения?
5. От каких показателей зависит качество теста? Расскажите о них.
6. Как форма шкалы педагогических оценок может повлиять на рост спортивных достижений?
7. Приведите примеры тестов, позволяющих оценить уровень развития двигательных качеств в вашем виде спорта.
8. Какие датчики биомеханических характеристик используются при биомеханическом контроле?
9. Как используются ЭВМ при проведении биомеханического контроля?
10. Решите кроссворд.



Кроссворд

По горизонтали: 1. Наука о двигательных возможностях и двигательной деятельности человека и животных. 2. Биомеханическая характеристика. 3. Работа за единицу времени. 4. Проба, испытание. 5. Соотношение длительностей фаз двигательного действия. 6. Объект биомеханического контроля. 7. Датчик для измерения силы. 8. Кинематическая характеристика.

По вертикали: 1. Единица измерения силы. 2. Показатель, характеризующий технико-тактическое мастерство. 3. Разновидность надежности теста. 4. Раздел биомеханики, изучающий внешнюю картину движений. 5. Измерение на расстоянии. 6. Двигательное качество, для тестирования которого используют гониометрические датчики. 7. Энергетическая характеристика движения. 8. Число движений в единицу времени.

Самостоятельная работа студентов

Тема 1.4. Воздействие физических факторов на человека

Самостоятельная работа обучающихся составление и заполнение сравнительных таблиц:

1. Радиационные воздействия (ионизирующие, радиоактивность). Основные виды радиоактивного излучения.
2. Акустические воздействия. Характеристика слухового ощущения, звуковые измерения. Действие шума на организм человека.

Тема 1.5. Медицинская биомеханика. Патологическая биомеханика

Самостоятельная работа обучающихся составление и заполнение сравнительных таблиц, ответ на проблемные вопросы, составление схем с описанием:

1. Биомеханика сердца и сосудов. Биомеханика дыхания.
2. Биомеханика пищеварительной системы. Биомеханика органов чувств.

Тема 2.4. Возрастная биомеханика

Самостоятельная работа обучающихся составление и заполнение сравнительных таблиц и рекомендаций по профилактике и коррекции морфофункциональных нарушений у детей и подростков. Возрастная биомеханика. Возрастные локомоции.

Примерные вопросы к зачету (проводится в форме письменной контрольной работы)

1. Какова значимость величины *предельной* скорости изменения силы тяги мышц для осуществления спортивных двигательных действий? Что такое “градиент силы”?
2. Как зависят предельные быстрота напряжения, скорость сокращения и сила тяги мышцы (группы мышц) от величины механического сопротивления движению?
3. Что такое баллистические движения, возвратные движения, каковы их особенности? Примеры и пояснения.
4. В чем сущность механизма эффекта маховых движений при отталкивании? Механизма эффекта быстрого растяжения мышцы перед целевым движением, производимым ее сокращением?
5. Что такое простые и сложные сенсомоторные реакции? Каково значение их быстроты в спортивной двигательной активности?
6. Какие механизмы обеспечивают двигательную работоспособность? В чем их сущность? В чем различие между двигательной выносливостью и работоспособностью? Как их измеряют?
7. Каковы механизмы управления вращательными движениями тела в безопорном состоянии? Примеры и пояснения.
8. Каковы механизмы управления вращательными движениями тела “от опоры”? Примеры и пояснения.
9. Как осуществляется позное стационарное (без перемены позы и места опоры) сохранение устойчивости своего тела?
10. Как осуществляется динамическое стационарное сохранение устойчивости своего тела?
11. Как осуществляется нестационарное (с переменой мест опоры) сохранение устойчивости своего тела?
12. Как взаимодействуют звенья тела (подвижные, неподвижные) при движениях?
13. В чем особенности систем циклических двигательных действий?
14. Каковы особенности систем ациклических двигательных действий?
15. Каковы содержание и значение экономизации спортивных двигательных действий, ее основные пути? Примеры и пояснения.
16. Каковы содержание проблемы надежности спортивной двигательной активности, пути ее повышения, соотношение надежности, стабильности и приспособительной вариативности осуществления спортивных двигательных действий?
17. Чем объясняется различие направления силового воздействия человека (на опору, на другие тела) и направление ускорения его тела или тел, на которые он действует? Почему различны направления силового воздействия и скорости этих тел?
18. Что такое действительная (истинная) и мнимая (фиктивная) сила инерции тела?

