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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

к самостоятельной работе студентов

специальности 49.02.01 Физическая культура

дисциплина **ОУД.06 «ХИМИЯ»**

Темы дисциплины	**Содержание СРС**
Тема 1.1. Основные химические понятия и законы химии *«Аллотропия. Основные аллотропные модификации химических элементов»,* *«Основоположник химии».*	Подготовка докладов и/или рефератов
Тема 1.2. Периодический закон и периодическая система Д.И. Менделеева в свете современных представлений о строении атома *«История создания периодической системы»..*	Подготовка докладов и/или рефератов
Тема 1.3. Химическая связь. Строение вещества. *«Металлическая связь», «Виды и типы строения веществ».*	Подготовка докладов и/или рефератов
Тема 1.4. Водные растворы и электролитическая диссоциация. солей. *«Самостоятельная работа по теме: Электролитическая диссоциация»*	Тестирование
1.5 Гидролиз солей. Концентрация растворов. Электролиз. *Решение задач на тему: Гидролиз*	Подготовка докладов и/или рефератов
Тема 1.6 Классификация неорганических классов соединений *Получение, собирание и распознавание газов.* *Решение экспериментальных задач.*	Подготовка докладов и/или рефератов
Тема 2.1 Основные понятия органической химии и теория строения органических соединений *«Знаменитости органической химии».*	Подготовка докладов и/или рефератов
Тема 2.2. Углеводороды и их природные источники *«Углерод, как основной химический элимент в органической химии»*	Подготовка докладов и/или рефератов
Тема 2.5 Химия в жизни общества *«Органическая химия в промышленности», «Органическая химия в сельском хозяйстве», «Органическая химия в медицине»*	Подготовка докладов и/или рефератов

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ДОКЛАДА

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. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления…», «Модель развития…», «Система управления…», «Методика выявления…» и пр.). 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. Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме. К аргументации в пользу стержневой идеи доклада можно привлекать фото-, видеофрагметы, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес. 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 доклада - 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. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце доклада ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание

слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони). 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.

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.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

Внеаудиторная самостоятельная работа в форме реферата является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;

2. содержание;

3. введение;

4. основная часть;

5. заключение;

6. список использованных источников;

7. приложения (при необходимости).

Примерный объем в машинописных страницах составляющих реферата представлен в таблице.

Наименование частей реферата	Количество страниц
Титульный лист	1
Содержание (с указанием страниц)	1
Введение	2
Основная часть	10-15
Заключение	1-2
Список использованных источников	1-2
Приложения	Без ограничений

Главы основной части реферата могут носить теоретический, методологический и аналитический характер. Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо

использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы…», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.). В заключении логически последовательно излагаются выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата. Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 5 до 10. При этом в списке обязательно должны присутствовать источники, изданные в последние 3 года, а также ныне действующие нормативно-правовые акты, регулирующие отношения, рассматриваемые в реферате. В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Оформление реферата

При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы в виде реферата необходимо соблюдать следующие требования:

• на одной стороне листа белой бумаги формата А-4

• размер шрифта - 12; Times New Roman, цвет - черный

• междустрочный интервал - полуторный

• поля на странице – размер левого поля – 2 см, правого – 1 см, верхнего - 2 см, нижнего – 2 см.

• отформатировано по ширине листа

• на первой странице необходимо изложить план (содержание) работы.

• в конце работы необходимо указать источники использованной литературы.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Литература обычно группируется в списке в такой последовательности:

1. законодательные и нормативно-методические документы и материалы;

2. специальная научная отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, научные статьи и т.п.);

3. статистические, инструктивные и отчетные материалы предприятий, организаций и учреждений.

Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия. По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные. Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово "Приложение" и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами. Приложения следует нумеровать порядковой нумерацией арабскими цифрами. На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

Критерии оценки реферата

Срок сдачи готового реферата определяется утвержденным графиком. В случае отрицательного заключения преподавателя студент обязан доработать или переработать реферат. Срок доработки реферата устанавливается руководителем с учетом сущности замечаний и объема необходимой доработки. Реферат оценивается по системе: Оценка "отлично" выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами.

Оценка "хорошо" выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении. Оценка "удовлетворительно" выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы. Оценка "неудовлетворительно" выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер. Студент, не представивший в установленный срок готовый реферат по дисциплине учебного плана или представивший реферат, который был оценен на «неудовлетворительно», считается имеющим академическую задолженность и не допускается к сдаче экзамена по данной дисциплине.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

к самостоятельной работе студентов

специальности 49.02.01 Физическая культура

дисциплина **ОУД.08 «БИОЛОГИЯ»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методическая рекомендация к выполнению самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине Биология разработана для студентов специальности 49.02.01 Физическая культура

Содержание методических рекомендаций по «Биологии» направлено на достижение следующих **целей:**

• получение фундаментальных знаний о биологических системах (Клетка, Организм, Популяция, Вид, Экосистема); истории развития современных представлений о живой природе, выдающихся открытиях в биологической науке; роли биологической науки в формировании современной естественно-научной картины мира; методах научного познания;

• овладение умениями логически мыслить, обосновывать место и роль биологических знаний в практической деятельности людей, развитии современных технологий; определять живые объекты в природе; проводить наблюдения за экосистемами с целью их описания и выявления естественных и антропогенных изменений; находить и анализировать информацию о живых объектах;

• развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей обучающихся в процессе изучения биологических явлений; выдающихся достижений биологии, вошедших в общечеловеческую культуру; сложных и противоречивых путей развития современных научных взглядов, идей, теорий, концепций, гипотез (о сущности и происхождении жизни, человека) в ходе работы с различными источниками информации;

• воспитание убежденности в необходимости познания живой природы, необходимости рационального природопользования, бережного отношения к природным ресурсам и окружающей среде, собственному здоровью; уважения к мнению оппонента при обсуждении биологических проблем;

• использование приобретенных биологических знаний и умений в повседневной жизни для оценки последствий своей деятельности (и деятельности других людей) по отношению к окружающей среде, здоровью других людей и собственному здоровью; обоснование и соблюдение мер профилактики заболеваний, оказание первой помощи при травмах, соблюдение правил поведения в природе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Биология» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• личностных:

- сформированность чувства гордости и уважения к истории и достижениям отечественной биологической науки; представления о целостной естественнонаучной картине мира;
- понимание взаимосвязи и взаимозависимости естественных наук, их влияния на окружающую среду, экономическую, технологическую, социальную и этическую сферы деятельности человека;
- способность использовать знания о современной естественно-научной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности; возможности информационной среды для обеспечения продуктивного самообразования;
- владение культурой мышления, способность к обобщению, анализу, восприятию информации в области естественных наук, постановке цели и выбору путей ее достижения в профессиональной сфере;

- способность руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества; готовность к взаимодействию с коллегами, работе в коллективе;
- готовность использовать основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий;
- обладание навыками безопасной работы во время проектно-исследовательской и экспериментальной деятельности, при использовании лабораторного оборудования;
- способность использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для соблюдения мер профилактики отравлений, вирусных и других заболеваний, стрессов, вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании); правил поведения в природной среде;
- готовность к оказанию первой помощи при травмах, простудных и других заболеваниях, отравлениях пищевыми продуктами;

• метапредметных:

- осознание социальной значимости своей профессии/специальности, обладание мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности;
- повышение интеллектуального уровня в процессе изучения биологических явлений; выдающихся достижений биологии, вошедших в общечеловеческую культуру; сложных и противоречивых путей развития современных научных взглядов, идей, теорий, концепций, гипотез (о сущности и происхождении жизни, человека) в ходе работы с различными источниками информации;
- способность организовывать сотрудничество единомышленников, в том числе с использованием современных информационно-коммуникационных технологий;
- способность понимать принципы устойчивости и продуктивности живой природы, пути ее изменения под влиянием антропогенных факторов, способность к системному анализу глобальных экологических проблем, вопросов состояния окружающей среды и рационального использования природных ресурсов;
- умение обосновывать место и роль биологических знаний в практической деятельности людей, развитии современных технологий; определять живые объекты в природе; проводить наблюдения за экосистемами с целью их описания и выявления естественных и антропогенных изменений; находить и анализировать информацию о живых объектах;
- способность применять биологические и экологические знания для анализа прикладных проблем хозяйственной деятельности;
- способность к самостоятельному проведению исследований, постановке естественно-научного эксперимента, использованию информационных технологий для решения научных и профессиональных задач;
- способность к оценке этических аспектов некоторых исследований в области биотехнологии (клонирование, искусственное оплодотворение);

• предметных:

- сформированность представлений о роли и месте биологии в современной научной картине мира; понимание роли биологии в формировании кругозора и функциональной грамотности для решения практических задач;
- владение основополагающими понятиями и представлениями о живой природе, ее уровневой организации и эволюции; уверенное пользование биологической терминологией и символикой;
- владение основными методами научного познания, используемыми при биологических исследованиях живых объектов и экосистем: описанием, измерением, проведением наблюдений; выявление и оценка антропогенных изменений в природе;
- сформированность умений объяснять результаты биологических экспериментов, решать элементарные биологические задачи;

- сформированность собственной позиции по отношению к биологической информации, получаемой из разных источников, глобальным экологическим проблемам и путям их решения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Биология» в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет по специальност СПО 49.02.01 Физическая культура гуманитарного профиля профессионального образования — 173 часа, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся— 117 часов, включая практические занятия — 41 час, внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 56 часов.

№	**Наименование разделов**	**Самостоятельная работа**
1	Учение о клетке	12
2	Организм. Размножение и индивидуальное развитие организмов	8
3	Основы генетики и селекции	12
4	Происхождение и развитие жизни на Земле. Эволюционное учение	12
5	Происхождение человека	4
6	Основы экологии	7
	Всего по дисциплине	**55**

СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№	Тема	Вид работы	Инструктаж	Форма контроля
1	2	4	5	6
1	Учение о клетке	Работа с литературой, подготовка докладов	Изучить темы: «Структура и функции хромосом. Аутосомы и половые хромосомы» «Вирусы — возбудители инфекционных заболеваний; понятие об онковирусах. Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). Профилактика ВИЧ-инфекции». Подготовьте кластеры и напишите конспект по темам	Кластер Конспект
2	Организм. Размножение и индивидуальное развитие организмов	Работа с литературой, написание и составление глоссария, доклада, таблицы	Изучить тему. Написать глоссарий: Размножение организмов. Подготовить доклад: Нарушение клеточного цикла и образование опухолей Заполнить таблицу: Сравнение бесполого и полового размножения.	Глоссарий Доклад Таблица
3	Основы генетики и селекции	Работа с литературой, подготовка докладов	Изучите тему и подготовьте доклады Методы селекции. Генетические закономерности селекции. Учение Н. И.	Устное сообщение по докладу

			Вавилова о центрах многообразия и происхождения культурных растений. Биотехнология, ее достижения, перспективы развития	
4	Происхождение и развитие жизни на Земле. Эволюционное учение	Работа с литературой, написание и составление кроссворда и конспекта, подготовить доклад	Изучить тему. Развитие эволюционных идей Написать конспект Изучить тему. Механизмы эволюционного процесса Выполнить кроссворд. Изучите тему и подготовьте доклад: Усложнение живых организмов на Земле в процессе эволюции.	Кластер Конспект Устное сообщение по докладу
5	Происхождение человека	Работа с литературой, подготовка докладов	Изучите тему и подготовьте доклады: Антропогенез и его закономерности. Экологические факторы антропогенеза: усложнение популяционной структуры вида, изготовление орудий труда, переход от растительного к смешанному типу питания, использование огня. Происхождение человеческих рас.	Устное сообщение по докладу
6	Основы экологии	Работа с литературой, подготовка докладов	Изучите тему и подготовьте доклады: Биологический круговорот (на примере круговорота углерода). Основные направления	Устное сообщение по докладу

воздействия человека на биосферу. Трансформация естественных экологических систем. Особенности агроэкосистем (агроценозов).

ЛИТЕРАТУРА

1. Бугеро, Н.В. Общая биология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Бугеро, Н.А. Ильина. — Электрон. дан. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. — 238 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/112087. — Загл. с экрана.

Интернет-ресурсы

1. www.sbio.info.
2. www.window.edu.ru .
3. www.biology.ru.
4. www.informika.ru.
5. www.nrc.edu.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Написание конспекта

Написание конспекта первоисточника – по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы. Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание запомнить и прочнее. Время на озвучивание конспекта – 3-4 минуты. Задание для конспектирования выдается заранее.

Требования к написанию конспекта:

1. Наличие темы.
2. Наличие плана.
3. Наличие классификации и систематизации учебного материала в виде таблиц, схем.
4. Наличие межпредметных связей.
5. Наличие примеров из окружающих явлений, использования в профессиональной деятельности

Задачи студента:

- Изучить материал источника, выбрать главное и второстепенное.
- Установить логическую связь между элементами темы (схема, таблица, кластер, рисунок, график и т.п.).
- Выделять ключевые слова и понятия.
- Заменять сложные развернутые обороты текста более лаконичными (свертывание).
- Кратко изложить в письменном виде в рабочей тетради.
- Разработать и применять свою систему сокращений.

Критерии оценки:

- содержательность конспекта, его соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов, выводов;
- ясность, лаконичность, грамотность изложения мыслей студента;
- наличие структурно-логических схем, графическое выделение особо значимой информации;
- соответствие оформления требованиям.

Составление кластера

Характеристика задания

Построение кластеров – творческая работа, где возможна реализация собственного видения проблемы, собственного подхода, вариативности, как средство самореализации, самоутверждения. Возможность индивидуальной, парной, групповой и коллективной работы создаёт психологический комфорт в учебном процессе. Включение студента в три вида деятельности (думаю, пишу, проговариваю) обеспечивает внутреннюю обработку информации. Студенты учатся выделять большие и малые смысловые единицы, находят ключевые слова или фразы. Студенты озвучивают свои “гроздья”. Демонстрируют презентацию записей. При выделении отдельных смысловых единиц (ветвей) студенты используют цвет, так как при этом включается зрительная память, а не только механическая, слуховая и т.д. Подобный вид работы помогает систематизировать материал.

Методические указания по составлению кластера

Слово «кластер» происходит от английского cluster – гроздь, груда, рой, скопление. Кластер – графический способ, позволяющий представить большой объём информации в структурированном и систематизированном виде, выявить ключевые слова темы. Это графическая схема из овалов. В центре кластера, в главном овале, – основная проблема, тема, идея. В овалах следующего уровня – классифицирующие признаки или основания для систематизации, в овалах третьего уровня – дальнейшая детализация и т.д. Кластеры могут сильно ветвиться, поэтому всегда нужно уметь остановиться на разумном уровне детализации. Кластер содержит ключевые слова, ключевые идеи с указанием логических связей между текстовыми субъектами, которые придают картине целостность и наглядность. Кластер (как и все графические схемы) является моделью изучаемой темы, позволяет увидеть её целиком, «с высоты птичьего полёта». Повышается мотивация, т.к. легче воспринимаются идеи. Человеку всегда нужны графические образы. Мозг запоминает модели. Представление информации обучающимися в виде кластера способствует её творческой переработке, поэтому обеспечивает усвоение информации на уровне понимания. Кластеры (как и другие схемы) позволяют развить мышление, сделать его более гибким, избавиться от стереотипов, догматическое мышление превратить в критическое.

Важно, что построение кластеров позволяет выявить систему ключевых слов, которые могут быть использованы для поиска информации в интернете, а также для определения основных направлений исследований обучающихся, выбора тем учебных проектов.

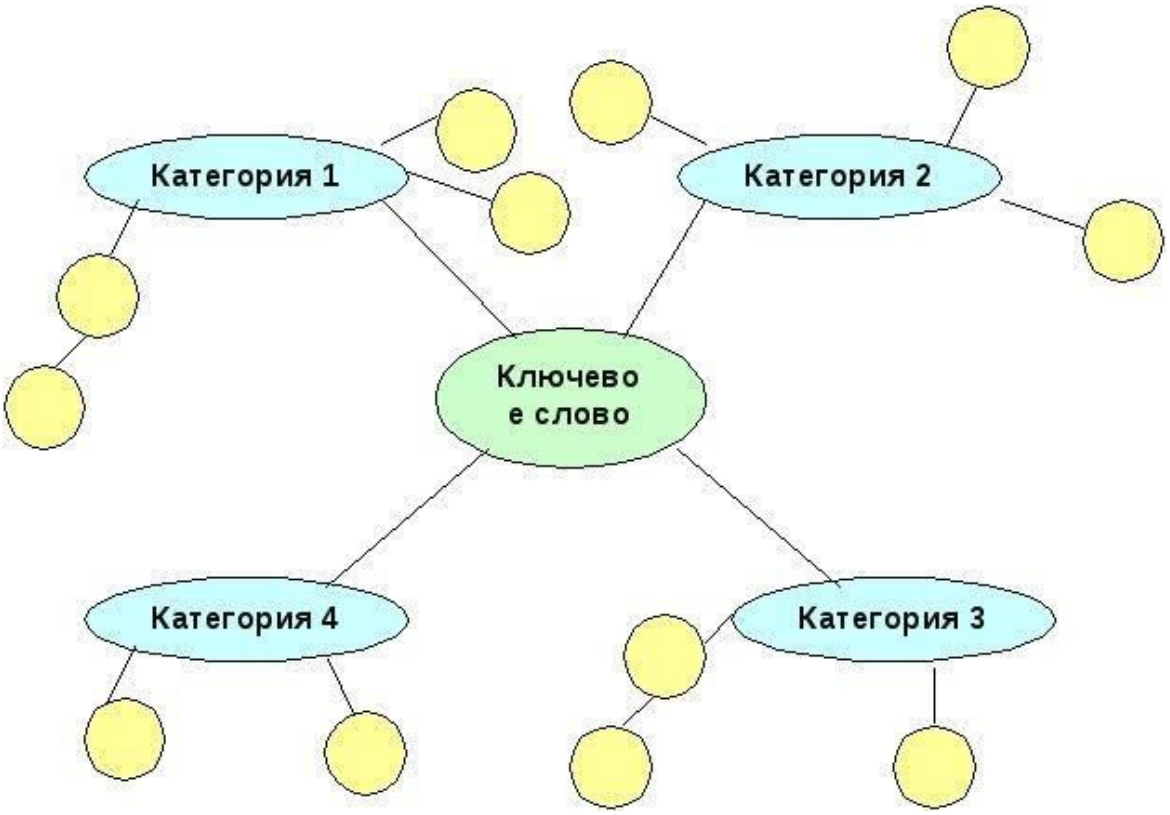
Задачи студента:

1. изучить материалы темы, выделяя главное и второстепенное;
2. установить логическую связь между элементами темы;
3. представить характеристику элементов в краткой форме;
4. выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразить в структуре работы;
5. оформить работу.

Критерии оценки:

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- эстетичность оформления, его соответствие требованиям;
- работа представлена в срок.

ОБРАЗЕЦ СОСТАВЛЕНИЯ КЛАСТЕРА



Написание доклада

Характеристика задания

Написание доклада, эссе - вид самостоятельной работы студентов по написанию сочинения небольшого объема и свободной композиции на частную тему, трактуемую субъективно и обычно неполно. Тематика доклада, эссе должна быть актуальной, затрагивающей современные проблемы области изучения дисциплины. Студент должен раскрыть не только суть проблемы, привести различные точки зрения, но и выразить собственные взгляды на нее. Этот вид работы требует от студента умения четко выражать мысли как в письменной форме, так и посредством логических рассуждений, ясно излагать свою точку зрения.

Методические указания по выполнению задания

Эссе, как правило, имеет задание, посвященное решению одной из проблем, касающейся области учебных или научных интересов дисциплины, общее проблемное поле, на основании чего студент сам формулирует тему. При раскрытии темы он должен проявить оригинальность подхода к решению проблемы, реалистичность, полезность и значимость предложенных идей, яркость, образность, художественную оригинальность изложения.

Задачи студента:

1. внимательно прочитать задание и сформулировать тему не только актуальную по своему значению, но и оригинальную и интересную по содержанию;
2. подобрать и изучить источники по теме, содержащуюся в них информацию;
3. выбрать главное и второстепенное;
4. составить план доклада, эссе;
5. лаконично, но емко раскрыть содержание проблемы и свои подходы к ее решению;
6. оформить доклад, эссе в письменном виде и сдать в установленный срок;
7. выступление с докладом 3-5 минут.

Критерии оценки:

- новизна, оригинальность идеи, подхода;
- реалистичность оценки существующего положения дел;
- полезность и реалистичность предложенной идеи;
- значимость реализации данной идеи, подхода, широта охвата;
- художественная выразительность, яркость, образность изложения;
- грамотность изложения;
- доклад, эссе представлены в срок.

Составление глоссария

Характеристика задания

Составление глоссария - вид самостоятельной работы студентов, выражающейся в подборе и систематизации терминов, непонятных слов и выражений, встречающихся при изучении раздела или темы. Развивает у студентов способность выделять главные понятия темы и формулировать их.

Методические указания по составлению глоссария

Оформляется письменно, включает название и значение терминов, слов и понятий в алфавитном порядке.

Задания по составлению глоссария вносятся в рабочую тетрадь.

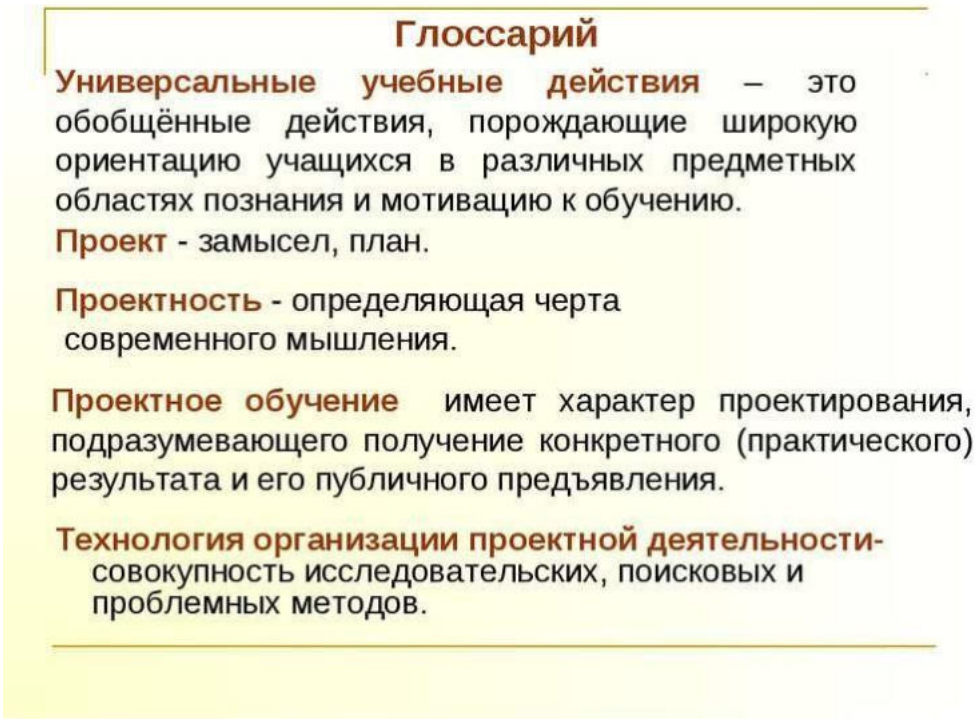
Задачи студента:

1. прочитать материал источника, выбрать главные термины, непонятные слова;
2. подобрать к ним и записать основные определения или расшифровку понятий;
3. критически осмыслить подобранные определения и попытаться их модифицировать (упростить в плане устранения избыточности и повторений);
4. оформить работу и представить в установленный срок.

Критерии оценки:

- соответствие терминов теме;
- многоаспектность интерпретации терминов и конкретизация их трактовки в соответствии со спецификой изучения дисциплины;
- соответствие оформления требованиям;
- работа сдана в срок.

ОБРАЗЕЦ СОСТАВЛЕНИЯ ГЛОССАРИЯ



Составление кроссвордов по данному разделу и ответов к ним

Характеристика задания

Составление кроссвордов по данному разделу и ответов к ним – это разновидность отображения информации в графическом виде и вид контроля знаний по ней. Работа по составлению кроссворда требует от обучающегося владения материалом, умения концентрировать свои мысли и гибкость ума. Разгадывание кроссвордов чаще применяется в самостоятельных работах как метод самоконтроля и взаимоконтроля знаний.

Составление кроссвордов рассматривается как вид внеаудиторной самостоятельной работы и требует от обучающихся не только тех же качеств, что необходимы при разгадывании кроссвордов, но и умения систематизировать информацию. Кроссворды могут быть различны по форме и объему слов.

Затраты времени на составление кроссвордов зависят от объема информации, ее сложности и определяются преподавателем.

Критерии оценки:

- соответствие содержания теме;
- грамотная формулировка вопросов;
- кроссворд выполнен без ошибок;
- работа представлена на контроль в срок.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к самостоятельной работе студентов
специальности 49.02.01 Физическая культура
дисциплина
ОУД.09 «БАШКИРСКИЙ ЯЗЫК»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самостоятельная работа обучающихся – это планируемая учебная, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Согласно требованиям ФГОС, внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента. Формы организации внеаудиторной самостоятельной работы и объём времени на её выполнение находят отражение:

- в рабочем учебном плане по каждой специальности;
- в рабочих программах учебных дисциплин.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ являются частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура составлены с учетом требований ФГОС основного среднего образования и ФГОС СПО.

Функции самостоятельной работы:

- информационно-обучающая;
- развивающая;
- ориентирующая;
- стимулирующая;
- воспитывающая

Методические рекомендации освещают виды и формы СРС по ключевым темам, систематизируют формы контроля СРС и содержат методические рекомендации по отдельным аспектам освоения дисциплины: анализ текста, текстовая деятельность, устная и письменная речь, использование учебно-вспомогательной литературы.

Основная цель методических рекомендаций состоит в обеспечении студентов необходимыми сведениями, методиками и алгоритмами для успешного выполнения самостоятельной работы, в формировании устойчивых навыков и умений по разным аспектам обучения литературы, позволяющих самостоятельно решать учебные задачи, выполнять разнообразные задания, преодолевать трудные моменты в отдельных видах СРС.

Результаты изучения дисциплины в соответствии с ФГОС:

- воспитание уважения к родной литературе;
- понимание роли языка как основы успешной социализации личности;
- формирование мировоззрения, основанного на диалоге культур, осознание своего места в поликультурном мире;
- способность к речевому самоконтролю; оцениванию устных и письменных высказываний с точки зрения языкового оформления, эффективности достижения поставленных коммуникативных задач;
- способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью, потребность речевого самосовершенствования;
- владение основными видами речевой деятельности;
- овладение нормами речевого поведения в различных ситуациях межличностного и межкультурного общения;
- способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности;
- умение извлекать необходимую информацию из различных источников;
- сформированность понятий о нормах русского литературного языка;
- сформированность умений создавать устные и письменные высказывания различных типов и жанров на метапредметном уровне;

- владение навыками самоанализа и самооценки собственной речи;
- умение анализировать текст;
- умение составлять различные тексты;
- сформированность представлений об изобразительно-выразительных возможностях русского языка;
- сформированность представлений о системе стилей языка.

Самостоятельная внеаудиторная работа является отдельным этапом образовательного процесса и строится по определённому технологическому циклу, предполагающему следующую последовательность этапов проведения:

- планирование.
- отбор материала, выносимого на самостоятельную работу.
- методическое и материально-техническое обеспечение самостоятельной работы.
- оценка самостоятельной работы.

Критериями оценки результатов самостоятельной внеаудиторной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- уровень сформированности умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень сформированности общих знаний и умений;
- оформление материала в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Формы контроля обучающихся: анализ, презентации, работа с текстом, работа со словарями и др.

Виды самостоятельной работы обучающихся:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы):
- составление схем и таблиц по тексту;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- работа со словарями и справочниками,
- учебно-исследовательская работа;

для закрепления и систематизации знаний:

- работа с конспектом лекции (обработка текста);
- повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана и тезисов ответа;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- ответы на контрольные вопросы;
- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
- подготовка рефератов, докладов;
- тестирование и др.;

II. ТЕМЫ И ВИДЫ СРС

Темы дисциплины	**Содержание СРС**
Тема 1.1. Башкирский речевой этикет	Составлять ассоциограммы и разрабатывать мнемонические средства для закрепления лексики, запоминания грамматических правил и др.
Тема 1.2. Фонетика. Сингармонизм	Использовать образцы в качестве опоры для составления собственного текста (например, справочного или энциклопедического характера).
Тема 1.3. Словообразование и ударение в башкирском языке. Речевой этикет башкир	Описывать различные события, факты, явления, комментировать их, делать обобщения и выводы на башкирском языке.
Тема 1.4. Имя существительное. Рассказ о себе	Использовать образец в качестве опоры для составления собственного мини-рассказа.
Тема 1.5. Республика Башкортостан. Предлоги, союзы и частицы в башкирском языке	Описывать различные факты, события, явления, комментировать их, делать обобщения и выводы.
Тема 1.6. Категория принадлежности. Шэжэрэ – письменное наследие башкирского народа	Составить родословную (шәжәрә) своей семьи.
Тема 1.7. Интонация вопросительного и повествовательного предложений. Моя семья. О себе	Составить коммуникативные ситуации по теме, выполнить грамматические упражнения.
Тема 1.8. Категория принадлежности. Термины родства и дружбы	Написать мини-рассказ о своем друге.
Тема 1.9. Употребление терминов родства. Интонация повествовательного предложения	Составить рассказ о своих соседях, выполнить грамматические упражнения.

Тема 2.1. Глагол. Мой учебный день. Пожелания	Дать полезные советы своим друзьям для успешной сдачи экзаменов, выполнить грамматические упражнения.
Тема 2.2. Повелительное наклонение. Здоровый образ жизни	Составить монологическое высказывание по пройденной лексике, выполнить грамматические упражнения.
Тема 2.3. Правила этикета. Междометие	Составлять развернутый план, конспект, реферат, аннотацию устного выступления или печатного текста, в том числе для дальнейшего использования в устной и письменной речи (например, в докладах, интервью, собеседованиях, совещаниях, переговорах). Составить реферат о правилах поведения в общественных местах.
Тема 2.4. Изъявительное наклонение. Режим дня	Составить монологическое высказывание по пройденной лексике, о режиме дня. Составлять буклет, брошюру, каталог (например, с туристической информацией, меню, сводом правил).
Тема 2.5. Глагол II лица единственного и множественного числа. Досуг. Спорт	Составлять развернутый план, конспект, реферат, аннотацию устного выступления или печатного текста, в том числе для дальнейшего использования в устной и письменной речи (например, в докладах, интервью, собеседованиях, совещаниях, переговорах). Составить коммуникативные высказывания, выполнить грамматические упражнения.
Тема 2.6. Отдых. Каникулы. Путешествия.	Составить план путешествий по

Порядок слов в простом предложении

достопримечательностям природы Башкортостана, родного края.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА И ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

3.1. Методические рекомендации по работе над подготовкой презентаций

Цель: развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

Оформление презентации.

1. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления.
2. Кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.
3. Желательно, чтобы на слайдах оставались поля, не менее 1 см с каждой стороны.
4. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).

3.2. Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – это словесное или письменное изложение сообщения на определенную тему.

Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:

1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием.
2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки.
3. Составить план доклада.
4. Написать план доклада, в заключение которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.
5. Прочитать текст и отредактировать его.
6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы.

Примерная структура доклада:

1. Титульный лист
2. Текст работы
3. Список использованной литературы

3.3. Методические рекомендации по подготовке реферата

Реферат (от латинского refero – докладываю, сообщаю) – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного выступления содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы; доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Как правило, реферат имеет научно-информационное назначение.

В процессе работы над рефератом можно выделить 4 этапа:

1. Вводный – выбор темы, работа над планом и введением.
2. Основной – работа над содержанием и заключением реферата.
3. Заключительный - оформление реферата.
4. Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.)

Структура реферата:

1. Титульный лист

2. Содержание: излагается название составляющих (глав, разделов) реферата, указываются страницы.

Введение: обоснование темы реферата, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников и литературы.

Объем введения составляет 2-3 страницы.

3. Основная часть: основная часть имеет название, выражающее суть реферата, может состоять из двух-трех разделов, которые тоже имеют название. В основной части глубоко и систематизировано излагается состояние изучаемого вопроса; приводятся противоречивые мнения, содержащиеся в различных источниках, которые анализируются и оцениваются с особой тщательностью и вниманием.

4. Заключение (выводы и предложения): формулируются результаты анализа эволюции и тенденции развития рассматриваемого вопроса; даются предложения о способах решения существенных вопросов.
Объем заключения 2-3 страницы.

III. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических и семинарских занятиях и во время консультаций преподавателя.

Максимальное количество баллов «отлично» студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

Оценку «хорошо» студент получает, если:

- неполно, но правильно изложено задание;
- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

Оценку «удовлетворительно» студент получает, если:

- неполно, но правильно изложено задание;
- при изложении была допущена 1 существенная ошибка;
- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий;
- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;
- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» студент получает, если:

- неполно изложено задание;
- при изложении были допущены существенные ошибки, т.е. если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОИСКУ ИНФОРМАЦИИ
ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся:

1. Абубакирова, Л.Ф. Практикум по истории башкирского литературного языка [Электронный ресурс] / Л.Ф. Абубакирова, Г.Р. Шайхутдинова, З.Р. Шайхутдинова. — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2015. — 75 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/72489. — Загл. с экрана.

Для преподавателя:

1. Закон «О языках народов Российской Федерации» - Москва, 2005.
2. Закон «О языках народов Республики Башкортостан» - Уфа, 1999.

Интернет-ресурсы:

1. http//www.bash.ru
2. http//www.bashedu.ru

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

к самостоятельной работе студентов

специальности 49.02.01 Физическая культура

дисциплина **ОУД.11 «РУССКИЙ ЯЗЫК»**

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка……..4
II. Перечень самостоятельных внеаудиторных работ студента…….....6
III. Характеристика и требования к выполнению заданий..……...11
3.1 Методические рекомендации по работе над подготовкой презентаций……..11

3.2 Методические указания / инструкция по выполнению словообразовательного анализа 11

3.3 Методические рекомендации по проведению комплексного анализа текста.12

3.4 Методические рекомендации по синтаксическому анализу простого предложения.12

IV. Перечень рекомендуемой литературы для изучения……....14

V. Приложения…….……15

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самостоятельная работа обучающихся – это планируемая учебная, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Согласно требованиям ФГОС, внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента. Формы организации внеаудиторной самостоятельной работы и объём времени на её выполнение находят отражение:

- в рабочем учебном плане по каждой специальности;

- в рабочих программах учебных дисциплин.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ являются частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура» составлены с учетом требований ФГОС основного среднего образования и ФГОС СПО. Учебным планом на самостоятельную работу студентов по учебной дисциплине «Русский язык» предусмотрено 36 часов.

Функции самостоятельной работы:

- информационно-обучающая;

- развивающая;

- ориентирующая;

- стимулирующая;

- воспитывающая

Методические рекомендации освещают виды и формы СРС по ключевым темам, систематизируют формы контроля СРС и содержат методические рекомендации по отдельным аспектам освоения дисциплины: анализ текста, текстовая деятельность, устная и письменная речь, использование учебно-вспомогательной литературы.

Основная цель методических рекомендаций состоит в обеспечении студентов необходимыми сведениями, методиками и алгоритмами для успешного выполнения самостоятельной работы, в формировании устойчивых навыков и умений по разным аспектам обучения русскому языку, позволяющих самостоятельно решать учебные задачи, выполнять разнообразные задания, преодолевать трудные моменты в отдельных видах СРС.

Результаты изучения дисциплины в соответствии с ФГОС:

- воспитание уважения к русскому языку;
- понимание роли языка как основы успешной социализации личности;
- формирование мировоззрения, основанного на диалоге культур, осознание своего места в поликультурном мире;
- способность к речевому самоконтролю; оцениванию устных и письменных высказываний с точки зрения языкового оформления, эффективности достижения поставленных коммуникативных задач;

- способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью, потребность речевого самосовершенствования;
- владение основными видами речевой деятельности;
- овладение нормами речевого поведения в различных ситуациях межличностного и межкультурного общения;
- способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности;
- умение извлекать необходимую информацию из различных источников;
- сформированность понятий о нормах русского литературного языка;
- сформированность умений создавать устные и письменные высказывания различных типов и жанров на метапредметном уровне;
- владение навыками самоанализа и самооценки собственной речи;
- умение анализировать текст;
- умение составлять различные тексты;
- сформированность представлений об изобразительно-выразительных возможностях русского языка;
- сформированность представлений о системе стилей языка.

Самостоятельная внеаудиторная работа является отдельным этапом образовательного процесса и строится по определённому технологическому циклу, предполагающему следующую последовательность этапов проведения:

- планирование.

- отбор материала, выносимого на самостоятельную работу.

- методическое и материально-техническое обеспечение самостоятельной работы.

- оценка самостоятельной работы.

Критериями оценки результатов самостоятельной внеаудиторной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;

- уровень сформированности умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

- уровень сформированности общих знаний и умений;

- оформление материала в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Формы контроля обучающихся: упражнения, презентации, работа с текстом, работа со словарями и др.

Виды самостоятельной работы обучающихся:

– подготовка к занятиям (домашняя подготовка, занятия в библиотеке);

– составление различных текстов;

– работа со словарями, справочниками,

Формы самостоятельной внеаудиторной работы имеют дифференцированный характер, учитывают специфику изучаемой дисциплины, индивидуальные особенности студентов, специальность. Для создания условий успешного выполнения самостоятельной работы студентов разработаны методические рекомендации для организации внеаудиторной самостоятельной деятельности, которые помещены в приложении.

II. **Перечень самостоятельных работ студентов по учебной дисциплине**

Наименование разделов и тем учебного курса	**№ самостоятельной работы**	**Виды и тематика самостоятельных работ**
Входной контроль	1	Выполнение тестовых заданий.
Введение. Язык и общество. Язык как система.	2	Презентация на тему «Русский язык- национальный язык великого русского народа».
Раздел 1. Язык и речь. Функциональные стили речи.		
Тема 1.2 «Функциональные стили речи и их особенности. Разговорный стиль речи, его основные признаки, сфера использования. Научный стиль речи. Жанры научного стиля**».**	3	Работа с текстом: определение функциональных стилей литературного языка. (Розенталь Д.Э. Справочник по русскому языку. Практическая стилистика. – М., 2018).
Тема 1.4 Текст как произведение речи. Признаки, структура текста. Информационная переработка текста.	4	Работа с текстом.
Раздел 2. Лексика и фразеология.		

Тема 2.2 Лексика с точки зрения ее употребления и происхождения. Активный и пассивный словарный запас.	6	Работа с текстом. Работа с толковыми словарями русского языка (Ожегов С.И., Даль В.И., Ушаков Д.Н.)
Раздел 3. Фонетика. Орфоэпия. Графика. Орфография.		
Тема 4.1 Понятие морфемы. Способы словообразования.	9	Выполнение упражнений.
Раздел 5. Морфология и орфография.		
Тема 5.1 Знаменательные и незнаменательные части речи. Имя существительное. Склонение существительных. Правописание существительных.	13	Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §42-45. Правописание и употребление имен прилагательных. Упр. 230, стр.135).
Тема 5.2 Имя прилагательное. Правописание и употребление имен прилагательных.	14	Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §42-45. Правописание и употребление имен прилагательных. Упр. 230, стр.152).
Тема 5.3 Имя числительное. Правописание и употребление имен числительных.	15	Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §46. Правописание и употребление имен числительных. Упр.262, 263 стр. 170).
Тема 5.4 Местоимение. Правописание и употребление местоимений.		Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §47,48. Правописание и употребление местоимений. Упр. 267,268(устно), 271,272 стр.174-176)

Тема 5.5 Глагол. Правописание и употребление глагола.		Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §50. Правописание и употребление глагола. Работа с таблицей стр.178. Упр.275 стр.179)
Тема 5.6 Особые формы глагола: причастие и деепричастие. Правописание и употребление причастий и деепричастий.		Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §50. Правописание и употребление глагола. Работа с таблицей стр.178. Упр.275 стр.180)
Тема 5.7 Наречие. Правописание наречий. Слова категории состояния.		Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §50. Правописание и употребление глагола. Работа с таблицей стр.178. Упр.275 стр.183).
Раздел 6. Служебные части речи.		
Тема 6.1 «Предлог как часть речи. Правописание производных предлогов».	20	Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §59. Особенности употребления некоторых предлогов Упр.357 стр.226)
Тема 6.2 «Союз как часть речи. Правописание союзов».	21	Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §60. Правописание союзов. Упр.360, стр.229).
Тема 6.3 Частица как часть речи. Правописание частиц НЕ и НИ с разными частями речи.		Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §60. Правописание союзов. Упр.360, стр.231).