19. Почему различаются сила тяги группы мышц, инициирующая конкретное телодвижение, и сила, проявляемая в рабочей точке?
20. Как меняется действие приложенной к конкретному телу силы при переносе ее параллельно самой себе в другую точку приложения (“параллельный перенос силы”)?
21. Что такое сложное (составное), абсолютное, переносное и относительное движения? Абсолютная, переносная и относительная скорость, ускорение?
22. Что такое биомеханические (биокинематические и биодинамические) цепи? Что такое число степеней свободы движений в суставе, в биокинематической цепи?
23. Каковы особенности полета “легких” снарядов (значение формы снаряда, действие подъемной силы, вращения, ветра)?
24. Как сказывается телосложение человека на его моторике? Что такое моторное поле?
25. Каковы возрастные и половые особенности моторики? Какова возрастная динамика моторики? Что такое моторный (двигательный) возраст, моторная акселерация и ретардация?
26. Каковы роль обучения и созревания в онтогенезе моторики детей? Что такое латеральные предпочтения, что лежит в их основе? Что такое двигательные предпочтения?
27. Что такое и каковы основные характеристики спортивно-технического арсенала спортсмена?
28. Каковы критерии эффективности техники двигательного действия? Поясните.
29. Каковы основные принципы и механизмы управления человеком своими телодвижениями и движениями, их системами? Что такое регуляция движений?
30. Какие существуют интерпретации понятий “двигательный навык” и “двигательное умение”? Проведите их критическое сравнение.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов:

1. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2015. — Режим доступа: Books на "dc01".
2. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике. — М.: Советский спорт, 2017. — 208 с. - Режим доступа <http://www.biblioclub>.

Интернет-ресурсы:

1. www.clinzdrav.ru
2. www.medkurs.ru

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы
Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к самостоятельной работе студентов
специальности 49.02.01 Физическая культура
дисциплина **ОП.08 «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»**

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Результатом освоения учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки» является овладение профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4.Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5.Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6.Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7.Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8.Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9.Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10.Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11.Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12.Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно – спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 1580 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 1051 часов;

самостоятельной работы обучающегося 529 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ОП 08. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки

Вид учебной работы
Самостоятельная работа обучающегося (всего)
в том числе:
- список требований, терминов, упражнений, действий - таблицу с данными - доклад, сообщение - план действий, план конспект урока - комплекс упражнений - положение - схема - организация, проведение, посещение соревнований - совершенствование техники упражнений

№	Тема	Вид работы	Инструктаж	Форма контроля
1	2	4	5	6
	1.1 Исторический обзор развития гимнастики.	Работа с литературой	Написать реферат «Исторически сложившиеся системы гимнастики»	Устное сообщение (3-5 мин.)
	1.2 Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование	Работа с методической разработкой «Планы-конспекты уроков для 5-9 классов».	Определить варианты записи терминов. Выделить термин и записать его различные значения.	Устное сообщение (3-5 мин.)
	1.3 Физкультурные залы, гимнастические площадки и их	Работа с учебником. План расстановки	Изучив литературу подготовить план	Устное сообщение (3-5 мин.)

	оборудование	гимнастическое оборудование для учебных занятий	расстановки гимнастического оборудования для спортивного зала УГППК	
	1.4 Строевые упражнения.	Работа с учебником, с методической литературой. Написание конспекта комплекса строевых упражнений в движении	Написать конспект соблюдая правила записи упражнений, соблюдая гимнастическую терминологию	Проведение комплекса строевых упражнений в подготовительной части урока
	1.5 Общеразвивающие упражнения	Работа с учебником, методическим и разработками, пособиями; составить и записать ОРУ.	Написать конспект соблюдая правила записи ОРУ по показу, соблюдая гимнастическую терминологию	Проведение комплекса ОРУ в подготовительной части урока
	1.6 Методика проведения общеразвивающих упражнений	Работа с учебниками, методическим и пособиями, готовыми планами-конспектами	Составить комплекс ОРУ с предметами, ОРУ на 16, 32 счета.	Проведение комплекса ОРУ в подготовительной части урока
	1.7 Прикладные упражнения	Работа с учебниками, методическим и пособиями, готовыми планами-конспектами Преодоление полосы препятствий спортивных городков и площадок	Составить план полосы препятствий используя доступное оборудование.	Проведение соревнования с преодолением полосы препятствий
	1.8 Техника гимнастических упражнений	Работа с учебниками, методическим и пособиями, готовыми планами-конспектами Составление анализа	Статические, динамические, вращательные, маховые и силовые упражнения использовать к комплексе ОРУ, как подводящие.	Проведение комплекса ОРУ с вращательными, маховыми и силовыми упражнениями