Тема 6.4 Правописание и употребление междометий.		Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §60. Правописание союзов. Упр.360, стр.236).
Раздел 7. Синтаксис и пунктуация.		
Тема 7.2 Простое предложение.	22	Составление схем простых предложений .
Тема 7.3 «Односоставное и неполное предложения».	23	Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §66.Предложенипе односоставное и двусоставное. Неполные предложения. Упр.385, стр.251).
Тема 7.4 «Осложненное простое предложение. Однородные и неоднородные определения».	24	Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §72. Знаки препинания между однородными членами. Работа с таблицами стр.262-264. Упр. 404, стр.264).
Тема 7.6 «Знаки препинания при вводных словах и обращении».	26	Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §81.Вводные слова, вводные предложения и вставные конструкции. Упр.439 стр.298).
Тема 7.7 «Способы передачи чужой речи. Знаки препинания при прямой речи и диалоге. Знаки препинания при цитатах».	27	Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §90.Прямая речь. Упр.487,488 стр.337-339).

Тема 7.8 «Сложное предложение. Знаки препинания в сложносочиненном предложении».	28	Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §83. Знаки препинания в сложносочиненном предложении. Упр.451, стр.307).
Тема 7.9. «Знаки препинания в сложноподчиненных предложениях».	29	Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §84. Знаки препинания в сложноподчиненных предложениях. Упр.458, 462 стр.311-312).
Тема 7.10 «Знаки препинания в бессоюзных сложных предложениях».	30	Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §88. Знаки препинания в бессоюзных сложных предложениях. Упр.477, стр.327).
Тема 7.11 Знаки препинания в сложных предложениях с разными видами связи.		Выполнение упражнений (Пособие для занятий по русскому языку в старших классах. В.Ф.Греков. Москва «Просвещение» 2018 год. §88. Знаки препинания в бессоюзных сложных предложениях. Упр.477, стр.332).

III. ХАРАКТЕРИСТИКА И ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

3.1. Методические рекомендации по работе над подготовкой презентаций

Цель: развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

Тема презентации:

«Русский язык - национальный язык великого русского народа».

По итогам выполнения обучающийся должен представить готовую презентацию на выбранную тему в электронном варианте. Презентация составлена с учетом следующих требований:

- презентация представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов, т.е. электронных страничек, занимающих весь экран монитора (без присутствия панелей программы).

- количество слайдов соответствует содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

- на первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах.

Оформление презентации.

1. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления.
2. Кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.
3. Желательно, чтобы на слайдах оставались поля, не менее 1 см с каждой стороны.
4. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).

Методические указания / инструкция по выполнению самостоятельной работы:

1. Подумай, о чем ты хочешь рассказать в своей презентации. Составь план

презентации.

2. Проанализируй необходимую литературу. Подбери цитаты, иллюстративный материал.

3. Повтори слова, необходимые для составления комментария к презентации.

4. Текст слайда должен состоять из кратких и простых по грамматической структуре

предложений.

5. Иллюстрации должны отражать содержащуюся на слайде информацию.

6. Слайды должны быть логически последовательными.

7. Не забывай, что при представлении презентации комментарии к слайдам должны содержать больший объем информации, чем отражено на самом слайде.

8. Дизайн слайдов должен быть выдержан в едином стиле и не мешать восприятию содержащейся на нем информации.

3.2. Методические указания / инструкция по выполнению словообразовательного анализа:

1. Находим слово, от которого образовано наше слово. Можно пробовать отнимать по одной морфеме:

безоблачный – облачный

Определяем, что помогло образовать новое слово (приставка, суффикс, приставка и суффикс, образовано отнятием суффикса, перешло из другой части речи, сложилось из разных корней.)

2. Подписываем способ:

- приставочный (подводный - водный)

- суффиксальный (стульчик - стул)

- приставочно-суффиксальный (подводник - вода)

- бессуффиксный (выход - выходить)

- переход из другой части речи (дежурный - дежурный)

- сложение (основ, слов, аббревиация звуковая, буквенная):

1) основ: пароход

2) слов: кресло-качалка

3) звуковая аббревиация: ВУЗ

4) буквенная аббревиация: МВД

3.3 Методические рекомендации по проведению комплексного анализа текста

Цель: формирование умения анализировать текст.

Анализ текста начинается с выразительного чтения текста. Далее действуем по алгоритму. При работе с текстом необходимо использовать карандаш. Вся найденная информация должна быть подчёркнута.

1. Прочитайте текст. При чтении используйте интонационные подчеркивания, выделения как отдельных слов, так и смысловых отрезков.
2. К какому функциональному стилю речи принадлежит текст? (К художественному, публицистическому, научному/научно-популярному.)
3. Какого типа речи текст? (Описание, повествование, рассуждение.)

4. Определите тему текста.
5. Понаблюдайте над лексикой текста:
6.Найдите незнакомые или непонятные слова и установите их значения по словарю.
7.Обратите внимание на правописание этих слов.
8.Найдите ключевые слова в каждой части текста. Чел обусловлен их выбор?
9. Найдите в тексте лексические и контекстуальные синонимы и/или антонимы.
10. Найдите многозначные слова и слова, употребленные в тексте в переносном значении.
11. Обратите внимание на стилевую принадлежность лексики, на употребление архаизмов, историзмов, неологизмов терминов; на оценочные слова, на разговорные, просторечные или, наоборот, слона возвышенного стиля. Зачем они употреблены автором?

12. Выделите фразеологизмы. Объясните их значения.

3.4 Методические рекомендации по синтаксическому анализу

простого предложения

План разбора:

1. Подчеркнуть главные члены предложения (подлежащее и сказуемое) и обозначить, чем они выражены (какой частью речи).

2. Подчеркнуть второстепенные члены предложения (дополнения, определения, обстоятельства) и обозначить, чем они выражены.

3. Дать характеристику предложению:

- по цели высказывания – повествовательное, побудительное, вопросительное;

- по интонации – восклицательное, невосклицательное;

- по количеству основ – простое или сложное;

- по характеру основы – двусоставное или односоставное;

- по наличию второстепенных членов предложения – распространённое или нераспространённое;

- осложнённое или неосложнённое (простое предложение обычно осложняют однородные члены предложения, вводные слова, уточняющие конструкции, обособленные определения и обстоятельства и т.д.).

Образец выполнения синтаксического разбора простого предложения: Солнце, |ещё не вошедшее в силу|, греет бережно и ласково. Повеств., невосклиц., простое, двусоставн., распростр., осложнённое однородными определениями и обособленным определением, выраженным причастным оборотом.

Синтаксический анализ предложения - это полная характеристика предложения как основной синтаксической единицы. Синтаксический анализ начинаем с указания **простое** или **сложное** предложение.

Если это простое предложение, которое имеют только одну грамматическую основу (подлежащее + сказуемое или только сказуемое или подлежащее в односоставных предложениях), то далее указываем следующие характеристики простого предложения:

- вид по цели высказывания (повествовательное, вопросительное или побудительное);
- вид по эмоциональной окраске (восклицательное или невосклицательное);
- вид по составу (двусоставное или односоставное);
- по наличию второстепенных членов распространенное или нераспространенное;
- осложненное или неосложненное оборотами, однородными членами предложения, обособленными членами и пр.
- полное или неполное (если нет одного главного члена предложения)
- предложение разбирается по членам предложения.

Пример: Солнце осветило макушки рыжих кленов.

Простое предложение, повествовательное, невосклицательное, двусоставное, распространенное, неосложненное, полное.

Солнце осветило - грамматическая основа предложения.

Солнце - подлежащее, выраженное существительным единственного числа среднего рода

2 склонения в именительном падеже.

Осветило - простое глагольное сказуемое, выраженное глаголом изъявительного наклонения единственного числа среднего рода прошедшего времени.

Осветило что? макушки - прямое дополнение, выраженное...

макушки чьи? кленов - несогласованное определение, выраженное...

кленов каких? рыжих - согласованное определение.

IV. **Перечень используемой литературы для изучения:**

1. Греков В.Ф, Крючков С.Е., Чешко Л.А. Пособие для занятий по русскому языку в старших классах средней школы/ В.Ф Греков, С.Е. Крючков, Л.А. Чешко. - М: Просвещение, 2018г. – 286с.
2. Антонова Е.С., Воителева Т.М. Русский язык и культура речи. Учебник для средних специальных учебных заведений. – М., 2018.
3. Власенков А.И., Рыбченкова Л.М. Русский язык: Грамматика. Текст. Стили речи. Учебник для 10-11 кл. общеобразов. учрежд. – М., 2018.

Дополнительные источники:

1.Розенталь Д.Э. Справочник по русскому языку. Практическая стилистика. – М., 2018.

2.Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М., 1992.

3. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. М., 1998.

4. Ушаков Д.Н. Толковый словарь русского языка. М., 1999.

5. З.И.Александрова. Словарь синонимов русского языка. М.,2000.

6. З.И.Александрова. Словарь антонимов русского языка. М.,2000.

7. А.И.Молотков. Фразеологический словарь русского языка. М.,1996.

Интернет-ресурсы

1. Грамота.Ру: справочно-информационный портал «Русский язык»

2. Грамотей (ЭРИКОС) Образовательные ресурсы сети Интернет по русскому языку, культуре речи и литературе. http://ege.edu.ru

3. Филологический портал Philology.ru

4. http://www.pomochnik-vsem.ru

5. http://www.gramma.ru/

V. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Образец оформления презентации

1. Первый слайд:

Тема информационного сообщения (или иного вида задания): _____ Подготовил: Ф.И.О. обучающегося, курс, группа, специальность Руководитель: Ф.И.О. преподавателя

2. Второй слайд

План: 1. _____. 2. _____. 3. _____.

3. Третий слайд

Литература:

4. Четвертый слайд и т.д.

Лаконично раскрывает содержание информации, можно включать рисунки, автофигуры, графики, диаграммы

и другие способы наглядного отображения информации

Приложение 2

Требования к выполнению домашней работы

- Записи должны вестись *чётким аккуратным почерком*, используя пасту синего и фиолетового цветов.
- Для выполнения разбора слова по составу и других обозначений используется *простой карандаш*.
- Запись даты делается *прописью*, а не цифрами.
- Все подчёркивания слов производятся *строго* с использованием линейки и простым карандашом.
- Из тетради *запрещается* вырывать листы.
- Все виды контрольных и проверочных работ делаются в специальных контрольных тетрадях,
- Между заключительной строкой текста одной письменной работы и датой следующей работы в тетрадях по русскому языку пропускается две линейки
- В ходе всей работы не пропускаем ни одной строки. Необходимо учитывать, что при оформлении письменных работ по русскому языку следует писать на новой странице с самой верхней строки, также дописывать до конца страницы, включая последнюю строку.
- Необоснованно пустых мест в конце каждой строки быть не должно.

Приложение 3

Использование словарей

В целях достижения более высоких результатов по предмету **"Русский язык"** рекомендуется использовать:

- для уточнения значения слов - словари: толковые, энциклопедические, иностранных и устаревших слов, синонимов, антонимов, паронимов, омонимов, лингвострановедческие;
- для саморедактирования и взаимного редактирования сочинений - словари: толковые, сочетаемости, синонимов, антонимов, паронимов;
- для составления заданий на семантически и грамматически правильное построение высказывания - словари: толковые, сочетаемости, грамматические;
- для предотвращения речевых и грамматических ошибок - словари: толковые, сочетаемости, грамматических трудностей, синонимов, паронимов;
- для формирования культуры устной речи - словари: орфоэпических трудностей, ударения;
- для повышения орфографической грамотности - словари: орфографические;
- для развития речевой выразительности, языкового чутья и "чувства слова" - словари: синонимов, антонимов, паронимов, фразеологии и афористики, устойчивых сравнений, обратные (для формирования навыка рифмовки строк), орфоэпические, риторической терминологии;
- для совместного повышения коммуникативной и культурной компетенции - словари: толковые, лингвострановедческие, персоналий, топонимов.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

к самостоятельной работе студентов

специальности 49.02.01 Физическая культура

дисциплина **ОУД.12 «ЛИТЕРАТУРА»**

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка…….4
II. Перечень самостоятельных внеаудиторных работ студента…….....6
III. Характеристика и требования к выполнению заданий..……....9
3.1 Методические рекомендации по работе над подготовкой презентаций…….9
3.2 Методические рекомендации по подготовке доклада ……..9
3.3 Методические рекомендации по подготовке реферата……
IV. Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов…..10
V. Перечень рекомендуемой литературы для изучения……....11
VI.Приложения……12

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самостоятельная работа обучающихся – это планируемая учебная, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Согласно требованиям ФГОС, внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента. Формы организации внеаудиторной самостоятельной работы и объём времени на её выполнение находят отражение:

- в рабочем учебном плане по каждой специальности;

- в рабочих программах учебных дисциплин.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ являются частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 49. 02.01 «Физическая культура» составлены с учетом требований ФГОС основного среднего образования и ФГОС СПО. Учебным планом на самостоятельную работу студентов по учебной дисциплине «Литература» предусмотрено 37 часов.

Функции самостоятельной работы:

- информационно-обучающая;

- развивающая;

- ориентирующая;

- стимулирующая;

- воспитывающая

Методические рекомендации освещают виды и формы СРС по ключевым темам, систематизируют формы контроля СРС и содержат методические рекомендации по отдельным аспектам освоения дисциплины: анализ текста, текстовая деятельность, устная и письменная речь, использование учебно-вспомогательной литературы.

Основная цель методических рекомендаций состоит в обеспечении студентов необходимыми сведениями, методиками и алгоритмами для успешного выполнения самостоятельной работы, в формировании устойчивых навыков и умений по разным аспектам обучения литературы, позволяющих самостоятельно решать учебные задачи, выполнять разнообразные задания, преодолевать трудные моменты в отдельных видах СРС.

Результаты изучения дисциплины в соответствии с ФГОС:

- воспитание уважения к русскому языку;
- понимание роли языка как основы успешной социализации личности;
- формирование мировоззрения, основанного на диалоге культур, осознание своего места в поликультурном мире;
- способность к речевому самоконтролю; оцениванию устных и письменных высказываний с точки зрения языкового оформления, эффективности достижения поставленных коммуникативных задач;

- способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью, потребность речевого самосовершенствования;
- владение основными видами речевой деятельности;
- овладение нормами речевого поведения в различных ситуациях межличностного и межкультурного общения;
- способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности;
- умение извлекать необходимую информацию из различных источников;
- сформированность понятий о нормах русского литературного языка;
- сформированность умений создавать устные и письменные высказывания различных типов и жанров на метапредметном уровне;
- владение навыками самоанализа и самооценки собственной речи;
- умение анализировать текст;
- умение составлять различные тексты;
- сформированность представлений об изобразительно-выразительных возможностях русского языка;
- сформированность представлений о системе стилей языка.

Самостоятельная внеаудиторная работа является отдельным этапом образовательного процесса и строится по определённому технологическому циклу, предполагающему следующую последовательность этапов проведения:

- планирование.

- отбор материала, выносимого на самостоятельную работу.

- методическое и материально-техническое обеспечение самостоятельной работы.

- оценка самостоятельной работы.

Критериями оценки результатов самостоятельной внеаудиторной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;

- уровень сформированности умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

- уровень сформированности общих знаний и умений;

- оформление материала в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Формы контроля обучающихся: упражнения, презентации, работа с текстом, работа со словарями и др.

Виды самостоятельной работы обучающихся:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы):

- составление схем и таблиц по тексту;

- конспектирование текста;

- выписки из текста;

- работа со словарями и справочниками,

- учебно-исследовательская работа;

для закрепления и систематизации знаний:

- работа с конспектом лекции (обработка текста);

- повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);

- составление плана и тезисов ответа;

- составление таблиц для систематизации учебного материала;

- ответы на контрольные вопросы;

- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;

- подготовка рефератов, докладов;

- тестирование и др.;

II. **Перечень самостоятельных работ студентов по учебной дисциплине**

Наименование разделов и тем учебного курса	**№ самостоятельной работы**	**Виды и тематика самостоятельных работ**
Раздел 2. Русская литература второй половины XIX века		
Тема 1.3 Н.В. Гоголь	1	Доклад с презентацией. Творческий путь Н.В. Гоголя
Тема 2.3 И.С. Тургенев	2	Доклад: Стихотворения в прозе И.С. Тургенева. Теория литературы: Развитие понятия о родах и жанрах литературы (роман). Замысел писателя и объективное значение художественного произведения.
Тема 2.4 Ф.И. Тютчев	3	Реферат: Общественно-политическая лирика. Ф. И. Тютчев, его видение России и ее будущего
Тема 2.5 А.А. Фет	4	Доклады: Лирический герой в поэзии А.А. Фета
Тема 2.6 Н.А. Некрасов	5	Доклад: Исповедальная лирика Некрасова
Тема 2.7 М. Е. Салтыков-Щедрин	6	Реферат: Роль Салтыкова-Щедрина в истории русской литературы. Теория литературы: развитие понятия сатиры, понятия

		об условности в искусстве (гротеск, «эзопов язык»).
Тема 2.8 Ф.М. Достоевский	7	Доклад: Критика вокруг романов Достоевского (Н. Страхов*, Д. Писарев, В. Розанов* и др.). Теория литературы: проблемы противоречий в мировоззрении и творчестве писателя. Полифонизм романов Ф.М. Достоевского.
Тема 2.9 Н.С. Лесков	8	Доклад: Особенности повествовательной манеры Н.С. Лескова
Тема 2.11 А.П. Чехов	9	Доклад: Критика о Чехове (И. Анненский, В. Пьецух).
Тема 2.12 Зарубежная литература (обзор)	10	Презентация: Зарубежная литература
Раздел 3. РУССКАЯ ЛИТЕРАТУРА XX ВЕКА		
Тема 3.1 Общая характеристика культурно-исторического процесса рубежа XIX – XX веков.	11	Реферат: Д. Мережковский «О причинах упадка и дальнейших путях развития русской литературы», В. Ленин «Партийная организация и партийная литература», В. Брюсов. «Свобода слова», А. Блок «Интеллигенция и революция».
Тема 3.2 И.А. Бунин	12	Доклад: Реалистическое и символическое в прозе и поэзии И.А. Бунина
Тема 3.3 А.И. Куприн	13	Доклад: Критики о Куприне* (Ю. Айхенвальд, М. Горький, О. Михайлов).
Раздел 4. Поэзия начала XX века		
Тема 4.1 Серебряный век русской литературы. Литературные направления	14	Презентация: Литературные направления серебряного века.

(символизм, акмеизм, футуризм).		
Тема 4.2 Творческие индивидуальности Серебряного века	15	Рефераты: Старшие символисты» (В.Я. Брюсов, К.Д. Бальмонт, Ф.К. Сологуб) и «младосимволисты» (А. Белый, А. А. Блок).
Раздел 5. Литература 20-х годов		
Тема 5.1 Литературный процесс 20-х гг. (обзор)	16	Презентация: Альтернативная публицистика 20-х годов («Грядущие перспективы» М. Булгакова, «Несвоевременные мысли» М. Горького, «Письма Луначарскому» В. Короленко, «Окаянные дни» И. Бунина и др.).
Тема 5.2 А.М. Горький	17	Сообщение: Публицистика М. Горького
Тема 5.3 А.А. Блок	18	Домашнее чтение поэмы «Соловьиный сад».
Тема 5.4 В.В. Маяковский	19	Домашнее чтение поэмы «Во весь голос».
Тема 5.5 С.А. Есенин	20	Сообщение: Художественное своеобразие творчества Есенина: глубокий лиризм, необычайная образность, зрительность впечатлений, цветопись, принцип пейзажной живописи, народно-песенная основа стихов.
Тема 5.6. Зарубежная литература (обзор)	21	Презентация: Зарубежная литература
Раздел 6. Литература 30 – начала 40-х годов		

Тема 6.1 Становление новой культуры в 30-е гг. (обзор)	22	Презентация: Сложность творческих поисков и трагичность судеб русских писателей и поэтов: А. Ахматова, Б. Пастернак, О. Мандельштам, Н. Заболоцкий и др.
Тема 6.2 М.И. Цветаева	23	Доклад: Основные темы творчества Цветаевой. Конфликт быта и бытия, времени и вечности. Поэзия как напряженный монолог-исповедь. Теория литературы: развитие понятия о средствах поэтической выразительности.
Тема 6.4 М.А. Шолохов	25	Сообщение: Образ Григория Мелехова
Тема 6.5. Зарубежная литература (обзор)	26	Презентация: Зарубежная литература.
Раздел 8. Поэзия и проза о Великой Отечественной войне		
Тема 8.1 Поэзия о ВОв	27	Реферат: Поэты фронтовики (два на выбор)
Тема 8.2 Проза о ВОв	28	Домашнее чтение В.Быков. Повести (одно на выбор)
Тема 8.3 Зарубежная литература (обзор)	29	Презентация: Зарубежная литература в период ВОВ
Раздел 9. Литература 50-90-х годов		
Тема 9.1 Характеристика литературного процесса 50-90-х гг. (обзор)	30	Сообщения: Произведения первых послевоенных лет. Проблемы человеческого бытия, добра и зла, эгоизма и жизненного подвига, противоборства созидающих и разрушающих сил в произведениях Э. Казакевича,

		В. Некрасова, А. Бека, и др.
Тема 9.2 А.И. Солженицын	31	Самостоятельное чтение: А.И. Солженицын «Один день Ивана Денисовича»
Тема 9.4 Деревенская проза	32	Самостоятельное чтение рассказов В.М. Шукшина (по выбору)
Тема 9.5 Современная литературная ситуация	33	Доклад: Литературная ситуация 50-90-х годов.

III. ХАРАКТЕРИСТИКА И ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

3.1. Методические рекомендации по работе над подготовкой презентаций

Цель: развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

Оформление презентации.

1. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления.
2. Кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.
3. Желательно, чтобы на слайдах оставались поля, не менее 1 см с каждой стороны.
4. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).

3.2. Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – это словесное или письменное изложение сообщения на определенную тему.

Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:

1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием.

2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки.

3. Составить план доклада.

4. Написать план доклада, в заключение которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.

5. Прочитать текст и отредактировать его.

6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы.

Примерная структура доклада:

1. Титульный лист

2. Текст работы

3. Список использованной литературы

3.3. Методические рекомендации по подготовке реферата

Реферат (от латинского refero – докладываю, сообщаю) – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного выступления содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы; доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Как правило, реферат имеет научно-информационное назначение.

В процессе работы над рефератом можно выделить 4 этапа:

1. Вводный – выбор темы, работа над планом и введением.

2. Основной – работа над содержанием и заключением реферата.

3. Заключительный - оформление реферата.

4. Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.)

Структура реферата:

1. Титульный лист

2. Содержание: излагается название составляющих (глав, разделов) реферата, указываются страницы.

Введение: обоснование темы реферата, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников и литературы.

Объем введения составляет 2-3 страницы.

3. Основная часть: основная часть имеет название, выражающее суть реферата, может состоять из двух-трех разделов, которые тоже имеют название. В основной части глубоко и систематизировано излагается состояние изучаемого вопроса; приводятся противоречивые мнения, содержащиеся в различных источниках, которые анализируются и оцениваются с особой тщательностью и вниманием.

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

Объем заключения 2-3 страницы.

IV. Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических и семинарских занятиях и во время консультаций преподавателя.

Максимальное количество баллов «отлично» студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом

данного материала.

Оценку «хорошо» студент получает, если:

- неполно, но правильно изложено задание;
- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;

- дает правильные формулировки, точные определения,

понятия терминов;

- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;

- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом

данного материала.

Оценку «удовлетворительно» студент получает, если:

- неполно, но правильно изложено задание;

- при изложении была допущена 1 существенная ошибка;

- знает и понимает основные положения данной темы, но

допускает неточности в формулировке понятий;

- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;

- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» студент получает, если:

- неполно изложено задание;

- при изложении были допущены существенные ошибки, т.е. если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

V. Перечень используемой литературы для изучения:

1. Русская литература XX века. 10 кл. Учеб. для общеобразоват. Учреждений. 1 ч.под ред.Ю.В.Лебедев – М.: Просвещение, 2018. – 445 с.
2. Русская литература XX века. 10 кл. Учеб. для общеобразоват. Учреждений. 2 ч.под ред. Ю.В.Лебедев. – М.: Просвещение, 2018. – 398 с.
3. Русская литература XX века. 11 кл. Учеб. для общеобразоват. Учреждений. 1 ч.под ред. В.П.Журвлева. – М.: Просвещение, 2018. – 445 с.
4. Русская литература XX века. 11 кл. Учеб. для общеобразоват. Учреждений. 2 ч.под ред. В.П.Журвлева. – М.: Просвещение, 2006. – 383 с.
5. Русский язык и литература. Литература. 10 класс. Базовый уровень: учебник /Т.Ф.Курдюмова, Е.Н.Колокольцев, О.Б.Марьина и др.; под ред. Т.Ф.Курдюмовой.- М:Дрофа, 2018.- 443 с.
6. Русский язык и литература. Литература. 11 класс. Базовый уровень: учебник /Т.Ф.Курдюмова, Е.Н.Колокольцев, О.Б.Марьина и др.; под ред. Т.Ф.Курдюмовой.- М:Дрофа, 2018.- 440 с.

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Образец оформления презентации

1. Первый слайд:

Тема информационного сообщения (или иного вида задания): _____ Подготовил: Ф.И.О. обучающегося, курс, группа, специальность Руководитель: Ф.И.О. преподавателя

2. Второй слайд

План: 1. _____. 2. _____. 3. _____.

3. Третий слайд

Литература:

4. Четвертый слайд и т.д.

Лаконично раскрывает содержание информации, можно включать рисунки, автофигуры, графики, диаграммы

и другие способы наглядного отображения информации

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

к самостоятельной работе студентов

специальности

49.02.01 Физическая культура

дисциплина **ОУД.13 «ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ»**

№	Тема	Вид работы	Инструктаж	Форма контроля	Литература
1	2	4	5	6	7
1	Тема 1.1. Общество как сложная динамичная система	Эссе на тему «Взаимодействие общества и природы»	Правила написания эссе. Ознакомление с требованиями к оформлению эссе	Конкурс эссе	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
2	Тема 1.2. Сфера общества	Задание по микрогруппам – Мастер класс по видам культуры	Разъяснение требований к выполнению задания, критерий оценивания	Выступления студентов	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и

					специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
3	Тема 1.3. Развитие общества	Конспект темы «Виды социальных изменений»	Разъяснение требований к составлению конспекта	Выступления студентов	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru

					(Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
4	Тема 1.4. Общественный прогресс	Составить таблицу «Общество: традиционное, индустриальное, постиндустриальное (информационное)»	Разъяснение требований к составлению таблицы	Проверка и оценивание таблицы	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
5	Тема 1.5. Глобализаци	Научно-исследователь	Разъяснение требований к	Обсуждение и	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11

	я общества	ская статья на тему «Терроризм как важнейшая угроза современной цивилизации»	написанию статьи	оценивание статьи	класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
6	Тема 1.6. Человек как продукт биологической и социальной эволюции	Подготовка докладов «Теории происхождения человека»	Разъяснение требований к оформлению докладов	Выступления с докладами	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017.

					Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
7	Тема 1.7. Человек как существо духовное. Мировоззрение	Подготовка и проведение творческой лаборатории «Мой духовный мир»	Разъяснение требований к проведению творческой лаборатории, ознакомление с планом работы	Выступление и обсуждение тем по плану	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция

					цифровых образовательных ресурсов)
8	Тема 1.8. Деятельность как способ существования людей	Составить схему «Структура деятельности»	Разъяснение требований к составлению схемы	Проверка и оценивание схем	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
9	Тема 1.9. Человек. Индивид. Личность	Организация дискуссии на тему «Факторы, влияющие на формирование личности»	Разъяснение требований к проведению дискуссии	Оценивание выступлений	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического,

					естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
10	Тема 1.10. Познание и знание	Эссе «Как я познаю мир»	Правила написания эссе. Ознакомление с требованиями к оформлению эссе	Оценивание выступлений	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые

					образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
11	Тема 2.1. Духовная культура личности и общества	Подготовка презентации на тему «Виды молодежных субкультур»	Разъяснение требований к оформлению и защите презентаций	Оценивание защиты презентации	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
12	Тема 2.2. Наука и образование в	Анализ ФЗ «Об образовании», подготовка	Разъяснение требований к изучению закона, формы	Оценивание знаний содержа	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый

	современном мире	выступления «Права, обязанности и ответственность обучающихся»	выступления по заданной теме	ния закона	уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
13	Тема 2.3. Мораль как регулятор социального поведения	Обсуждение Золотого правила нравственности- подготовить устное выступление	Разъяснение требований к устному выступлению по заданной теме	Оценивание устных выступлений	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция

					Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
14	Тема 2.4. Религия	Реферат по предложенным темам	Разъяснение требований к написанию и защите реферата	Оценивание выступлений по темам	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых

					образовательных ресурсов)
15	Тема 2.5. Искусство как элемент духовной культуры	Творческие проекты по видам искусства	Разъяснение требований к оформлению проекта	Выступления с проектами	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
16	Тема 3.2. Понятие социализации. Социальный и личный статус индивида. Социальная роль.	Подготовка к ролевой игре «Социальные роли людей»	Разъяснение требований к подготовке ролевой игры	Выступления обучающихся	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно -

					научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
17	Тема 3.3. Социальное поведение и конфликты в обществе	Подготовка конфликтной ситуации и анализ способов ее разрешения	Разъяснение требований к составлению конфликтной ситуации в форме ролевой игры	Оценивание выступлений и верных способов разрешения конфликтов	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные

					сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
18	Тема 3.4. Важнейшие социальные общности и группы	Работа с СК РФ, решение правовых ситуаций по заключению и расторжению брака	Разъяснение требований к решению правовых ситуаций	Оценивание ответов	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
19	Тема 4.1. Политика и власть	Составить схему «Структура политической	Разъяснение требований к составлению схемы	Оценивание схемы	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018.

		системы РФ»			Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
20	Тема 4.2. Государство в политической системе общества. Формы государственного устройства и типы политического режима.	Составить таблицу «Формы государства»	Разъяснение требований к составлению таблицы	Оценивание таблицы	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя

					редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
21	Тема 4.3. Демократические выборы и политические партии	Подготовка творческой работы «Моя политическая партия»	Разъяснение требований к творческой работе	Оценивание выступлений	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных

					ресурсов)
22	Тема 5.1. Экономика и экономическая наука. Экономические системы	Составление таблицы «Типы экономических систем»	Разъяснение требований к составлению таблицы	Оценивание таблицы	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
23	Тема 5.2. Экономический рост и развитие	Конспект на тему «Факторы экономического роста»	Разъяснение требований к составлению конспекта по заданной теме	Оценивание конспекта	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного,

					гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
24	Тема 5.3. Рыночные отношения в экономике.	Составление графика «Спрос и предложение»	Разъяснение требований к составлению графика	Оценивание графика	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные

					сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
25	Тема 5.4. Фирмы в экономике	Решение экономической задачи	Разъяснение требований к решению задачи	Оценивание решения	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
26	Тема 5.5. Слагаемые успеха в бизнесе	Выполнение творческого проекта-бизнес плана по созданию	Разъяснение требований к выполнению, оформлению и защите творческого	Оценивание бизнес плана	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018.

		фирмы	проекта- бизнес плана		Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
27	Тема 5.6. Роль государства в экономике	Подготовка доклада «Механизмы государственного регулирования рыночной экономики»	Разъяснение требований к выступлению с докладом	Оценивание	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя

					редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
28	Тема 5.7. Рынок труда и безработица	Изучение статистических данных по уровню безработицы в РБ	Разъяснение требований к оформлению статистических данных в виде диаграммы, таблицы и т.д	Оценивание диаграммы, таблицы	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных

					ресурсов)
29	Тема 5.8. Основные проблемы экономики России. Элементы международной экономики	Подготовка к обсуждению на тему «Экономические проблемы и способы их преодоления»	Разъяснение требований к подготовке материалов по предложенной теме	Оценивание участия в обсуждении	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
30	Тема 6.1. Правовое регулирование общественных отношений	Подготовить схему «Иерархия нормативно-правовых актов»	Разъяснение требований к выполнению задания	Оценивание схемы	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного,

					гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
31	Тема 6.2. Основы конституционного права Российской Федерации	Работа с текстом Конституции РФ-составление таблицы «Конституционные права и свободы человека и гражданина, его обязанности»	Разъяснение требований к составлению таблицы	Оценивание таблицы	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные

					сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
32	Тема 6.3. Отрасли российского права	Решение правовых ситуаций с использованием НПА	Разъяснение требований к решению правовых ситуаций	Оценивание решений	Боголюбов Л.Н. и др. Обществознание. 11 класс. Базовый уровень.— М., 2018. Важенин А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно - научного, гуманитарного профилей: учебник. — М., 2017. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция). www.openclass.ru (Открытый класс: сетевые образовательные сообщества) www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ДОКЛАДА

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. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления…», «Модель развития…», «Система управления…», «Методика выявления…» и пр.). 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. Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме. К аргументации в пользу стержневой идеи доклада можно

привлекать фото-, видеофрагметы, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес. 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 доклада - 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. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце доклада ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони). 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.

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.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

Внеаудиторная самостоятельная работа в форме реферата является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;

2. содержание;

3. введение;

4. основная часть;

5. заключение;

6. список использованных источников;

7. приложения (при необходимости).

Примерный объем в машинописных страницах составляющих реферата представлен в таблице.

Наименование частей реферата	Количество страниц
Титульный лист	1
Содержание (с указанием страниц)	1
Введение	2
Основная часть	10-15
Заключение	1-2
Список использованных источников	1-2
Приложения	Без ограничений

Главы основной части реферата могут носить теоретический, методологический и аналитический характер. Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо

использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы…», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.). В заключении логически последовательно излагаются выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата. Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 5 до 10. При этом в списке обязательно должны присутствовать источники, изданные в последние 3 года, а также ныне действующие нормативно-правовые акты, регулирующие отношения, рассматриваемые в реферате. В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Оформление реферата

При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы в виде реферата необходимо соблюдать следующие требования:

• на одной стороне листа белой бумаги формата А-4

• размер шрифта - 14; Times New Roman, цвет - черный

• междустрочный интервал - полуторный

• поля на странице – размер левого поля – 2 см, правого – 1 см, верхнего - 2 см, нижнего – 2 см.

• отформатировано по ширине листа

• на первой странице необходимо изложить план (содержание) работы.

• в конце работы необходимо указать источники использованной литературы.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Литература обычно группируется в списке в такой последовательности:

1. законодательные и нормативно-методические документы и материалы;

2. специальная научная отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, научные статьи и т.п.);

3. статистические, инструктивные и отчетные материалы предприятий, организаций и учреждений.

Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия. По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные. Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово "Приложение" и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами. Приложения следует нумеровать порядковой нумерацией арабскими цифрами. На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

Критерии оценки реферата

Срок сдачи готового реферата определяется утвержденным графиком. В случае отрицательного заключения преподавателя студент обязан доработать или переработать реферат. Срок доработки реферата устанавливается руководителем с учетом сущности замечаний и объема необходимой доработки. Реферат оценивается по системе: Оценка "отлично" выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами.

Оценка "хорошо" выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении. Оценка "удовлетворительно" выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы. Оценка "неудовлетворительно" выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер. Студент, не представивший в установленный срок готовый реферат по дисциплине учебного плана или представивший реферат, который был оценен на «неудовлетворительно», считается имеющим академическую задолженность и не допускается к сдаче экзамена по данной дисциплине.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы
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, Ramble, 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 - gортал 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.

hotelexecutive.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 зарубежом.
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.
RHA.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 зизвестно? 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.Акмуллы
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 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 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 литературой	Определить причины краха социалистического лагеря	Устный опрос
5	Тема 2.7 Международные отношения во второй половине XX в.	Работа 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.Акмуллы
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 определѐнным 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

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

to write wrote written

to give gave given

- путѐм 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 идѐт в школу?

1. Читаете и записываете предложение.

2. Читаете правило по теме «Порядок слов в предложении »

Следует отметить, что английский язык – это язык твѐрдого порядка слов в предложении, т. е. каждый член предложения имеет своѐ определѐнное 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 остаѐтся 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 собственных 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 процесса — Пассивное понимание — Конец процесса

на одном

Восприятие (чтение) — Воспроизведение (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, 11/2 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 ―завлекалочки‖. 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, описки 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.Акмуллы
Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

к самостоятельной работе студентов

специальности 49.02.01 Физическая культура

дисциплина **ОП.01 «ПЕДАГОГИКА»**

Темы и виды СРС **Темы дисциплины**	**Содержание СРС**
Раздел 1. Общие основы педагогики	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 теме «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, Ramble, 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 листа формат 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 Показатели	**баллы**
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 проанализируете 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.Акмуллы
Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

к самостоятельной работе студентов

специальности 49.02.01 Физическая культура

дисциплина **ОП.02 «ПСИХОЛОГИЯ»**

Методические рекомендации к организации самостоятельной работы студентов Наименование 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. Предмет психологии, ее задачи и методы	Развитие зарубежной и отечественной психологии	Составление таблицы
Тема 1.2. Психика и ее развитие	Сравнение психики человека и животных	Составление таблицы
Сознание и бессознательное		Подготовка конспекта
Тема 1.3. Деятельность как способ существования	Виды и развитие человеческой деятельности	Составление таблицы
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ		
Тема 2.1. Личность и индивидуальность	Этапы формирования личности в онтогенезе	Составление таблицы
Раскрыть проблему соотношения биологического и социального в личности		Подготовка конспекта
Тема 2.2. Индивидуальные проявления и особенности личности	Взаимосвязь характера и темперамента	Составление таблицы
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. Психология познавательных	Основные приемы и способы произвольного запоминания	Составление таблицы

Составление таблицы

Инструкция по выполнению самостоятельной работы Внимательно прочитать текст лекции или соответствующий параграф учебника. Продумать «конструкцию» таблицы, расположение порядковых номеров, терминов, примеров и пояснений (и прочего). Начертить таблицу и заполнить ее графы необходимым содержимым.

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 вызывала 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 подрисуночной 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 наращениями (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.Акмуллы
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 ДИСЦИПЛИНЕ АНАТОМИЯ №	**Тема**	**Вид работы**	**Инструктаж**	**Форма контроля**
1	**2**	**5**	**6**	

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
5. www.3ys.ru

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы
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 положения Ведущие ученые

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	
Пример. Дня VII класса	
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

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

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 с высокого старта на 30 м**	**Бросок баскетбольного мяча** **Лазание по канату** **Поворот переступанием 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

дыхания

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

Таблица 6 Условные механизмы формирования функциональных систем (по Анохину)	Виды физических упражнений
Пример. Плавание Бег на лыжах Шахматы * Единоборства	
Афферентный синтез:	укрепить здоровье, добиться высоко мастерства
А) мотивация;	запомнить последовательность выполнен
Б) память;	разнообразных примеров, обеспечивающ
В) обстановочная информация;	успех;
Г) пусковая информация	усвоение содержания физических упражнени оценка условий их выполнения, пониман особенностей и функциональных возможност своего организма, информация о такти соперника; функциональная готовность организм достижение необходимого уровня физическ подготовки, сведения о степени готовнос соперника
Принятие решения	Установка тренера на достижение заданно результата. Полное соответствие степени готовнос поставленной задачи. Установка на победу.
Акцептор результата действия	Выбор первого приема и контрприема. Выб оптимального темпа и ритма ведения бо 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 двигательно-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 формиро-вание выносливости по следующей форме (табл. 10).

№ п/п	Разделы программы (V класс)	Разновидности силовых кач		
		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 приз 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		
Дифференци рование пространстве нных	Дифференци рование силовых параметров	Дифференци рование временных параметров	В стандартных условиях	В прогнозируем ых условиях	В нестандартны х 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).

П. 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	Способы регулирования
Начинающие спортсмены	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 состояние	устойчивое	Истинное устойчивое состоян
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/м
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	скоростносиловая	прицельная	*

Пример
Большой кислородный долг, снижение возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппара 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 ликвидац кислородного долга, «кислородный коктейль»; водные процедуры для установления оптимальн межцентральных взаимоотношений; массаж для улучшения общего функционального состоян 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

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

					попытки	%	
Активная							
Пассивная							

Показатели крови	Мужчины			Женщины		
	В покое	Дозированная работа	Предельная работа	В покое	Дозированная работа	Предельная работа
Содержание эритроцитов, 1 мм3						
Содержание гемоглобина крови, г%						
Концентрация лейкоцитов, 1 мм3						
pH 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 содержании, структуре.

Задачи. Изучить физиологические особенности построения школьного урока физической культуры, определить рациональ-ное 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 двигательно-координационных качеств (на одном уроке) по следующей форме (табл. 23).