		техники движения.		
	1.9 Методика обучения гимнастическим упражнениям.	Работа с учебниками, методическим и пособиями, готовыми планами-конспектами Дополнительные средства страховки	Написать реферат «Дополнительные средства страховки»	При выполнении упражнений применить приемы страховки
	1.10 Виды гимнастических упражнений.	Работа с учебниками, методическим и пособиями, готовыми планами-конспектами; составление акробатических комплексов.	Комплекс составить из 6-8 упражнений	Выполнение составленного комплекса упражнений
	1.11 Упражнения на снарядах.	Работа с учебниками, методическим и пособиями, готовыми планами-конспектами, составление гимнастических комплексов на снарядах.	Комплекс составить из 6-8 упражнений	Выполнение составленного комплекса упражнений
	1.12 Вольные упражнения.	Работа с учебниками, методическим и пособиями, готовыми планами-конспектами; составление комплексов вольных упражнений.	Выполнить запись схемы вольных упражнений	Выполнить вольные упражнения на ковре
	1.13 Формы и организация проведения занятий по гимнастике.	Ознакомление с авторскими программами по гимнастике. Ознакомление программным и	Выполнить анализ авторских программ и выявить их направленность.	Устное сообщение (3-5 мин.)

		требованиями различных видов гимнастики.		
	1.14 Физкультурно-оздоровительные занятия по гимнастике в режиме учебного времени	Работа с учебниками, методическим и пособиями, готовыми планами-конспектами, подготовить физкультурно-оздоровительное занятие.	Написать содержание занятия	Проведение Физкультурно-оздоровительного занятия по в режиме учебного времени
	1.15. Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике.	Работа с учебниками, методическим и пособиями, готовыми планами-конспектами, просмотр видеозаписей соревнований по гимнастике, посещение соревнований.	Составить положение о проведении соревнований по гимнастике. Описать критерии выставления оценок за выполненные упражнения	Участие в судействе и выставление оценок
	2.1. Введение в предмет «Плавание»	Работа с учебниками, методическим и пособиями. Написать конспект «Место и значение плавание в обществе»	Проанализировать литературу по организации и проведению занятий на воде	Устное сообщение (3-5 мин.)
	2.2. История развития плавания	Работа с учебниками, методическим и пособиями. Написать конспект «История развития плавания»	Составить хронологию развития плавания в мире	Хронология развития плавания, как за рубежом, так и в России
	2.3. Оздоровительное и прикладное значение плавания.	Работа с учебниками, методическим и пособиями.	Проанализировать литературу по значения плавания на	Защита реферата

		Написать реферат «Влияние занятия плаванием на человека»	организм человека	
	2.4. Анализ техники спортивного плавания	Работа с учебниками, методическим и пособиями. Написать конспект «Подготовительные упражнения для обучения спортивным стилям плавания»	Изучить способы и технику спортивного плавания; составить список подготовительных упражнений для повышения уровня спортивной подготовки, на суше и на воде, для каждого способа плавания отдельно	Список подготовительных упражнений на суше и на воде для кроля на спине, кроля на груди, браса и баттерфляя
	2.5. Методика обучения технике плавания	Работа с учебниками, методическим и пособиями. Написать конспект «методы обучения плаванию»	Изучить методику обучения стилям плавания.	Составить алгоритм обучения стилям плавания
	2.6. Организация и ведение учебно-тренировочного процесса по плаванию	Работа с учебниками, методическим и пособиями. Написать конспект «подготовительные упражнения для начального обучения плаванию»	Изучить методы начального обучения плавания.	Конспект о подготовительных упражнениях на суше и на воде для начального обучения плаванию
	2.7. Прикладное плавание	Работа с учебниками, методическим и пособиями. Прикладное плавание	Проанализировать литературу по прикладному плаванию.	Устное сообщение (3-5 мин.)