Таблица 21 Направленность физических упражнений

Физиологические показатели			
На осанку	На укрепление дыхательной системы	На профилактику плоскостопия	
Пример. Для учащихся 1 класса			
Ходьба на носках, выпадами, широким шагом, с различными поло-жениями рук, с акцентиро-ванным вниманием на пря-мое положение спины, развернутые плечи, подня-тую голову	Ходьба на носках (на каждый четвертый шаг выполнять акцентированный выдох; исключать упражнения, связанные с длительной за-держкой 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 макси-мально вверх, обеспечивая нагрузку на передний свод стопы; ходьба на внешней и внутренней стороне сто-пы (максимально нагру-жать мышцы до легкого утомления); прыжки в приседе (отталкиваться и приземляться на переднюю часть стопы, хорошо амортизируя приземление)	После выполненной нагрузки измерить ЧСС, артериальное давление, частоту дыхания, дыха-тельный объем, легочную вентиляцию, время сенсомоторных реакций, а также использовать другие доступные фи-зиологические методы контроля

Физиологические системы	Виды физических упражнений			
Прыжки в высоту	Бег на 60 м	Метание малого мяча	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	Основная	Заключительная
Мышечная сила	(Конец основной части) Подтягивание из виса, упражнения в упоре на брусьях	Упражнения с ган-телями, 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 поло-жениями 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	Изометрическ ий	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 Точность Ритмичность	Подвижность Равновесие 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 Физиологические	В покое	При дозированной нагрузке	При предельной нагрузке

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

Физиологические показатели*	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

Критерии отбора	Виды спорта			
Пример. Плавание (короткие дистанции)	Бег на длинные дистанции	Бег на коньках	Лыжный спорт	*
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. Лыжная подготовка (12-14 км) Легкая	Совершенствуется аналитико-синтетическая	Происходит согласование функций анализаторных систем,	Происходит урежение дыхания, повышение показателей	Увеличивается объем сердца, расширяются его полости,	Вовлекаются в работу большие группы мышц,

атлетика, бег Плавание Бег на коньках Свой вид специализации (если он циклического характера)	деятельность коры головного мозга, увеличивается подвижность, сила и уравновешенность нервных процессов, совершенствуются замыкательные функции коры больших полушарий	совершенствуются акустико-моторные и акустико-висцеральные рефлексы, повышается кинестетическая чувствительность	ЖЕЛ, прирост МВЛ, повышается утилизация кислорода, увеличивается МПК	увеличивается резервный объем крови, повышается сократительная способность миокарда, снижается частота сердечных сокращений	уменьшается жировая ткань, укрепляется костная система, увеличивается толщина трубчатых костей, совершенствуется микроструктура мышечной ткани и ее функциональное состояние, увеличивается 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

Виды физических упражнений	Опорно-двигательный аппарат	Центральная нервная система	Анализаторы	Дыхание	Кровообращение
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. Возра ст- ная: 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.Акмуллы
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 – 210х297 мм (формат А4).

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

4.6. Составление презентаций

Презентация составляется в программеPowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющихдруг друга слайдов - то есть электронных страничек, занимающих весь экран монитора (безприсутствия панелей программы). Чаще всего демонстрация презентации проецируется набольшом экране, реже предоставляется как раздаточный материал. Количество слайдовадекватно содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутноговыступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

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

Первый слайд обязательно должен содержать Ф.И.О. учащегося, название учебнойдисциплины, тему презентации, Ф.И.О. преподавателя. Следующие слайды можноподготовить, используя два способа подготовки:

1 способ: на слайды выносится опорный конспект выступления и ключевые слова стем, чтобы пользоваться ими как планом для выступления. В этом случае к слайдампредъявляются 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 нумерованныхсписках;
- 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 слайдампредъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.)соответствуют содержанию;
- использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четкимизображением;

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 жешаблон оформления, размер – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации – дляинформации - не менее 18.
В презентациях не принято ставить переносы в словах.
Оформление слайдов не должно отвлекать от его содержания. Наилучшими являются контрастные цвета фонаи текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.).
Неконтрастные слайды будут смотреться тусклыми и невыразительными, особенно всветлых аудиториях.
Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется незлоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).
Для лучшей ориентации в презентации по ходу выступления лучше пронумероватьслайды. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать надосновной информацией (текстом, иллюстрациями).
Диаграммы готовятся с использованием мастера диаграмм табличного процессора MSExcel. Данные и подписи не должны накладываться друг на друга и сливаться сграфическими элементами диаграммы.
Табличная информация вставляется в материалы как таблица текстового процессораMS Word или табличного процессора MS Excel. При вставке таблицы как объекта ипропорциональном изменении ее размера реальный отображаемый размер шрифта долженбыть не менее 18. Таблицы и диаграммы размещаются на светлом или белом фоне.

4.7. Составление тестов

Тест- пробное задание, исследование, испытание. Для составления тестовнеобходимо найти информацию из разных источников (сеть Internet, энциклопедии, практические пособия, учебная литература), изучить ее и подобрать задания, отражающиеосновные 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

ребования 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 образомразъяснять поставленную перед испытуемым задачу, причем язык и термины, способы обозначений, графические изображения и иллюстрации задания и ответов к немудолжны быть понятны для всех.
4) Вопрос должен быть подробным, а ответы - лаконичными.
5) Идентичность всех ответов по форме, содержанию, объему, количеству представленныхпозиций.
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 заполняетсяперекрещивающимися словами со значениями, заданными по условиям игры.
Для составления кроссворда по заданной теме нужно найти информацию с разныхисточников,изучить ее и составить в рукописном варианте или пользуясь одним из программныхсредств: MicrosoftWord, MicrosoftExcel.
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 падежеединственного 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 дляпроверки правильности решения кроссворда и дают возможность ознакомиться справильными 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 бытьсгруппированы.
2. Создание сетки табличным методом; при этом границы ненужных ячеек стираются.
3. Номера либо вставляют непосредственно в ячейки, либо записывают рядом ссоответствующими ячейками.
4. Задания к кроссворду могут быть расположены обычным способом или оформленыв 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 MicrosoftExcel
1. Сетка кроссворда создается путем обозначения границ ячеек и настройки ихширины и высоты таким образом, чтобы они получились квадратными.
2. Задания к кроссворду могут быть расположены обычным образом или оформлены ввиде примечаний к ячейкам, в которых находится нумерация.
3. Проверка правильности разгадывания кроссворда может быть осуществлена спомощью 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 правильнорасположен.
6. Наличие проверки правильности решения кроссворда.

Составление условий (толкований) кроссворда

1. Они должны быть строго лаконичными. Не следует делать их пространными, излишнеисчерпывающими, 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 раздельно 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/entertaiment/crossword)
- Кроссворд 2000 (raybinin.newmail.ru/krossword/pro.htm).
- Интерактивные кроссворды (Java-кроссворды):
- www.sobesednik.ru/crossworde (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.Акмуллы
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.Легафта, 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. Афферентная 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 нею 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 свого 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, органелы, саркоплазма, клеточный ретикулюм, 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), концентрический (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 развертываются 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 соединительнотканных 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 потенциапьной энергии», которая равна работе деформации, взятой с обратным знаком.
Любое движущееся с поступательной скоростью v тело массой т обладает кинетической энергией, равной.
Аналогичную формулу можно записать для вращающегося с угловой скоростью w 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*выд) и теплотой, отдаваемой в окружающую среду (*Q*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, возникать 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 прикрепления 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 результатичвность 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” неправомочно 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.

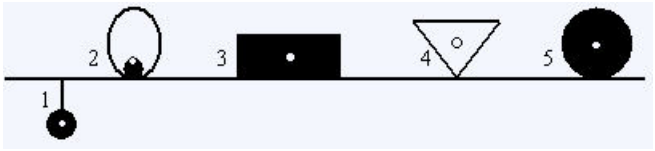
Следует различать общие и целевые (для решения конкретных задач) моторные функциональные возможности. Целевые моторные функциональные возможности должны не просто соответствовать целевому функциональному запросу двигательного задания, но в нужной мере превосходя его, чтобы за счет функциональной избыточности 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 позной 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 позное (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 уравновешивает 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 копьё, 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, карт, 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 непринципиальна (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 деятельностно, 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

процессе актуализации техники как новых, так и давно известных элементов и соединений.

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 сенсорные базы: 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.

Анализ выполнения спортивных двигательных действий можно осуществлять по ходу этого действия (синхроспективно), когда оно завершено, то есть по памяти (ретроспективно), и проспективно, то есть экстраполируя развитие действия на будущее, представив себе, как оно будет протекать. Компоненты анализа: догматический (по безапелляционному знанию), аксиоматический (логические выводы на основе имеющегося бесспорного знания), интуитивный (на основе аналогий, неполного знания, образных представлений), эвристический (строится на правдоподобных предположениях, рассуждениях, утверждениях). Анализ может быть индуктивным (ход рассуждений от частностей к обобщениям) и дедцктивным (от общих положений и закономерностей к осмыслению и оцениванию деталей и их совокупностей). Анализ можно строить на детерминистской (считая зависимости функциональными) и вероятностной (считая зависимости вероятностными) основе.

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 формирования и решения спортивных двигательных задач (механика – анатомия – физиология – психология)			
Биомеханика двигательных действий (механика – анатомия – физиология – психология)			
Биомеханика тела и систем телодвижений и движений	(механика – анатомия – физиология)	психофизиология	зиология – психология
Механика роботоподобной модели человека			

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.

Лекция 10. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений

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.
Видиоциклография.
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.

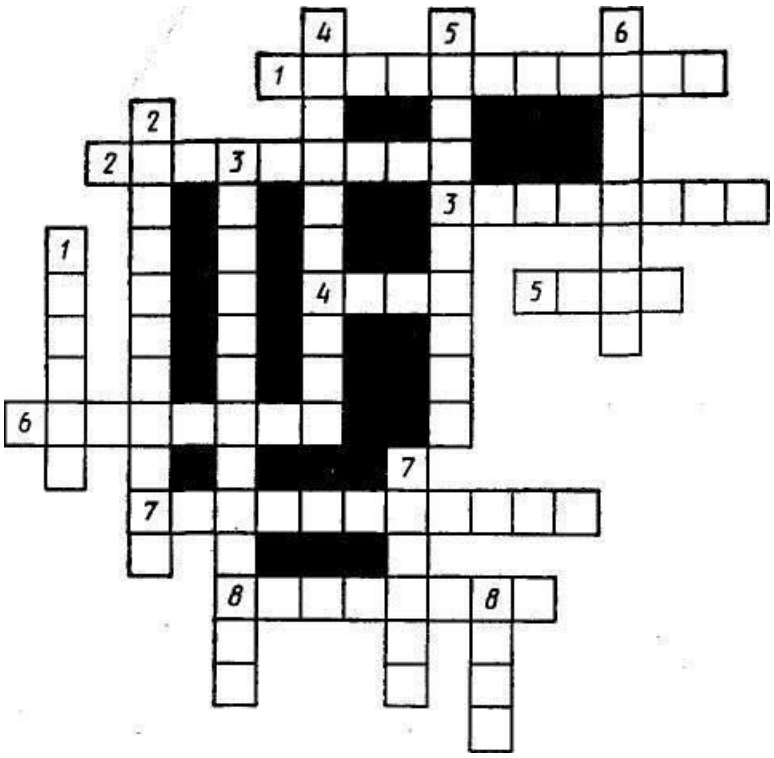
Объектом биомеханического контроля служит моторика человека, т.е. двигательные (физические) качества и их проявления. Это значит, что в итоге биомеханического контроля мы получаем сведения:

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.Акмуллы
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 самостраховки 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	гимнастического оборудования 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, методическими 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, методическими 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, методическими 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, методическими 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, методическими 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, методическими 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, методическими 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, методическими пособиями, готовыми планами-конспектами; составление комплексов вольных упражнений.	Выполнить запись схемы вольных упражнений	Выполнить выльные упражнинич на ковре
	1.13 Формы и организация проведения занятий по гимнастике.	Ознакомление с авторскими программами по гимнастике. Ознакомление программными	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, методическими 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, методическими пособиями, готовыми планами-конспектами, просмотр видиозаписей 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, методическими 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, методическими 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, методическими 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, методическими 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, методическими 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, методическими пособиями. Написать конспект «подготовительные упражнения для начального обучения плаванию»	Изучить методы начального обучения плавания.	Конспект о подготовительных упражнений на суше и на воде для начального обучения плаванию
	2.7. Прикладное плавание	Работа с учебниками, методическими 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, методическими 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, методическими 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, методическими 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, методическими 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, методическими 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, методическими 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, методическими 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, методическими 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, методическими пособиями. Написать	План-конспект урока должен содержать подготовительную, основную и	Провести урок обучения видам легкой атлетики

		план-конспект	заключительную части 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, влияющие6 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 подготовительну ю, основную и заключительную части 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 подготовитель ные 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 баскетболисто в	развития физических качеств	подготовительной части урока
	5.5.Правила игры	Изучить правила соревнований по баскетболу	Ознакомиться с организацией соревнований; ознакомится 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, подготовительн ые 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 проанализироват ь 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 проведении 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; ознакомится 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; ознакомится 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, методическими 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 методическими пособиями; составление комплекса ритмической гимнастики.	Подобрать упражнения направленные на работу всех групп мышц.	Провестикомплекс 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, методическими пособиями,	Подобрать упражнения направленные на работу всех	Провестикомплекс стретчинга

		готовыми планами-конспектами, составление индивидуальных комплексов для различных мышечных групп.	групп мышц.	
	11.6. Колланетик	Работа с учебниками, методическими пособиями, готовыми планами-конспектами.	Подобрать упражнения направленные на работу всех групп мышц.	Провестикомплекс калланетик
	11.7. Йога	Работа с учебниками, методическими пособиями,	Написать реферат «Виды йоги», «Нетрадиционные виды гимнастики».	Устное сообщение (3-5 мин.)
	12.1. Фитнес. Определение понятий. Основы фитнеса.	Работа с учебниками, методическими 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, методическими 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, методическими 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://biblio-online.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. Начно-методический журнал Физическая культура в школе (http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=64650).

2. Начно-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.Акмуллы
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 формирования 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-методические и специфические принципы физического воспитания	Работа с литературой	Составление таблицы «Обще-методические и специфические принципы физического воспитания»	Таблицы «Обще-методические и специфические 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.Акмуллы
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 чрезвычайны х 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 сообщени е (3-5 мин.)
2	Чрезвычайн ые ситуации природного и техногенног о характера	4	Самостоятельная работа обучающегося: подготовка докладов по темам: «Чрезвычайные ситуации мирного времени».	Изучение темы ЧС природного и техногенног о характера	Защита доклада
3	Чрезвычайн ые 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 реферато в
4	Назначение и задачи гражданской обороны	2	Самостоятельная работа обучающегося подготовка рефератов по теме: «Задачи гражданской обороны».	Изучить тему ГО	Устное сообщени е (3-5 мин.) по реферату
5	Организация защиты и жизнеобеспе чения населения в чрезвычайн ых 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 Вооруженных 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.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к самостоятельной работе студентов
специальности 49.02.01 Физическая культура
дисциплина
ОУД.09 «БАШКИРСКИЙ ЯЗЫК»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самостоятельная работа обучающихся – это планируемая учебная, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Согласно требованиям ФГОС, внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента. Формы организации внеаудиторной самостоятельной работы и объём времени на её выполнение находят отражение:

- в рабочем учебном плане по каждой специальности;
- в рабочих программах учебных дисциплин.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ являются частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура составлены с учетом требований ФГОС основного среднего образования и ФГОС СПО.

Функции самостоятельной работы:

- информационно-обучающая;
- развивающая;
- ориентирующая;
- стимулирующая;
- воспитывающая

Методические рекомендации освещают виды и формы СРС по ключевым темам, систематизируют формы контроля СРС и содержат методические рекомендации по отдельным аспектам освоения дисциплины: анализ текста, текстовая деятельность, устная и письменная речь, использование учебно-вспомогательной литературы.

Основная цель методических рекомендаций состоит в обеспечении студентов необходимыми сведениями, методиками и алгоритмами для успешного выполнения самостоятельной работы, в формировании устойчивых навыков и умений по разным аспектам обучения литературы, позволяющих самостоятельно решать учебные задачи, выполнять разнообразные задания, преодолевать трудные моменты в отдельных видах СРС.

Результаты изучения дисциплины в соответствии с ФГОС:

- воспитание уважения к родной литературе;
- понимание роли языка как основы успешной социализации личности;
- формирование мировоззрения, основанного на диалоге культур, осознание своего места в поликультурном мире;
- способность к речевому самоконтролю; оцениванию устных и письменных высказываний с точки зрения языкового оформления, эффективности достижения поставленных коммуникативных задач;
- способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью, потребность речевого самосовершенствования;
- владение основными видами речевой деятельности;
- овладение нормами речевого поведения в различных ситуациях межличностного и межкультурного общения;
- способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности;
- умение извлекать необходимую информацию из различных источников;
- сформированность понятий о нормах русского литературного языка;
- сформированность умений создавать устные и письменные высказывания различных типов и жанров на метапредметном уровне;

- владение навыками самоанализа и самооценки собственной речи;
- умение анализировать текст;
- умение составлять различные тексты;
- сформированность представлений об изобразительно-выразительных возможностях русского языка;
- сформированность представлений о системе стилей языка.

Самостоятельная внеаудиторная работа является отдельным этапом образовательного процесса и строится по определённому технологическому циклу, предполагающему следующую последовательность этапов проведения:

- планирование.
- отбор материала, выносимого на самостоятельную работу.
- методическое и материально-техническое обеспечение самостоятельной работы.
- оценка самостоятельной работы.

Критериями оценки результатов самостоятельной внеаудиторной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- уровень сформированности умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень сформированности общих знаний и умений;
- оформление материала в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Формы контроля обучающихся: анализ, презентации, работа с текстом, работа со словарями и др.

Виды самостоятельной работы обучающихся:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы):
- составление схем и таблиц по тексту;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- работа со словарями и справочниками,
- учебно-исследовательская работа;

для закрепления и систематизации знаний:

- работа с конспектом лекции (обработка текста);
- повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана и тезисов ответа;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- ответы на контрольные вопросы;
- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
- подготовка рефератов, докладов;
- тестирование и др.;

II. ТЕМЫ И ВИДЫ СРС

Темы дисциплины	**Содержание СРС**
Тема 1.1. Башкирский речевой этикет	Составлять ассоциограммы и разрабатывать мнемонические средства для закрепления лексики, запоминания грамматических правил и др.
Тема 1.2. Фонетика. Сингармонизм	Использовать образцы в качестве опоры для составления собственного текста (например, справочного или энциклопедического характера).
Тема 1.3. Словообразование и ударение в башкирском языке. Речевой этикет башкир	Описывать различные события, факты, явления, комментировать их, делать обобщения и выводы на башкирском языке.
Тема 1.4. Имя существительное. Рассказ о себе	Использовать образец в качестве опоры для составления собственного мини-рассказа.
Тема 1.5. Республика Башкортостан. Предлоги, союзы и частицы в башкирском языке	Описывать различные факты, события, явления, комментировать их, делать обобщения и выводы.
Тема 1.6. Категория принадлежности. Шэжэрэ – письменное наследие башкирского народа	Составить родословную (шәжәрә) своей семьи.
Тема 1.7. Интонация вопросительного и повествовательного предложений. Моя семья. О себе	Составить коммуникативные ситуации по теме, выполнить грамматические упражнения.
Тема 1.8. Категория принадлежности. Термины родства и дружбы	Написать мини-рассказ о своем друге.
Тема 1.9. Употребление терминов родства. Интонация повествовательного предложения	Составить рассказ о своих соседях, выполнить грамматические упражнения.

Тема 2.1. Глагол. Мой учебный день. Пожелания	Дать полезные советы своим друзьям для успешной сдачи экзаменов, выполнить грамматические упражнения.
Тема 2.2. Повелительное наклонение. Здоровый образ жизни	Составить монологическое высказывание по пройденной лексике, выполнить грамматические упражнения.
Тема 2.3. Правила этикета. Междометие	Составлять развернутый план, конспект, реферат, аннотацию устного выступления или печатного текста, в том числе для дальнейшего использования в устной и письменной речи (например, в докладах, интервью, собеседованиях, совещаниях, переговорах). Составить реферат о правилах поведения в общественных местах.
Тема 2.4. Изъявительное наклонение. Режим дня	Составить монологическое высказывание по пройденной лексике, о режиме дня. Составлять буклет, брошюру, каталог (например, с туристической информацией, меню, сводом правил).
Тема 2.5. Глагол II лица единственного и множественного числа. Досуг. Спорт	Составлять развернутый план, конспект, реферат, аннотацию устного выступления или печатного текста, в том числе для дальнейшего использования в устной и письменной речи (например, в докладах, интервью, собеседованиях, совещаниях, переговорах). Составить коммуникативные высказывания, выполнить грамматические упражнения.
Тема 2.6. Отдых. Каникулы. Путешествия.	Составить план путешествий по

Порядок слов в простом предложении

достопримечательностям природы Башкортостана, родного края.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА И ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

3.1. Методические рекомендации по работе над подготовкой презентаций

Цель: развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

Оформление презентации.

1. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления.
2. Кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.
3. Желательно, чтобы на слайдах оставались поля, не менее 1 см с каждой стороны.
4. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).

3.2. Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – это словесное или письменное изложение сообщения на определенную тему.

Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:

1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием.
2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки.
3. Составить план доклада.
4. Написать план доклада, в заключение которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.
5. Прочитать текст и отредактировать его.
6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы.

Примерная структура доклада:

1. Титульный лист
2. Текст работы
3. Список использованной литературы

3.3. Методические рекомендации по подготовке реферата

Реферат (от латинского refero – докладываю, сообщаю) – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного выступления содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы; доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Как правило, реферат имеет научно-информационное назначение.

В процессе работы над рефератом можно выделить 4 этапа:

1. Вводный – выбор темы, работа над планом и введением.
2. Основной – работа над содержанием и заключением реферата.
3. Заключительный - оформление реферата.
4. Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.)

Структура реферата:

1. Титульный лист

2. Содержание: излагается название составляющих (глав, разделов) реферата, указываются страницы.

Введение: обоснование темы реферата, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников и литературы.

Объем введения составляет 2-3 страницы.

3. Основная часть: основная часть имеет название, выражающее суть реферата, может состоять из двух-трех разделов, которые тоже имеют название. В основной части глубоко и систематизировано излагается состояние изучаемого вопроса; приводятся противоречивые мнения, содержащиеся в различных источниках, которые анализируются и оцениваются с особой тщательностью и вниманием.

4. Заключение (выводы и предложения): формулируются результаты анализа эволюции и тенденции развития рассматриваемого вопроса; даются предложения о способах решения существенных вопросов.
Объем заключения 2-3 страницы.

III. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических и семинарских занятиях и во время консультаций преподавателя.

Максимальное количество баллов «отлично» студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

Оценку «хорошо» студент получает, если:

- неполно, но правильно изложено задание;
- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

Оценку «удовлетворительно» студент получает, если:

- неполно, но правильно изложено задание;
- при изложении была допущена 1 существенная ошибка;
- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий;
- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;
- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» студент получает, если:

- неполно изложено задание;
- при изложении были допущены существенные ошибки, т.е. если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОИСКУ ИНФОРМАЦИИ
ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся:

1. Абубакирова, Л.Ф. Практикум по истории башкирского литературного языка [Электронный ресурс] / Л.Ф. Абубакирова, Г.Р. Шайхутдинова, З.Р. Шайхутдинова. — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2015. — 75 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/72489. — Загл. с экрана.

Для преподавателя:

1. Закон «О языках народов Российской Федерации» - Москва, 2005.
2. Закон «О языках народов Республики Башкортостан» - Уфа, 1999.

Интернет-ресурсы:

1. http//www.bash.ru
2. http//www.bashedu.ru

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

к самостоятельной работе студентов

специальности 49.02.01 Физическая культура

дисциплина **ОУД.01 «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»**

ПОЯСНИТЕЛЬНА ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению самостоятельных работ по иностранному языку по специальности **49.02.01 Физическая культура** разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования.

Иностранный язык является дисциплиной цикла ОГСЭ в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения в образовательных учреждениях среднего профессионального образования. Самостоятельная работа является одним из видов учебной работы обучающихся.

Задания на самостоятельные работы составлены на основе рабочей программы по дисциплине ОГСЭ.03 Иностранный язык (английский) в профессиональной деятельности специальности СПО 49.02.01«Физическая культура»

Самостоятельная работа – способ активного, целенаправленного приобретения учащимися новых для него знаний без непосредственного участия в этом процесса преподавателя.

Самостоятельная работа обучающихся является одним из основных видов учебных занятий и рассматривается как организационная форма обучения - система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся или деятельность студентов по освоению знаний и умений учебной и научной деятельности без посторонней помощи.

Самостоятельная работа студента проводится с *целью*:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- развития исследовательских умений;
- формирования и развития профессиональных и общих компетенций и их элементов: знаний, умений, практического опыта в соответствии с требованиями ФГОС СПО и запросами работодателей;
- формирования компетенции поиска и использования информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного роста;

- формирования компетенции использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности;
- формирования самостоятельности профессионального мышления: способности к профессионализму и личностному развитию, самообразованию и самореализации;
- развития культуры межличностного общения, взаимодействия между людьми;
- формирования умений работы в команде, эффективного общения с коллегами, руководством, потребителями.
- В образовательном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:
- - аудиторная;
- - внеаудиторная.

Цель СРС – научить обучающегося осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

СРС, как один из видов промежуточного контроля за качеством усвоения изучаемого материала, служит одновременно формой отчетности по следующим разделам данной учебной дисциплины:

Тема 1.1. Правила чтения гласных букв в ударных слогах (I и II типы чтения). Фонетический материал чтение гласных букв в ударных слогах (по I и II типу чтения). Правила ударения и мелодики в английском предложении. Ритм английской речи.

Количество часов: 2

Вид работы: Самостоятельная работа обучающихся: совершенствовать слухопроизносительные навыки применительно к языковому материалу, пройденному на занятии, навыки правильного произношения. Совершенствовать навыки употребления в речи личных местоимений.

Инструктаж: Расхождение между написанием слова и его произношением. Фонетическая транскрипция. Фонетический строй английского языка. Отличие фонетического строя английского языка от фонетического строя русского языка. Словесное, фразовое и логическое ударение. Ритм английской речи. Понятие о гласных и согласных звуках. Чтение гласных букв в ударных слогах. (I и II типы чтения). Порядок слов в английском повествовательном предложении.

Форма контроля: Чтение фонетических упражнений, проверка грамматических заданий.

Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.
5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com

2.www.ask.com
3.http://elibrary.ru
4.www.englishatschool.ru
5.www.1septembr.ru
6.www.britishCounsil.org
7.www.learnenglish.ru

Тема 1.2. Правила чтения гласных букв в ударных слогах (III и IV типы чтения). Фонетический материал: чтение гласных букв в ударных слогах (по III и IV типу чтения). Чтение ударных сочетаний гласных букв.

Кол-во часов: 2

Вид работы: Самостоятельная работа обучающихся: совершенствовать слухопроизносительные навыки применительно к языковому материалу, пройденному на занятии. Совершенствовать навыки употребления имен существительных в единственном и множественном числе, количественных и порядковых числительных

Инструктаж: Каждая английская гласная буква может передавать несколько гласных звуков. Четыре типа чтения гласных букв. Образование множественного числа исчисляемых и неисчисляемых существительных. Существительные исключения.

Форма контроля: Чтение фонетических упражнений. проверка грамматических заданий.

Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.

5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com

2.www.ask.com
3.http://elibrary.ru
4.www.englishatschool.ru
5.www.1septembr.ru
6.www.britishCounsil.org
7.www.learnenglish.ru

Тема 1.3. Интонация. Фонетический материал: Понятие об интонации. Восходящие и нисходящие тоны. Интонация повествовательного, вопросительного, восклицательного предложения, интонация обращения.

Кол-во часов: 2

Вид работы: Самостоятельная работа обучающихся: совершенствовать слухопроизносительные навыки применительно к языковому материалу, пройденному на занятии, совершенствовать навыки употребления имен существительных в единственном и множественном числе, количественных и порядковых числительных, выполнить грамматические упражнения.

Инструктаж : Понятие об интонации. Восходящие и нисходящие тоны. Интонация повествовательного, вопросительного, восклицательного предложения, интонация обращения.

Форма контроля : Чтение фонетических упражнений, проверка грамматических заданий.

Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.

5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com
2. www.ask.com
3. http://elibrary.ru
4. www.englishatschool.ru
5. www.1septembr.ru
6. www.britishCounsil.org
7. www.learnenglish.ru

Тема 1.4 Правила чтения согласных букв. Фонетический материал. Правила чтения согласных букв, буквосочетаний. Согласные буквы, имеющие два чтения. Чтение сочетаний гласных с согласными.

Кол-во часов: **2**

Вид работы: Самостоятельная работа обучающихся: совершенствовать слухопроизносительные навыки применительно к языковому материалу, пройденному на занятии. Совершенствовать навыки распознавания и употребления в речи глагола to be и to have в действительном в залоге Present Simple в действительном залоге, выполнить грамматические упражнения.

Инструктаж: Звонкие и глухие согласные. Сочетание согласных. Чтение двойных согласных.

Сочетание смычных согласных. Носовой взрыв, потеря взрыва.

Спряжение глаголов to be, to have in Present Simple.

Форма контроля: Чтение фонетических упражнений. проверка грамматических заданий.

Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.

5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com

2.www.ask.com
3.http://elibrary.ru
4.www.englishatschool.ru
5.www.1septembr.ru
6.www.britishCounsil.org
7.www.learnenglish.ru

Тема 1.5. Сводные правила чтения. Фонетический материал. Обобщение правил чтения гласных, гласных под ударением, сочетаний гласных, согласных, сочетаний гласных с согласными.

Кол-во часов: 2

Вид работы: Самостоятельная работа обучающихся: совершенствовать слухопроизностительные навыки применительно к языковому материалу, пройденному на занятии, навыки правильного произношения, соблюдения ударения и интонации. Совершенствовать ритмико-интонационные навыки оформления различных типов предложений (утвердительных, отрицательных, побудительных). Выполнить грамматические упражнения по теме. Совершенствовать навыки распознавания и употребления в речи временной формы Present Continuons. Формирование навыков распознавания и употребления в речи предлогов места и направления.

Инструктаж: Четыре типа чтения английских гласных букв в ударных слогах. Чтение ударных сочетаний гласных букв. Согласные буквы, имеющие два чтения. Чтение сочетаний согласных букв.

Чтение сочетаний гласных с согласными.

Образование временной формы Present Continuous. Случаи употребления. Слова маркеры времени. Образование времени. Вспомогательные глаголы, употребляющиеся для образования вопросительных и отрицательных форм. Глаголы чувственного восприятия, не употребляющиеся в данной временной форме.

Форма контроля: Чтение фонетических упражнений, выполнение грамматических заданий.

Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.
5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^{0}», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com
2. www.ask.com
3. http://elibrary.ru
4. www.englishatschool.ru
5. www.1septembr.ru
6. www.britishCounsil.org
7. www.learnenglish.ru

Тема 2.1. Иностранные языки в нашей жизни. Несколько фактов из истории английского языка, Английский язык – язык общения. Как я изучаю английский язык? Почему я изучаю английский язык? Где мы используем английский язык?

Кол-во часов: 2

Вид работы: Самостоятельная работа обучающихся: разработка фонетических звуков, интонации.

Инструктаж: Особенности географического положения страны, как островного государства. Территория, основные реки, озера, горы, равнины, полезные ископаемые. Особенности политического устройства страны. Государственные символы. Временная форма Present Simple. Случаи употребления, слова-маркеры времени, образование времени, вспомогательные глаголы, употребляющиеся для образования вопросительных и отрицательных форм.

Форма контроля: Монологическое высказывание по теме (10-15 предложений).

Выполнение грамматических упражнений

Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.
5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com
2. www.ask.com
3. http://elibrary.ru
4. www.englishatschool.ru
5. www.1septembr.ru
6. www.britishCounsil.org
7. www.learnenglish.ru

Тема 2.2. Англоязычные страны. Страны изучаемого языка: the UK, the USA, Australia, Canada, New Zeeland.

Кол-во часов: 2

Вид работы: Самостоятельная работа : выполнение домашней работы по теме, составление монологических и диалогических высказываний, пополнение профессиональной лексики. Использование современных компьютерных технологий и ресурсов сети интернет.

Инструктаж: Имя числительное. Количественные числительные. Порядковые числительные. Употребление числительных. Имя существительное. Множественное число имен существительных. Притяжательный падеж. Артикль. Неопределенный артикль.

Определенный артикль. Побудительные предложения. Порядок слов в предложении. Спряжение глагола ***BE.*** Спряжение глагола ***HAVE.*** Местоимение ***IT*** в безличных предложениях. Предложения с конструкцией ***THERE IS/ARE***.

Форма контроля: Монологическое высказывание по теме (10-15 предложений). Проверка грамматических упражнений.

Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.

5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com
2. www.ask.com
3. http://elibrary.ru
4. www.englishatschool.ru
5. www.1septembr.ru
6. www.britishCounsil.org
7. www.learnenglish.ru

Тема 3.1. Социально-бытовая сфера общения. Лексический материал: формы приветствия и обращения. Знакомство. Официальное и неофициальное знакомство. << Small talk>>. Формулы прощания. Формулы вежливости.

Кол-во часов: 2

Вид работы: Самостоятельная работа обучающихся: составить коммуникативные ситуации по теме, используя фразы-клише вежливого поведения в стандартных ситуациях официального и неофициального характера. Составить сравнительную таблицу временных форм действительного залога Present simple? Present progressive. Выполнить грамматические упражнения. Использование современных компьютерных технологий и ресурсов сети интернет.

Инструктаж: Present simple и Present progressive. Выполнения упражнении

Форма контроля: Монологическое высказывание по теме (10-15 предложений). Проверка грамматических упражнений.

Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.

5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^{0}», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com
2. www.ask.com
3. http://elibrary.ru
4. www.englishatschool.ru
5. www.1septembr.ru
6. www.britishCounsil.org
7. www.learnenglish.ru

Тема 3.2. Межличностные отношения (в семье, с друзьями, на работе, на учебе). Моя семья. Моя родословная. Мои отношения с друзьями. Мой лучший друг. Рабочий день. Мои занятия в колледже. Отношения с коллегами.

Кол-во часов: 2

Вид работы: Самостоятельная работа: совершенствовать умение устно выступать с сообщениями, составить монологическое высказывание по теме, выполнить грамматические упражнения. Работа с англо-русским и русско-английским словарем и со словарями профессиональной направленности. Выполнение тестовых заданий по темам, подготовка рефератов по заранее заданной теме.

Инструктаж: Present Perfct, Past Simple. Сложноподчиненные предложения с союзами till, until,as soon as, before, after, while. Понятие косвенной речи. Общие вопросы в косвенной речи. Общие вопросы косвенной речи. Работа с текстом из учебника, дополнительной литературы

Форма контроля: Монологическое высказывание по теме (10-15 предложений). Проверка грамматических упражнений.

Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.

5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com

2.www.ask.com
3.http://elibrary.ru
4.www.englishatschool.ru
5.www.1septembr.ru
6.www.britishCounsil.org
7.www.learnenglish.ru

Тема 3.3. История Часовые пояса. Время. Климат. Погода. Влияние часовых поясов на развитие региона, экономику, промышленность, жизнь и быт людей. Особенности климата России, Великобритании.

Кол-во часов: 2

Вид работы: Самостоятельная работа: составить коммуникативные ситуации ситуации по теме, составить сообщение, содержащее информацию о климатических условиях разных регионов, выполнить грамматические упражнения. Использование современных компьютерных технологий и ресурсов сети интернет.

Инструктаж: Past perfect, Future-in the past. Специальные вопросы косвенной речи. Просьба и приказание в косвенной речи.

Форма контроля: Проверка упражнений

Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.
5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.:

КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com
2.www.ask.com
3.http://elibrary.ru
4.www.englishatschool.ru
5.www.1septembr.ru
6.www.britishCounsil.org
7.www.learnenglish.ru

Тема 4.1. Спорт и игры. Различные виды спорта.

Количество часов: 4

Вид работы: Самостоятельная работа: выполнение домашней работы по теме, составление монологических и диалогических высказываний, пополнение профессиональной лексики. Работа с англо-русским и русско-английским словарем и со словарями профессиональной направленности.

Инструктаж: **Времена группы *SIMPLE.*** Настоящее простое время. Прошедшее простое время. Будущее простое время. **Времена группы *CONTINUOUS.*** Настоящее длительное время. Прошедшее длительное время. Будущее длительное время. **Времена группы *PERFECT.*** Настоящее совершенное время. Прошедшее совершенное время. Будущее совершенное время.

Форма контроля: Монологическое высказывание по теме (10-15 предложений).

Выполнение грамматических упражнений.

Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.

5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.:

Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com
2.www.ask.com
3.http://elibrary.ru
4.www.englishatschool.ru
5.www.1septembr.ru
6.www.britishCounsil.org
7.www.learnenglish.ru

Тема 4.2. Олимпийские игры. Олимпийские игры в Атланте. История Олимпийских игр. Олимпийские игры в наши дни. Паралимпийские игры.

Количество часов: 4

Вид работы: Самостоятельная работа: выполнение домашней работы по теме, составление монологических и диалогических высказываний, пополнение профессиональной лексики. Работа с англо-русским и русско-английским словарем и со словарями профессиональной направленности. Выполнение тестовых заданий по темам, подготовка рефератов по заранее заданной теме.

Инструктаж: Времена группы *PERFECT CONTINUOUS*. Present Perfect Continuous. Past Perfect Continuous. Future Perfect Continuous.

Форма контроля: Монологическое высказывание об истории Олимпийских Игр. Проверка грамматических заданий.

Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.

5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^{0}», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com
2.www.ask.com
3.http://elibrary.ru
4.www.englishatschool.ru
5.www.1septembr.ru
6.www.britishCounsil.org
7.www.learnenglish.ru

Тема 4.3. Зимние виды спорта. Зимние виды спорта в России, Великобритании, США, Башкирии.

Количество часов: 4

Вид работы: Самостоятельная работа: выполнение домашней работы по теме, составление монологических и диалогических высказываний, пополнение профессиональной лексики. Работа с текстом из учебника, дополнительной литературы. Перевод текстов, диалогов, предложений по профессиональной направленности Использование современных компьютерных технологий и ресурсов сети интернет **Инструктаж:** Модальные глаголы. Глагол ***CAN (COULD).*** Глагол ***MAY (MIGHT).*** Глагол ***MUST*** и их эквиваленты.

Форма контроля: Монологическое сообщение на тему – Зимние виды спорта **Литература: Основные источники:**

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.
5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com
2.www.ask.com
3.http://elibrary.ru
4.www.englishatschool.ru
5.www.1septembr.ru
6.www.britishCounsil.org
7.www.learnenglish.ru

Тема 4.4. Летние виды спорта. Летние виды спорта в России, США, Великобритании, Башкирии.

Количество часов: 4

Вид работы: Самостоятельная работа: выполнение домашней работы по теме, составление монологических и диалогических высказываний, пополнение профессиональной лексики. Работа с англо-русским и русско-английским словарем и со словарями профессиональной направленности.

Инструктаж: Страдательный залог. Неправильные глаголы. Неправильные глаголы первой группы. Неправильные глаголы второй группы. Подгруппа А. Подгруппа Б. Подгруппа В. Неправильные глаголы третьей группы. Неправильные глаголы четвертой группы.

Форма контроля: Монологическое высказывание по теме.

Проверка грамматических упражнений.

Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.
5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^{0}», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com
2.www.ask.com
3.http://elibrary.ru
4.www.englishatschool.ru
5.www.1septembr.ru
6.www.britishCounsil.org
7.www.learnenglish.ru

Тема 4.5. Знаменитые спортсмены. Мухаммед Али, Пеле. Мой любимый спортсмен.

Количество часов: 4

Вид работы: Самостоятельная работа: выполнение домашней работы по теме, составление монологических и диалогических высказываний, пополнение профессиональной лексики. Работа с текстом из учебника, дополнительной литературы. Перевод текстов, диалогов, предложений по профессиональной направленности. Использование современных компьютерных технологий и ресурсов сети интернет **Инструктаж:** Глагол. Вопросительные предложения. Особенности вопросительных слов. Общие и специальные вопросы. Образование вопросительных предложений. Вопрос к подлежащему.

Форма контроля: Монологическое сообщение по теме. Проверка упражнений. **Литература: Основные источники:**

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.
5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com
2.www.ask.com
3.http://elibrary.ru
4.www.englishatschool.ru
5.www.1septembr.ru
6.www.britishCounsil.org
7.www.learnenglish.ru

Тема 4.6. Национальные виды спорта. Национальные виды спорта в России, Великобритании, США, Башкортостане и др. странах.

Количество часов: 6

Вид работы: Самостоятельная работа: выполнение домашней работы по теме, составление монологических и диалогических высказываний, пополнение профессиональной лексики. Работа с англо-русским и русско-английским словарем и со словарями профессиональной направленности.