	2.8. Оказание помощи на воде	упражнениями с освоением водной среды для начинающих заниматься плаванием	Проанализировать литературу по оказанию первой помощи на воде.	Составить алгоритм по оказанию первой помощи на воде.
	2.9. Освоение водной среды, овладение специальными упражнениями	Работа с учебниками, методическим и пособиями. Написать конспект «упражнения с освоением водной среды для начинающих заниматься плаванием»	Изучить и проанализировать литературу по начальному обучению детей плаванию	Подготовить список со специальными упражнениями с освоением водной среды для начинающих заниматься плаванием
	2.10. Методы обучения плавания способом кроль на спине	Работа с учебниками, методическим и пособиями. Подготовить план конспект урока «Обучение технике плавания кроль на спине»	Составить список подготовительных упражнений для обучения кроль на спине; составить конспект урока по плаванию на тему «Обучение технике плавания кроль на спине».	: Конспект урока по плаванию на тему «Обучение технике плавания кроль на спине».
	2.11. Методы обучения плавания способом кроль на груди	Работа с учебниками, методическим и пособиями. Подготовить план конспект урока «Обучение технике плавания кроль на груди»	Составить список подготовительных упражнений для обучения кроль на груди; Составить конспект урока по плаванию на тему «Обучение технике плавания кроль на груди».	Конспект урока по плаванию на тему «Обучение технике плавания кроль на груди».
	2.12. Методы обучения плавания способом брасом	Работа с учебниками, методическим и пособиями. Подготовить план конспект	Составить список подготовительных упражнений для обучения брасс; составить	Конспект урока по плаванию на тему «Обучение технике плавания брасс».

		урока «Обучение технике плавания брасс	конспект урока по плаванию на тему «Обучение технике плавания брасс».	
	2.13. Методы обучения плавания способом баттерфляй (дельфин)	Работа с учебниками, методическим и пособиями. Подготовить план конспект урока «Обучение технике плавания баттерфляй»	Составить список подготовительных упражнений для обучения баттерфляй; составить конспект урока по плаванию на тему «Обучение технике плавания баттерфляй».	Конспект урока по плаванию на тему «Обучение технике плавания баттерфляй».
	2.14. Методы обучения прикладному плаванию	Работа с учебниками, методическим и пособиями. Написать конспект «Оказание первой помощи пострадавшему на воде»	Изучения дополнительной литературы по способам первой помощи пострадавшему на воде	Описать способы оказания первой помощи пострадавшему на воде
	3.1 Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания	Работа с учебниками, методическим и пособиями. Написать реферат «Развитие видов легкой атлетики»	Написать подробную классификацию видов легкой атлетики, выделить олимпийские и не олимпийские виды.	Устное сообщение (3-5 мин.)
	3.2 Основы техники легкоатлетических видов	Работа с учебниками, методическим и пособиями. Написать конспект «Техника легкоатлетических видов»	По классификации легкой атлетики написать конспект по видам входящим в школьную программу	Показать технику видов легкой атлетики
	3.3. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	Работа с учебниками, методическим и пособиями. Написать	План-конспект урока должен содержать подготовительную, основную и	Провести урок обучения видам легкой атлетики

		план-конспект	заключительную часть с специальными упражнениями легкоатлета	
	Тема 4.1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания	Определить свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. акторы, влияющие на выбор мази.	Написать подробную классификацию видов мазей и парафинов.	Подготовить лыжи для занятия.
	Тема 4.2 Основы техники способов передвижения лыжного спорта	Обзор сведений о развитии техники.	Просматривать телевизионные трансляции соревнований по лыжному спорту, выполнять прогулки на лыжах.	Выполнять упражнения для развития физических качеств.
	Тема 4.3. Основы методики обучения технике лыжного спорта	Работа с учебниками, методическим и пособиями. Написать план-конспект	План-конспект урока должен содержать подготовительную, основную и заключительную часть с специальными упражнениями.	Провести урок обучения видам техники лыжника
	5.1.История баскетбол	Работа с литературой	Составить хронологию развития баскетбола в мире	Устное сообщение (3-5 мин.)
	5.2.Техника игры и ее классификация	Подобрать подготовительные упражнения для разучивания технических приемов игры	Изучить технические приемы игры;	Выполнить подобранные упражнения при обучении техники
	5.3.Тактика игры и ее классификация	Изучить тактические действия в нападении и защите	Записать схемы защиты и нападения	Выполнить записанные схемы в учебно-тренировочной игре
	5.4. Физическая подготовка баскетболистов	Изучить упражнения для развития	Составить комплекс упражнений для	Использовать комплекс упражнений в