Инструктаж: Условные предложения. Условные предложения первого типа. Условные предложения второго типа. Условные предложения третьего типа. Бессоюзные условные предложения.

Форма контроля: Монологическое высказывание по теме (10-15 предложений).Проверка грамматических упражнений.

Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.
5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com
2.www.ask.com
3.http://elibrary.ru
4.www.englishatschool.ru
5.www.1septembr.ru
6.www.britishCounsil.org
7.www.learnenglish.ru

Тема 4.7. Спорт в нашей жизни. Спорт и здоровье. Фитнес. Здоровый образ жизни.

Количество часов: **6**

Вид работы: Самостоятельная работа: выполнение домашней работы по теме, составление монологических и диалогических высказываний, пополнение профессиональной лексики. Работа с текстом из учебника, дополнительной литературы. Перевод текстов, диалогов, предложений по профессиональной направленности.

Инструктаж: Согласование времен. Прямая и косвенная речь. Повествовательное предложение. Вопросительное предложение. Повелительное предложение. Неличные формы глагола.

Форма контроля: Презентация проекта на тему – Здоровый образ жизни.

Проверка грамматических упражнений.

Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.

5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com
2.www.ask.com
3.http://elibrary.ru
4.www.englishatschool.ru
5.www.1septembr.ru
6.www.britishCounsil.org
7.www.learnenglish.ru

Тема 4.8. История футбола. Футбол. Из истории футбола. Виды футбола. Футбол вчера. Звезды футбола. Футбол завтра. Правила игры футбола.

Количество часов: 6

Вид работы: Самостоятельная работа: выполнение домашней работы по теме, составление монологических и диалогических высказываний, пополнение профессиональной лексики. Работа с текстом из учебника, дополнительной литературы. Перевод текстов, диалогов, предложений по профессиональной направленности.

Инструктаж: Причастие. Причастие I. Причастие II. Перевод причастий на русский язык. Конструкции с причастием. Самостоятельный причастный оборот. Формы английского причастия.

Форма контроля: Диалогическое высказывание по теме – Футбол, правила игры. Проверка грамматического задания.
Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.
5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com
2.www.ask.com
3.http://elibrary.ru
4.www.englishatschool.ru
5.www.1septembr.ru
6.www.britishCounsil.org
7.www.learnenglish.ru

Тема 4.9. Спорт в школе. Спорт в нашем колледже. Спорт в Британских школах. Спортивные секции в школах.

Количество часов: 6

Вид работы: Самостоятельная работа: выполнение домашней работы по теме, составление монологических и диалогических высказываний, пополнение профессиональной лексики. Работа с англо-русским и русско-английским словарем и со словарями профессиональной направленности. Выполнение тестовых заданий по темам, подготовка рефератов по заранее заданной теме.

Инструктаж: Герундий. Герундиальный оборот. Отличие герундия от причастия **.**

Форма контроля: Презентация по теме – Спорт в нашей жизни.
Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.
5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com
2.www.ask.com
3.http://elibrary.ru
4.www.englishatschool.ru
5.www.1septembr.ru
6.www.britishCounsil.org
7.www.learnenglish.ru

Тема 4.10. Спортивные соревнования, матчи. Мировые чемпионаты, европейские чемпионаты.

Количество часов: 4

Вид работы: Самостоятельная работа: выполнение домашней работы по теме, составление монологических и диалогических высказываний, пополнение профессиональной лексики. Работа с текстом из учебника, дополнительной литературы.

Перевод текстов, диалогов, предложений по профессиональной направленности. Использование современных компьютерных технологий и ресурсов сети интернет.

Инструктаж: Инфинитив. Отличие герундия от инфинитива. Инфинитивный оборот в функции сложного дополнения. Инфинитивный оборот в функции сложного подлежащего. Формы инфинитива.

Лексика: слова и выражения по теме.

Форма контроля: Презентация по теме Пётр Лезгафт.

Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.
5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com
2.www.ask.com
3.http://elibrary.ru
4.www.englishatschool.ru
5.www.1septembr.ru
6.www.britishCounsil.org
7.www.learnenglish.ru

Тема 4.11. Великие педагоги физической культуры. Pierre de Coubertin & Pyotr Lesgaft. Государственный Университет физической культуры им. Лесгафта.

Количество часов: 6

Вид работы: Самостоятельная работа: выполнение домашней работы по теме, составление монологических и диалогических высказываний, пополнение профессиональной лексики. Работа с англо-русским и русско-английским словарем и со словарями профессиональной направленности.

Инструктаж: Словообразование. Префиксы. Суффиксы.

Форма контроля: Составление реферата по теме – Пьер де Кубертен.

Литература: Основные источники:

1. Агабекян И.П. «Английский язык». Учебное пособие - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2015г.- 319с. Средне-профессиональное образование

2.Баженова, Е.А А.Ю. Ковалева, А.В. Соколова «Английский язык для физкультурных специальностей» - М., 2015г.

3.Безкоровайная Г.Т., Койранская Е.А., Соколова Н.И., Лаврик Г.В., Planet of English: электронный учебно-методический комплекс английского языка для учреждений СПО. – М., 2015

4.Голубев А.П., Балюк Н.В., Смирнова И.Б. Английский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2015.

5.Карпова Т.А. Английский для колледжей. – М.: – Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^0», 2015. – 320с.

Дополнительные источники:

1.Бонк Н.А., Котий Г.А., Лукьянова Н.А. Учебник английского языка в 2 частях – М.: Деконт+ – ГИС, 2004. – 637с.

2.Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. – М.: Эксмо, 2008.

3.Голицынский Ю.Б. Разговорный английский. Пособие по разговорной речи. – СПб.: КАРО, 2001. – 416с.

Интернет-ресурсы:

1. www.scirus.com
2.www.ask.com
3.http://elibrary.ru
4.www.englishatschool.ru
5.www.1septembr.ru
6.www.britishCounsil.org
7.www.learnenglish.ru

1. Форма самостоятельной работы

1.1. Подготовка сообщений, плана и тезисов ответа.

Цель: совершенствование умения отвечать на вопросы, строить предложения, совершенствование умения говорить в монологической и диалогической форме, при этом систематизируя и повторяя знания по лексике и грамматике, формирование коммуникативной компетенции.

Порядок выполнения самостоятельной работы:

1. Представьте о чем вы будете говорить и составьте план своего высказывания.
2. Прочитайте текст на нужную тему.
3. Выделите из текста материал – слова, словосочетания, предложения, нужные для вашего высказывания, соотнесите его с пунктами плана.
4. Выпишите тезисы ответа, основные предложения, которые передают смысл сообщения.
5. Вспомните, какой еще материал вы можете использовать в своем высказывании и припишите его.
6. Сделайте преобразования, необходимые для передачи материала.
7. Прорепетируйте свое высказывание.
8. Для подготовки сообщений (устных рассказов) необходимо знать

   определенную лексику и уметь отвечать на вопросы по теме.

1.2. Подготовка презентации.

Цель самостоятельной работы:

1. Развитие коммуникативной компетенции в совокупности с её составляющими: речевая, языковая, социокультурная, компенсаторная.
2. Формирование умения осуществлять как устные, так и письменные формы общения.
3. Совершенствование умения обучающихся самостоятельно решать коммуникативные задачи в различных ситуациях иноязычного общения.
4. Формирование и развитие общеинтеллектуальных умений в процессе организации целенаправленного наблюдения за языковыми умениями.
5. Пробуждение у обучающихся познавательной активности.
6. Стимулирование их общения на изучаемом языке.
7. Воспитание интереса и положительного отношения к изучаемому языку, культуре народа, говорящего на этом языке.
8. Понимание себя как личности, принадлежащей к определённому языковому и культурному сообществу.
9. Понимание важности изучения иностранного языка.
10. Потребность к самообразования.
11. Творческое воспитание личности.
12. Развитие исследовательских учебных действий, включая навыки работы с информацией.

13. Умение анализировать, выбирать, сравнивать информацию.
14. Ознакомление не только с культурой англоговорящих стран, но и культурой России, своего родного края и вкладом её в мировую цивилизацию.
15. Обеспечение переноса знаний, навыков и умений из других учебных предметов в иностранный язык и наоборот.

Порядок выполнения самостоятельной работы:

1. Осмыслите задание.
2. Осуществите поиск информации с использованием интернет-ресурсов, библиотечных ресурсов, краеведческих материалов, словарей.
3. Обработайте ее.
4. Воспроизведите на английском языке.
5. Подготовьте грамотный, логически законченный рассказ.
6. Подберите иллюстрационный материал к проектам. При подборе иллюстраций используйте метод виртуальной экскурсии.
7. Прорепетируйте свое выступление

Общие требования к презентации:

1. Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.
2. Первый лист- это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта, название выпускающей организации; фамилия, имя, отчество автора.
3. Следующий слайд- это содержание.
4. Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.
5. Последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

1.3. Подготовка докладов.

Цель самостоятельной работы:

1. Развитие коммуникативной компетенции в совокупности с её составляющими: речевая, языковая, социокультурная, компенсаторная.
2. Формирование умения осуществлять как устные, так и письменные формы общения.
3. Совершенствование умения обучающихся самостоятельно решать коммуникативные задачи в различных ситуациях иноязычного общения.
1. Формирование и развитие общеинтеллектуальных умений в процессе организации целенаправленного наблюдения за языковыми умениями.
2. Пробуждение у обучающихся познавательной активности.
3. Стимулирование их общения на изучаемом языке.
4. Воспитание интереса и положительного отношения к изучаемому языку, культуре народа, говорящего на этом языке.

5. Понимание себя как личности, принадлежащей к определённому языковому и культурному сообществу.
6. Развитие исследовательских учебных действий, включая навыки работы с информацией.
7. Понимание важности изучения иностранного языка.
8. Потребность к самообразования.
9. Творческое воспитание личности.
10. Умение анализировать, выбирать, сравнивать информацию.
11. Ознакомление не только с культурой англоговорящих стран, но и культурой России, своего родного края и вкладом её в мировую цивилизацию.
12. Обеспечение переноса знаний, навыков и умений из других учебных предметов в иностранный язык и наоборот.

Порядок выполнения самостоятельной работы:

1. Осмыслите задание.
2. Представьте о чем вы будете говорить и составьте план своего доклада.
3. Осуществите поиск информации с использованием интернет-ресурсов, библиотечных ресурсов, краеведческих материалов, словарей, учебников.
4. Обработайте ее.
5. Воспроизведите на английском языке.
6. Подготовьте грамотный, логически законченный доклад.
7. Прорепетируйте свое выступление.
8. При выступлении с докладом необходимо знать новую лексику.
9. Будьте готовы отвечать на различные вопросы.
10. Доклад должен быть оформлен по определенным правилам и состоять из: титульного листа, содержания, введения, основной части, заключения, списка используемой литературы и приложения (глоссарий и список сокращений).
11. Во введении отражается актуальность темы, перечень задач, которые стоят перед автором.
12. В основной части содержится материал по теме, раскрывается проблема, поставленная во введении. Тема раскрывается последовательно и делаются выводы.

1.4.Выполнение перевода текстов с профессиональной лексикой.

Цель самостоятельной работы:

1. Формирование умения переводить (со словарем) иностранные тексты профессиональной направленности.
2. Освоение лексического и грамматического минимума, необходимого для чтения и перевода (со словарем) иностранных текстов профессиональной направленности.

Общие требования к переводу:

Полный письменный перевод – основная форма технического перевода.

Перевод должен точно передавать информацию, содержащуюся в тексте, и при это должен быть грамотно изложен на русском языке.

Порядок выполнения самостоятельной работы:

1.Ознакомиться с оригиналом, внимательно просмотрев его.

Нужно прочитать весь текст, пользуясь по мере надобности

рабочими источниками информации: словарями, справочниками,

специальной литературой.

2. Сделать черновой перевод текста, последовательно работая над логически выделяемыми частями оригинала по следующей схеме:

А). Выделить законченную по смыслу часть текста (предложение, абзац) и усвоить ее содержание.

Б). Перевести выделенную часть текста, полностью отвлекаясь от оригинала (не глядя в него) и постоянно следя за стилем, т.е. за качеством, единообразием и логикой изложения.

В). Сверить переведенную часть текста с соответствующим местом оригинала, чтобы восполнить пропущенное (имеется в виду фактическая информация, а также другие пропущенные сведения).

3. Окончательно отредактировать перевод, прочитав его про себя,

чтобы еще раз проверить качество, единообразие и логику изложения всего перевода и внести необходимые поправки.

1.5. Аналитическая обработка текста (составление аннотаций, составление плана).

Цель самостоятельной работы:

1. Формирование умения читать аутентичные тексты разных стилей: публицистические, художественные, научно-популярные и технические, с использованием основных видов чтения (ознакомительное, изучающее, просмотровое/поисковое) в зависимости от коммуникативной задачи.
2. Формирование умения составлять аннотации, планы текстов.
3. Формирование умения мыслить логически, делать выводы, давать
4. критическую оценку.

Общие требования к аннотации:

1. Аннотационный перевод- это вид перевода, заключающийся в составлении аннотации на другом языке.
2. Аннотация текста – это краткая характеристика оригинала,
3. излагающая его содержание в виде перечня основных вопросов и иногда дающая критическую оценку.

4. Объем аннотационного перевода определяется самим обучающимся, главное дать характеристику текста.

1.6. Написание анкеты, резюме, деловых писем.

Цель:

1. Совершенствовать умение письменно общаться на иностранном языке на профессиональные и повседневные темы.
2. Совершенствовать умение переводить (со словарем) иностранные тексты профессиональной направленности.
3. Освоить лексический и грамматический минимум, необходимый для письменного общения на иностранном языке.

Порядок выполнения самостоятельной работы:

1. Представьте о чем Вы будете писать в письме и составьте план.
2. Прочитайте и переведите образец письма на нужную тему, изучите стандарты его написания.
3. Выделите из текста письма – слова, словосочетания, предложения, нужные для Вашей работы, обороты и фразы, часто встречающиеся в деловой корреспонденции.
4. Выпишите тезисы документа, основные предложения, которые передают смысл письма
5. Вспомните, какой еще материал Вы можете использовать в своем письме и припишите его.
6. Оформите письмо по образцу.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

к самостоятельной работе студентов

специальности 49.02.01 Физическая культура

дисциплина **ОУД.02 «МАТЕМАТИКА: АЛГЕБРА И НАЧАЛА МАТЕМАТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА, ГЕОМЕТРИЯ»**

ВВЕДЕНИЕ

Формирование умений самостоятельной работы студентов – важная задача всех преподавателей, в том числе и для преподавателя математики.

На каждом занятии преподавателю наряду с планированием учебного материала необходимо продумывать и вопрос о том, какие навыки самостоятельной работы получит на занятии студент.

Если обучающийся научится самостоятельно изучать новый материал, пользуясь учебником или какими-то специально подобранными заданиями, то будет успешно решена задача сознательного овладения знаниями. Знания, которые усвоил студент сам, значительно прочнее тех, которые он получил после объяснения преподавателя. И в дальнейшем студент сможет самостоятельно ликвидировать пробелы в знаниях, расширять знания, творчески применять их в решении практических задач.

Цель данных методических указаний – ознакомить с общими положениями о самостоятельной работе студентов по математике, с методикой организации самостоятельной работы студентов при изучении нового материала и в процессе закрепления на уроке при решении задач, при выполнении внеаудиторной работы.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ
О САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа по математике – это педагогически управляемый процесс самостоятельной деятельности студентов, обеспечивающий реализацию целей и задач по овладению необходимым объемом знаний, умений и навыков, опыта творческой работы и развитию профессиональных интеллектуально-волевых, нравственных качеств будущего специалиста.

Выделяют два вида самостоятельной работы:

– аудиторная, выполняется на занятиях под руководством преподавателя и по его заданию;

– внеаудиторная, выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основные виды аудиторной самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Математика»:

– формулировка вопросов студентам, преподавателю;
– выполнение письменных заданий, тестирование;
– выступление с сообщением по новому материалу;
– конспектирование, работа с книгой;
– выполнение самостоятельных работ.

Основные виды внеаудиторной самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Математика»:

– работа с учебником;
– конспектирование отдельного вопроса пройденной темы;
– работа со справочной литературой;
– подготовка рефератов и презентаций по темам;
– изготовление наглядных пособий и моделей;
– составление кроссвордов;
– использование Интернета.

Самостоятельная работа студентов проводится с целью:

– систематизации и закрепления полученных знаний и практических умений и навыков студентов;

– углубления и расширения теоретических и практических знаний;

– формирования умений использовать специальную, справочную литературу, Интернет;

– развития познавательных способностей и активности студентов, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

– формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

– развития исследовательских знаний.

Лимит времени для проведения самостоятельной работы студентов аудиторно отводится преподавателем непосредственно на уроке, для каждого вида работы определенный.

Время на внеаудиторную самостоятельную работу студентов берется в расчете 50% от всего учебного времени, отведенного на изучение дисциплины. Аудиторная самостоятельная работа студентов преобладает над внеаудиторной самостоятельной работой. Основной формой контроля самостоятельной работы студента являются практические, защита презентаций и рефератов на занятиях.

Самостоятельные работы являются важным средством проверки уровня знаний, умений и навыков.

Массовой формой контроля являются экзамены. Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при решении задач;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями ФГОС.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, учебно-исследовательская, проектная работа, выполняемая за рамками расписания учебных занятий по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия и является обязательной для каждого студента.

Целью самостоятельной работы студентов является:

- обеспечение профессиональной подготовки выпускника в соответствии с ФГОС СПО;
- формирование и развитие общих компетенций, определённых в ФГОС СПО;
- формирование и развитие профессиональных компетенций, соответствующих основным видам профессиональной деятельности.

Задачами, реализуемыми в ходе проведения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, в образовательной среде колледжа являются:

- систематизация, закрепление, углубление и расширение полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления: способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- овладение практическими навыками применения информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности;
- развитие исследовательских умений.

Объем времени, отведенный на внеаудиторную самостоятельную работу, находит свое отражение:

- в рабочем учебном плане – в целом по циклам основной профессиональной образовательной программы, отдельно по каждому из учебных циклов, по каждой дисциплине, междисциплинарному курсу и профессиональному модулю;
- в рабочих программах учебных дисциплин и профессиональных модулей с ориентировочным распределением по разделам и темам.

Контроль результатов самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и самостоятельную работу по дисциплине математика, и может проходить в письменной, устной или смешанной форме с предоставлением изделия или продукта творческой деятельности.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося являются:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания и умения при выполнении практических задач;
- уровень сформированности общих и профессиональных компетенций.

Указания к выполнению СРС

1. СРС нужно выполнять в отдельной тетради в клетку, чернилами черного или синего цвета. Необходимо оставлять поля шириной 5 клеточек для замечаний преподавателя.
2. Решения задач следует излагать подробно и аккуратно, объясняя и мотивируя все действия по ходу решения и делая необходимые чертежи.
3. Оформление решения задачи следует завершать словом «Ответ».
4. После получения проверенной преподавателем работы студент должен в этой же тетради исправить все отмеченные ошибки и недочеты. Вносить исправления в сам текст работы после ее проверки запрещается.
5. Оценивание индивидуальных образовательных достижений по результатам выполнения СРС производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 – 100	5	отлично
80 – 89	4	хорошо
70 – 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Методические рекомендации по составлению конспекта

Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта.

Выделите главное, составьте план.

Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора.

Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

Самостоятельная работа студентов при решении задач

В процессе изучения математики наряду с некоторыми теоретическими сведениями студенты овладевают и закрепляют способы решения задач. Обычно с такими способами знакомит сам преподаватель, показывая решение задач по темам. Наиболее эффективным при этом является такой подход, при котором преподаватель раскрывает перед студентами технологию решения задачи, показывает, чем мотивировано применение некоторого метода решения, чем обусловлен выбор того или иного пути.

Работа над задачей тоже может быть полностью самостоятельной работой студентов. Она преследует несколько целей:

– продолжить формирование умений самостоятельно изучать текст, который в данном случае представляет собой задачу;

– обучить рассуждениям;

– обучить оформлению решения задач. К тому же студенты будут знать, что у них имеется образец рассуждений и оформления задачи, к которому они могут обратиться при решении другой задачи или при проверке правильности своего решения.

Непременным условием усвоения новых теоретических сведений и овладения

новыми приемами решения задач является выполнение студентами тренировочных упражнений, в ходе которого приобретенные знания становятся полным достоянием студентов. Как известно, существуют две формы организации такой тренировочной работы – фронтальная работа и самостоятельная работа. Фронтальная работа на уроках математики – это традиционная, давно сложившаяся форма. Схематически ее можно описать так: один из студентов выполняет задание на доске, остальные выполняют это же задание в тетрадях. Самостоятельная работа студентов на уроке состоит в выполнении без помощи преподавателя и товарищей задания.