		специальной физической подготовки у баскетболистов	развития физических качеств	подготовительной части урока
	5.5.Правила игры	Изучить правила соревнований по баскетболу	Ознакомиться с организацией соревнований; ознакомиться с обязанностями судей; изучить жесты судей	Участвовать в судействе учебно-тренировочной игры
	5.6. Перемещения по площадке, остановки и повороты.	Подготовить упражнения для специальной подготовки в баскетболе.	Изучить технику выполнения передвижения, остановок, прыжков, поворотов;	Использовать знания при выполнении нормативов
	5.7. Методика обучения технике игры в баскетбол	Написать план конспект с методикой обучения элементам техники баскетбола	Изучить технические приемы игры, подготовительные упражнения для обучения технических приемов игры, технику финтов, обманных движений, остановок, поворотов приемов игры	Провести урок обучения.
	5.8. Методика обучения тактическим приемам игры в баскетбол	Составить план на игру используя различные тактические действия	Изучить способы индивидуальных, групповых и командных тактических действий, как в нападении, так и в защите.	Использовать тактические действия в учебно-тренировочной игре
	Тема 6.1. История бадминтона.	Работа с литературой	Изучить и проанализировать хронологическое развитие бадминтона в мире	Составить таблицу хронологию развития бадминтона в мире
	Тема 6.2. Правила соревнований по бадминтону и их организация.	Работа с литературой	Изучить правила соревнований по бадминтону; ознакомиться с	Составить план мероприятий для организации соревнований по

			организацией соревнований; ознакомится с обязанностями судей	бадминтону
	Тема 6.3. Техника игры в бадминтон	Работа с литературой	Изучить и проанализировать технические приемы игры в бадминтон	Схему технических приемов игры
	6.4. Тактика игры в бадминтон	Работа с литературой	Тактические действия одиночных и парных игр, при выполнении подачи, нападении, защите и контратаки.	Комплекс упражнений по обучению тактических действия одиночных и парных игр, при выполнении подачи, нападении, защите и контратаки.
	Тема 6.5. Методика обучения техническим приемам игры в бадминтон	Работа с литературой	Изучить подготовительные упражнения для обучения техническим приемам игры в бадминтон	Подготовить комплекс подготовительных упражнений для обучения техническим приемам игры в бадминтон. План конспект урока по обучению игры в бадминтон
	Тема 6.6. Методика обучения тактическим действиям	Работа с литературой	Подбор и составление комплексов упражнений для обучения тактики игры в бадминтон	План конспект урока по обучению тактическим действиям при игре в бадминтон
	Тема 7.1. История развития волейбола	Работа с литературой	Изучить и проанализировать хронологическое развитие волейбола в мире	Таблица развития волейбола в мире
	Тема 7.2. Характеристика волейбола и правила соревнований	Работа с литературой	Изучить правила соревнований по волейболу; ознакомиться с организацией соревнований;	Положение по организации и проведению соревнований по волейболу

			ознакомится с обязанностями судей	
	Тема 7.3. Техника игры в волейбол	Работа с литературой	Изучить и проанализировать технические приемы игры в волейбол	Комплекс подготовительных упражнений для разучивания технических приемов игры;
	Тема 7.4. Тактические приемы игры в волейбол	Работа с литературой	Изучить упражнения для овладения простейшим тактическим комбинациям игры при атакующих действиях и защите	Список комплекс упражнений для их обучения
	Тема 7.5. Физическая подготовка	Работа с литературой	Изучить и проанализировать упражнения для специальной физической подготовки	Комплекс упражнений для специальной физической подготовки; подготовить игры для развития физических качеств.
	Тема 7.6. Методика обучения техническим приемам игры в волейбол	Работа с литературой	Изучить и проанализировать методы обучения техническим приемам игры в волейбол	Составить план конспект урока по обучению техники игры волейбол
	Тема 7.7. Методика обучения тактическим игровым действиям	Работа с литературой	Изучить и проанализировать методы обучения тактическим игровым действиям в волейбол	Подготовить комплекс упражнений для обучения тактическим действиям игры в волейбол. Составить план конспект урока по обучению тактическим действиям во время игры волейбол
	8.1 История развития настольного тенниса	Работа с журналами, законспектиро	Изучить тему «История развития	Устное сообщение (3-5 мин.)

		вать хронологию развития настольного тенниса в мире	настольного тенниса»	
	8.2 Правила соревнований настольного тенниса	Изучить правила соревнований	Ознакомиться с организацией соревнований; ознакомиться с обязанностями судей; изучить жесты судей	Участвовать в судействе учебно-тренировочной игры
	8.3 Техника игры в настольный теннис	Подобрать подготовительные упражнения для разучивания технических приемов игры	Изучить технические приемы игры;	Выполнить подобранные упражнения при обучении техники
	8.4 Тактика игры в настольный теннис	Изучить тактические действия в нападении и защите	Записать схемы защиты и нападения	Выполнить записанные схемы в учебно-тренировочной игре
	8.5 Методика обучения техническим приемам игры	Составить карточки подвижных игр с техническими элементами настольного тенниса.	Изучить технические приемы игры, подготовительные упражнения для обучения технических приемов игры,	Провести в основной части урока подвижную игру.
	8.6 Методика обучения тактическим действиям игры	Составить план на игру используя различные тактические действия	Изучить способы индивидуальных, групповых и командных тактических действий, как в нападении, так и в защите.	Использовать тактические действия в учебно-тренировочной игре
	8.1 История развития настольного тенниса	Работа с журналами, законспектировать хронологию развития настольного тенниса в мире	Изучить тему «История развития настольного тенниса»	Устное сообщение (3-5 мин.)

	8.2 Правила соревнований настольного тенниса	Изучить правила соревнований	Ознакомиться с организацией соревнований; ознакомиться с обязанностями судей; изучить жесты судей	Участвовать в судействе учебно-тренировочной игры
	9.1. Место и значение лапты в системе физического воспитания	Работа с литературой	Рефераты и сообщения о клубах лапты России.	Устное сообщение (3-5 мин.)
	9.2. Материально-техническое обеспечение подготовки лаптистов	Мониторинг оборудования	Подбор инвентаря учитывая цену и качество	Устное сообщение (3-5 мин.)
	9.3. Основы техники лапты	Работа с литературой, составление плана конспекта с рекомендациями: перемещение различными способами, остановка в стойке для ловли мяча после передвижения, передачи в парах, передача партнеру, который передвигается; определить наиболее эффективные и применяемые технические элементы.	Составить план-конспект с рекомендациями	План-конспект

9.4. Основы тактики игры	Проанализировать тактику игры международных команд, составить план их тактических построений.	Записать схемы защиты и нападения	Выполнить записанные схемы в учебно-тренировочной игре
9.5. Основы методики обучения технике лапты	Работа с учебниками, методическим и пособиями, готовыми планами-конспектами. Написать план конспект с методикой обучения элементам техники лапта	Изучить технические приемы игры, подготовительные упражнения для обучения технических приемов игры, технику финтов, обманных движений, остановок, поворотов приемов игры	Провести урок обучения.
10.1. Место и значение туризма в системе физического воспитания	Работа с литературой	Рефераты и сообщения о изменениях и развитии туризма связанных с историей государства.	Устное сообщение (3-5 мин.)
10.2. Содержание туристской подготовки	Написание реферата	Составить характеристику гостиницы (категория и страна - по заданию преподавателя)	Устное сообщение (3-5 мин.)
10.3. Ориентирование на местности, спортивное ориентирование	Подготовить топографическую карту лесопарковой зоны города.	Изучить темы «Точечные ориентиры. Линейные ориентиры. Площадные ориентиры.»	Устное сообщение (3-5 мин.)
10.4. Содержание, организация и проведение массовых туристических мероприятий	Составить план дневных переходов для участников группы; подготовить исходную	Обеспечение участников картографическим материалом; выбор дневных переходов, мест ночлега; разбор	Предоставить отчет по походу и анализ результата

		документацию ;	похода, подведение и анализ его результатов	
	10.5. Система обеспечения туристической подготовки	Составить анализ несчастных случаев в туризме;	Обеспечить безопасность участников похода; подобрать снаряжение; организовать питание; укомплектовать аптечки и набор средств оказания первой медицинской помощи.	Личное и групповое снаряжение предоставить для проверки
	11.1. Структура и содержание физкультурно-спортивных занятий	Реферат «История возникновения и развития оздоровительной аэробики».	Изучить тему Структура занятий. Содержание занятий.	Устное сообщение (3-5 мин.)
	11.2. Ритмическая гимнастика	Работа с литературой, с методическим и пособиями; составление комплекса ритмической гимнастики.	Подобрать упражнения направленные на работу всех групп мышц.	Провести комплекс ритмической гимнастики
	11.3 Аэробика	Занятия в лаборатории физической и функциональной диагностики	Выполнить измерения физических качеств, и записать показатели функционального состояния	Анализ данных до диагностики и после.
	11.4. Шейпинг	Занятия в лаборатории физической и функциональной диагностики	Выполнить измерения физических качеств, и записать показатели функционального состояния	Анализ данных до диагностики и после.
	11.5. Стретчинг	Работа с учебниками, методическим и пособиями,	Подобрать упражнения направленные на работу всех	Провести комплекс стретчинга

		готовыми планами-конспектами, составление индивидуальных комплексов для различных мышечных групп.	групп мышц.	
	11.6. Колланетик	Работа с учебниками, методическим и пособиями, готовыми планами-конспектами.	Подобрать упражнения направленные на работу всех групп мышц.	Провести комплекс калланетик
	11.7. Йога	Работа с учебниками, методическим и пособиями,	Написать реферат «Виды йоги», «Нетрадиционные виды гимнастики».	Устное сообщение (3-5 мин.)
	12.1. Фитнес. Определение понятий. Основы фитнеса.	Работа с учебниками, методическим и пособиями по темам: 1. Рациональное питание. 2. Основа питания: белки, жиры, углеводы, минеральные элементы, вода, витамины. Метаболизм.	Подготовить устное сообщение	Устное сообщение (3-5 мин.)
	12.2. Основные направления фитнес-тренировок	Работа с учебниками, методическим и пособиями по темам: 1. Особенности проведения занятий на фитболах. 2. Формы проведения и организация	Подготовить устное сообщение	Устное сообщение (3-5 мин.)

		занятий аква-аэробикой. 3. Преимущества степ-аэробики. 4. Возможности использования степ-платформ в фитнесе. 5. Пилатес и история его возникновения. 6. Калланетик и история его возникновения. 7. Детский фитнес. 8. Методика проведения занятий в тренажерном зале. 9. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов. 10. Виды перемещений в аэробике. 11. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам. 12. Музыкальное сопровождение. Пример записи под музыку комплекса упражнений		
--	--	---	--	--

		по аэробике. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике. 13. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях. 14. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки. 15. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь. 16. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в аэробике. Аква-аэробика. Особенности проведения занятий в воде.		
	12.3 Персональный тренинг в фитнесе	Работа с учебниками, методическим и пособиями по теме:	Подготовить устное сообщение	Устное сообщение (3-5 мин.)

		Основные требования к занятиям со спецгруппами.		
--	--	--	--	--

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblionline.ru/bcode/439006> (дата обращения: 30.08.2019).
2. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарев - М.: Спорт, 2016. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>
3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник. — Электрон. дан. — Москва, 2016. — 456 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97427>. — Загл. с экрана.
4. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск: Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с: ил. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444>
5. Черкасова, И.В. Аэробика: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707>
6. Ярошенко, Е.В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования: учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542>

Дополнительные источники:

1. Алексеева, Е.Н. Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Е.Н. Алексеева. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426424>
2. Астахова, М.В. Волейбол: учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>
3. Подвижные игры на лыжах: Методические рекомендации: методическое пособие: учебно-методическое пособие. — Сетевой педагогический университет, 2015 — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=72534
4. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. — Электрон. дан. — Москва: , 2015. — 88 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97428>. — Загл. с экрана.

Периодические издания:

1. Научно-методический журнал Физическая культура в школе (http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=64650).
2. Научно-методический журнал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (<http://www.teoriya.ru>).

Интернет ресурсы:

1. www.badminton.ru
2. www.volley.ru
3. www.russwimming.ru
4. www.fizkult-ura.ru
5. www.teoriya.ru.
6. www.scoolpress.ru
7. www.fizkult-ura.ru

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы
Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к самостоятельной работе студентов
специальности 49.02.01 Физическая культура
дисциплина **ОП.10 «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»**

№	Тема	Вид работы	Инструктаж	Форма контроля
1	2	4	5	6
1	Тема 1.1. Всеобщая история физической культуры	Работа с литературой	Зарубежные системы ФК и С XVIII века	Устное сообщение (3-5 мин.)
2	Тема 1.2. История физической культуры и спорта в России	Работа с литературой	Составление и заполнение таблиц хронологии развития физической культуры в России	Устное сообщение (3-5 мин.)
3	Тема 1.3. История международного и олимпийского движения	Подготовка доклада	Основные направления и проблемы в международном спорте на современном этапе	Доклад
4	Тема 2.1. Введение в теорию физической культуры	Работа с литературой	Составления терминологического словаря в теории физической культуры	Список терминов
5	Тема 2.2. Физическая культура как вид общей культуры	Работа с литературой	Значение физической культурой в обществе	Устное сообщение (3-5 мин.)
6	Тема 2.3. Физическая культура как социальная система	Работа с литературой	Составление схемы «Система физической культуры в России»	Схемы «Система физической культуры в России»
7	Тема 2.4. Средства формирования физической культуры личности	Подготовка доклада	Влияние закаливания на организм человека	Выступление с докладом (3-5 мин)

8	Тема 2.5. Методы формирован ия физической культуры и личности	Работа с литературой	Составить план-схему по нагрузкам и отдыху	План-схема по нагрузкам и отдыху
9	Тема 2.6. Обще- методически е и специфическ ие принципы физического воспитания	Работа с литературой	Составление таблицы «Обще- методически е и специфическ ие принципы физического воспитания»	Таблицы «Обще- методически е и специфическ ие принципы физического воспитания»
10	Тема 2.7.	Работа с	Составление схемы	Схема

Литература

Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. образования / Борис Романович ; Б. Р. Голощапов. - 11-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Академия, 2015. - 320 с. : ил. - (Высшее образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 309-311. - ISBN 978-5-4468-1781-8 : 700.00.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы
Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к самостоятельной работе студентов
специальности 49.02.01 Физическая культура
дисциплина **ОП.11 «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

№	Тема	Кол-во часов	Вид работы	Инструктаж	Форма контроля
1	2	3	4	5	6
1	Общие сведения о чрезвычайных ситуациях	6	Самостоятельная работа обучающегося: Работа с литературой, журналами, электронным учебникам, пособиями, изучение материалов по теме чрезвычайные ситуации мирного времени.	Изучить тему о ЧС	Устное сообщение (3-5 мин.)
2	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	4	Самостоятельная работа обучающегося: подготовка докладов по темам: «Чрезвычайные ситуации мирного времени».	Изучение темы ЧС природного и техногенного характера	Защита доклада
3	Чрезвычайные ситуации военного времени	2	Самостоятельная работа обучающегося: ситуации исследование конкретные темы и защита рефератов по теме: «Чрезвычайные ситуации бактериологического оружия».	Изучение темы ЧС Военного времени	Защита рефератов
4	Назначение и задачи гражданской обороны	2	Самостоятельная работа обучающегося подготовка рефератов по теме: «Задачи гражданской обороны».	Изучить тему ГО	Устное сообщение (3-5 мин.) по реферату
5	Организация защиты и жизнеобеспечения населения в чрезвычайных ситуациях	4	Самостоятельная работа: защита докладов по теме противорадиационного укрытия.	Изучение темы: Защита населения в ЧС	Защита доклада

8	Основы обороны государства	4	Самостоятельная работа: подготовка сообщений с презентаций к семинару по теме «Угроза национальной безопасности».	Изучение темы: Оборона государства	Показ и защита презентаций
10	Основные виды вооружения РФ	4	Самостоятельная работа обучающегося: подготовка доклада по теме: «Виды Вооружения РФ».	Изучение темы: Вооружения РФ	Устное сообщение (5-8 мин.) Показ презентации
	Виды и рода войск Вооружённых Сил РФ, их состав и предназначение	6	Самостоятельная работа: подготовка сообщений с презентаций к семинару по теме «Виды и рода войск Вооружённых Сил РФ».	Изучение темы	Устное сообщение (5-8 мин.) Показ презентации

Литература

1. Косолапова, Н. В. Безопасность жизнедеятельности / Н. В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Е.Л. Побежимова . – Москва : ИЦ «Академия», 2015. – 288 с.
2. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности – М.:Академия, 2017.