Большие возможности для подготовки студентов к творческому труду и самостоятельному пополнению знаний имеет самостоятельное выполнение заданий. В этом случае студент без какой-либо помощи должен наметить пути решения, правильно выполнить все построения, преобразования, вычисления и т. п. В таком случае мысль студента работает наиболее интенсивно. Он приобретает практический навык работы в ситуации, с которой ему неоднократно придется сталкиваться в последующей трудовой деятельности. Вместе с тем самостоятельная работа студентов на уроках математики имеет и свои недостатки. Усилия студента могут оказаться напрасными и не привести к результату, если он недостаточно подготовлен к решению поставленной задачи. Студент не слышит комментариев к решению, а рассуждения, которые он проводит мысленно, могут быть не всегда правильными и достаточно полными, причем возможности обнаружить это студент не имеет. Вообще при самостоятельном выполнении заданий мыслительные процессы не могут быть проконтролированы преподавателем. Поэтому даже верный ответ может оказаться случайным. Исправление ошибок, допущенных при самостоятельной работе, происходит в ходе ее проверки по окончании всей работы. Поэтому, выполняя упражнение самостоятельно, студент, не усвоивший материал, может повторять одну и ту же ошибку от примера, к примеру и невольно закрепить неправильный алгоритм.

Самостоятельная работа над учебным материалом состоит из следующих элементов:

1. Изучение материала по учебнику.
2. Выполнение еженедельных домашних заданий.
3. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы (ВСР).

В методических рекомендациях Вам предлагается перечень внеаудиторных самостоятельных работ, которые вы должны выполнить в течение учебного года.

При выполнении (ВСР) обучающийся может обращаться к преподавателю для получения консультации.

Методические рекомендации по выполнению практических занятий

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что упражнение и решение ситуативных задач проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения ситуативных задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции.

При самостоятельном решении поставленных задач нужно обосновывать каждый этап действий, исходя из теоретических положений курса. Если обучающийся видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый

рациональный. Полезно до начала решения поставленных задач составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками, инструкциями по выполнению.

Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный результат следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи.

Методические рекомендации по написанию контрольной работы

Контрольная работа – промежуточный метод проверки знаний обучающегося с целью определения конечного результата в обучении по данной теме или разделу. Она призвана систематизировать знания, позволяет повторить и закрепить материал. При выполнении студенты ограничены во времени, могут использовать любые учебные пособия, консультации преподавателя.

Методические рекомендации к написанию реферата

Реферат необходимо сдать в печатном виде на листе формата А4, выполненном шрифтом Times New Roman 14 пунктов.

Требования, предъявляемые к реферату:

Реферат (доклад) должен быть оформлен в MS Word, шрифт текста Times New Roman, 14 пт., интервал 1.

1. Титульный лист (см. приложение 1)
2. Содержание (см. приложение 2)
3. Введение
4. Основная часть реферата
5. Заключение
6. Список используемой литературы (см. приложение 3)

Если возникнут затруднения в процессе работы, обратитесь к преподавателю.

Критерии оценки:

1. Вы правильно выполнили задание. Работа выполнена аккуратно – 5(отлично).
2. Вы не смогли выполнить 2-3 элемента. Работа выполнена аккуратно-4(хорошо).
3. Работа выполнена неаккуратно, технологически неправильно – 3(удовлетворительно).

Приложение 1

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БГПУ ИМ. М.АКМУЛЛЫ»
КОЛЛЕДЖ

РЕФЕРАТ

по дисциплине: « Математика»

на тему: «*Указать тему реферата*»

ВЫПОЛНИЛ:
студент группы (*указать группу*)
Фамилия, Имя (в Род.п.)

РУКОВОДИТЕЛЬ:
Преподаватель Нигматзянова К.О.

г. Уфа, 20___ г.

Приложение 2

Содержание

Введение ……..…...стр.
1. Глава 1……...…….стр.

2. Глава 2 ……...стр.

Заключение ……стр.
Список используемой литературы ……...……стр.

Приложение 3

Список используемой литературы

1. М.И. Башмаков «Математика», учебник, М.: Издательский центр «Академия», 2014.
2. Профессиональные печатные издания
3. Интернет-ресурс
4. Дополнительные источники:….

Методические рекомендации по подготовке сообщения

Сообщение – это сокращенная запись информации, в которой должны быть отражены основные положения текста, сопровождающиеся аргументами, 1–2 самыми яркими и в то же время краткими примерами.

Сообщение составляется по нескольким источникам, связанным между собой одной темой. Вначале изучается тот источник, в котором данная тема изложена наиболее полно и на современном уровне научных и практических достижений. Записанное сообщение дополняется материалом других источников.

Этапы подготовки сообщения:

1. Прочитайте текст.
2. Составьте его развернутый план.
3. Подумайте, какие части можно сократить так, чтобы содержание было понято правильно и, главное, не исчезло.
4. Объедините близкие по смыслу части.
5. В каждой части выделите главное и второстепенное, которое может быть сокращено при конспектировании.
6. При записи старайтесь сложные предложения заменить простыми.

Тематическое и смысловое единство сообщения выражается в том, что все его компоненты связаны с темой первоисточника.

Сообщение должно содержать информацию на 3-5 мин. и сопровождаться презентацией, схемами, рисунками, таблицами и т.д.

Методические рекомендации по составлению презентаций

Требования к презентации

На первом слайде размещается:

название презентации;

автор: ФИО, группа, название учебного учреждения (соавторы указываются в алфавитном порядке);

год.

На втором слайде указывается содержание работы, которое лучше оформить в виде гиперссылок (для интерактивности презентации).

На последнем слайде указывается список используемой литературы в соответствии с требованиями, интернет-ресурсы указываются в последнюю очередь.

Оформление слайдов	
Стиль	– необходимо соблюдать единый стиль оформления; – нужно избегать стилей, которые будут отвлекать от самой презентации; – вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текст, рисунки)
Фон	– для фона выбираются более холодные тона (синий или зеленый)
Использование цвета	– на одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков, один для текста; – для фона и текста используются контрастные цвета; – особое внимание следует обратить на цвет гиперссылок (до и после использования)

Анимационные эффекты	– нужно использовать возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде; – не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами; анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде
Представление информации	
Содержание информации	– следует использовать короткие слова и предложения; – времена глаголов должно быть везде одинаковым; – следует использовать минимум предлогов, наречий, прилагательных; – заголовки должны привлекать внимание аудитории
Расположение информации на странице	– предпочтительно горизонтальное расположение информации; – наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана; – если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней
Шрифты	– для заголовков не менее 24; – для остальной информации не менее 18; – шрифты без засечек легче читать с большого расстояния; – нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации; – для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание того же типа; – нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже, чем строчные).
Способы выделения информации	Следует использовать: – рамки, границы, заливку – разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки – рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов
Объем информации	– не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут единовременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. – наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отражаются по одному на каждом отдельном слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом, с таблицами, с диаграммами.

Критерии оценки презентации

Критерии оценки	Содержание оценки
1. Содержательный критерий	правильный выбор темы, знание предмета и свободное владение текстом, грамотное использование научной терминологии, импровизация, речевой этикет
2. Логический критерий	стройное логико-композиционное построение речи, доказательность, аргументированность
3. Речевой критерий	использование языковых (метафоры, фразеологизмы, пословицы, поговорки и т.д.) и неязыковых (поза, манеры и пр.) средств выразительности; фонетическая организация речи, правильность ударения, четкая дикция, логические ударения и

	пр.
4. Психологический критерий	взаимодействие с аудиторией (прямая и обратная связь), знание и учет законов восприятия речи, использование различных приемов привлечения и активизации внимания
5. Критерий соблюдения дизайн-эргономических требований к компьютерной презентации	соблюдены требования к первому и последним слайдам, прослеживается обоснованная последовательность слайдов и информации на слайдах, необходимое и достаточное количество фото- и видеоматериалов, учет особенностей восприятия графической (иллюстративной) информации, корректное сочетание фона и графики, дизайн презентации не противоречит ее содержанию, грамотное соотнесение устного выступления и компьютерного сопровождения, общее впечатление от мультимедийной презентации

Методические рекомендации по составлению кроссворда

Кроссворд-это игра, состоящая в разгадывании слов по определениям.

1. В общем случае определение должно состоять из одного предложения.
2. Определения должны быть по во возможности краткими. Следует избегать перечислений, не злоупотреблять причастными и деепричастными оборотами, не перегружать текст прилагательными. Определение кроссворда - своего рода компромисс между краткостью и содержательностью.
3. Запрещается использование в одной сетке двух и более одинаковых слов, даже с различными определениями.
4. В вопросах следует избегать энциклопедических определений. В целом работа должна быть авторской, а не перепечаткой статей из словаря.
5. Нежелательно начинать формулировку вопроса с цифры, глагола, деепричастия.
6. Запрещается использование однокоренных слов в вопросах и ответах.
7. В работе должна быть изюминка, то есть нечто, отличающее ее от миллионов других.

8.Запрещается помещать слова без пересечений (встречается и такое).

Не используются слова, пишущиеся через тире и имеющие уменьшительно-ласкательную окраску.

Перечень тем внеаудиторной самостоятельной работы

Название разделов, тем внеаудиторной самостоятельной работы	Количество часов	Вид деятельности	Формы контроля
Раздел1. Алгебра.	**16**		
Самостоятельная работа №1. «Решение заданий без точного учета погрешностей.	2	Выполнение заданий	Проверка выполненных заданий
Самостоятельная работа №2. «История развития и становления тригонометрии».	2	Выполнение реферата	Проверка и защита рефератов
Самостоятельная работа №3. ««Решение заданий на преобразование логарифмических выражений».	4	Решение заданий	Проверка выполненных заданий
Самостоятельная работа №4. «Элементарные функции. Сложные функции».	4	Работа с учебной литературой	Проверка конспекта
Самостоятельная работа №5. «Иррациональные уравнения. Уравнения, содержащие переменную под знаком модуля».	4	Работа с учебной литературой	Проверка конспекта
Раздел 2. Начала математического анализа	**28**		
Самостоятельная работа №6. «Способы задания и свойства числовой последовательности. Понятие о пределе последовательности. Бесконечно убывающая геометрическая последовательность и ее сумма».	6	Работа с учебной литературой	Проверка конспекта
Самостоятельная работа №7. «Производная и ее применение».	2	Создание презентации	Просмотр и оценка презентаций
Самостоятельная работа №8. «Предел, связанный с числом *e*».	4	Работа с учебной литературой	Проверка конспекта
Самостоятельная работа №9. «Решение прикладных задач».	4	Решение задач	Проверка выполненных заданий
Самостоятельная работа №10. «Интеграл и его применение».	6	Создание презентации	Просмотр и оценка презентаций
Самостоятельная работа №11. «Приближенные методы вычисления определенного интеграла».	6	Работа с учебной литературой	Проверка конспекта
Раздел 3. Элементы комбинаторики, статистики и теории вероятностей	**12**		
Самостоятельная работа №12. ««Жизнь и научная деятельность	4	Выполнение рефератов	Проверка и защита рефератов

И. Ньютона». **Самостоятельная работа №13.** «Я. Бернулли». **Самостоятельная работа №14.** «Решение задач по теории вероятностей».	4 4	Выполнение рефератов Решение задач	Проверка и защита рефератов Проверка выполненных заданий
Раздел 4. Геометрия **Самостоятельная работа №15.** «Прямые и плоскости в пространстве». **Самостоятельная работа №16** «Взаимное расположение прямых и плоскостей в пространстве». **Самостоятельная работа №17.** «Правильные многогранники». **Самостоятельная работа №18.** «Действия над векторами». **Самостоятельная работа №19.** «Решение задач по теме «Векторы»»	**15** 4 2 6 2 1	 Создание презентации Составление кроссворда Создание презентации Создание презентации Решение задач	 Просмотр и оценка презентаций Проверка кроссворда Просмотр и оценка презентаций Просмотр и оценка презентаций Проверка выполненных заданий
Итого:	**71**	-	-

Раздел 1. Алгебра

Самостоятельная работа № 1.
Решение заданий без точного учета погрешностей

Цель: *Знать правила действия над приближенными числами без точного учета погрешностей.*

Методические рекомендации

Правила для выполнения действий без точного учета погрешностей:

1. При сложении, вычитании приближенных чисел в результате следует сохранять столько десятичных знаков, сколько их имеется в данном, с наименьшим числом десятичных знаков.
2. При умножении и делении приближенных чисел в результате следует сохранять столько значащих цифр, сколько их имеется в данном с наименьшим числом значащих цифр.
3. При возведении в квадрат и куб в результате следует сохранять столько значащих цифр, сколько их имеется в основании степени.
4. При извлечении квадратных и кубических корней в результате следует сохранять столько значащих цифр, сколько их имеется в подкоренном числе.
5. При выполнении промежуточных действий в результате следует сохранять одну лишнюю (запасную) цифру, которую в окончательном результате отбрасывают.

Определение: *Цифры, записанные справа от запятой, называются десятичными знаками числа.*

Определение: *Значащими цифрами числа называются все его верные цифры, кроме нулей, записанных левее первой отличной от нуля цифры.*

Определение: *Цифра α в записи приближения называется верной, если абсолютная погрешность не превышает того разряда, в котором эта цифра записана. В противном случае цифра называется сомнительной.*

Применив правила для выполнения действий без точного учета погрешностей, выполните действия.

1. Найти сумму $x + y$ и разность $x - y$, если:

а) $x \approx 1{,}34;\ y \approx 2{,}30;$ б) $x \approx 4{,}331;\ y \approx 5{,}7;$

в) $x \approx 2{,}0 \cdot 10^3;\ y \approx 1{,}25 \cdot 10^2;$ г) $x \approx 1{,}25 \cdot 10^2;\ y \approx 7{,}1 \cdot 10^{-1}$

2. Найти произведение $x \cdot y$ и частное $\frac{x}{y}$, если

а) $x \approx 1{,}26;\ y \approx 2{,}10;$ б) $x \approx 1{,}2 \cdot 10^2;\ y \approx 3 \cdot 10^2;$

в) $x \approx 25{,}678;\ y \approx 1{,}23;$ г) $x \approx 4{,}8 \cdot 10^2;\ y \approx 1{,}331 \cdot 10^{-2}$

3. Найдите значение выражения $\frac{x \cdot y}{x^2 + y^2}$ для $x \approx 1{,}34$; $y \approx 2{,}30$. Для вычисления рекомендуется пользоваться калькулятором.

4. Вычислите, ответ округлите до 0,001.

1 вариант

а) $\frac{1{,}9 \cdot 6{,}3 \cdot 3{,}05}{5{,}3 \cdot 125}$

б) $\frac{0{,}85^2 \cdot \sqrt[3]{5{,}35}}{\sqrt{0{,}825}}$

в) $\frac{tg15^\circ \cdot \sqrt{\sin 65^\circ}}{\cos 28^\circ}$

г) $\frac{0{,}815 \cdot 12{,}6 \cdot 5{,}05}{0{,}0854 \cdot 18{,}9}$

2 вариант

а) $\frac{5{,}8 \cdot 6{,}55 \cdot 4{,}05}{12{,}4 \cdot 215}$

б) $\frac{0{,}65 \cdot \sqrt{7{,}45}}{\sqrt[3]{3{,}62}}$

в) $\frac{\sin 25^\circ \cdot \sqrt{tg65^\circ}}{\cos 22^\circ}$

г) $\frac{0{,}0615 \cdot 19{,}8 \cdot 60{,}4}{3{,}08 \cdot 46{,}2}$

Самостоятельная работа № 2.
История развития и становления тригонометрии

Цель: *Развитие интереса к предмету.*

Форма самостоятельной деятельности: подготовить реферат по предложенной теме.

Реферат должен быть выполнен с соблюдением методических рекомендаций по написанию реферата.

Самостоятельная работа № 3.

Решение заданий на преобразование логарифмических выражений

Цель: *Знать основное логарифмическое тождество, свойства логарифмов, уметь применять их при преобразовании выражений.*

Методические рекомендации

I. Свойства логарифмов.

1. Основное логарифмическое тождество: $a^{\log_a x} = x$
2. $\log_a (x \cdot y) = \log_a x + \log_a y$
3. $\log_a \frac{x}{y} = \log_a x - \log_a y$
4. $\log_a x^n = n \log_a x$
5. $\log_a a = 1$
6. $\log_a 1 = 0$
7. $\log_a b = \frac{1}{\log_b a}$
8. $\log_a x = \frac{\log_b x}{\log_b a}$ - формула перехода к другому основанию
9. $\log_{a^n} x = \frac{1}{n} \log_a x$

Используя методические рекомендации, выполните задания:

1 вариант

1. Найдите значение числового выражения:

$\log_3 27 - \log_{\sqrt{3}} 27 - \log_{\frac{1}{3}} 27 - \log_{\frac{\sqrt{3}}{2}} (\frac{64}{27})$

2. Вычислите:

а) $2\log_6 2 + \log_6 9$; б) $\log_{11} 484 - 2\log_{11} 2$;

в) $3^{\log_{\sqrt{3}} 4} + 2^{\frac{1}{\log_{16} 4}}$

3. Найдите $\log_5 72$, если известно, что $\log_5 2 = a, \log_5 3 = b$.

4. Вычислить:

а) $(\log_7 15 + \log_7 4 - \log_7 6) \cdot \lg 7$;

б) $\frac{1}{2}\log_7 36 - \log_7 14 - 3\log_7 \sqrt[3]{21}$

2 вариант

1. Найдите значение числового выражения:

$(\log_{\frac{1}{2}} \sqrt[3]{\frac{1}{4}} + 6\log_{\frac{1}{4}} (\frac{1}{2}) - 2\log_{\frac{1}{16}} (\frac{1}{4})) \div \log_{\sqrt{2}} \sqrt[5]{8}$

2. Вычислите:

а) $\log_5 100 - 2\log_5 2$; б) $4\log_{12} 2 + 2\log_{12} 3$;

в) $3^{\log_{\frac{1}{3}} \frac{3}{2}} + (\frac{1}{9})^{\frac{\log_2 3}{\log_2 9}}$

3. Вычислите $\log_5 30$, если известно, что $\log_5 2 = a, \log_5 3 = b$.

4. Вычислить:

а) $\lg 2 \cdot (\log_2 75 - \log_2 15 + \log_2 20)$;

б) $\log_8 12 - 2\log_8 \sqrt{15} + \log_8 20$

Самостоятельная работа № 4.
Элементарные функции. Сложные функции

Цель: *Знать определение функции, элементарной функции, сложной функции.*

1. Изучив тему, письменно ответьте на вопросы:

1^0. Сформулируйте определение функции.
2^0. Какую функцию называют сложной?
3^0. Перечислите основные элементарные функции.
4^0. Какие функции называются элементарными?

2. Выполните письменно задания: №1.2; №1.4(а,б,в).

Литература: С.М. Никольский «Алгебра и начала анализа» 11кл., М., «Просвещение», 2014, с.3-4.

Самостоятельная работа № 5.
Иррациональные уравнения. Уравнения и неравенства с модулем

Цель: *Знать правила избавления от иррациональности, раскрытия модуля числа и уметь пользоваться ими при решении уравнений и неравенств.*

Методические рекомендации

Формулы для повторения:
$(a+b)^2 = a^2 + 2 \cdot a \cdot b + b^2$;
$(a-b)^2 = a^2 - 2 \cdot a \cdot b + b^2$;
Решение квадратных уравнений:
$a \cdot x^2 + bx + c = 0$
$D = b^2 - 4ac$,

Если $D > 0$, то $x_{1,2} = \frac{-b \pm \sqrt{d}}{2a}$

Если $D = 0$, то $x = \frac{-b}{2a}$

Если $D < 0$, то корней нет

$a^0 = 1$; $a^{\frac{m}{n}} = \sqrt[n]{a^m}$; $\sqrt{a} = a^{\frac{1}{2}}$; $a^{-n} = \frac{1}{a^n}$; $(\sqrt{a})^2 = a$; $(\sqrt[n]{a})^n = a$

1. Изучив тему, письменно ответьте на вопросы:

1^0. Введите понятие иррационального уравнения.
2^0. Сформулируйте утверждение и замечание на с.350.
3^0. Решение уравнений, содержащих квадратные радикалы.
4^0. Записать решение примера 60, с. 351.
5^0. Метод уединения радикалов (прим. 61).
6^0. Сформулируйте утверждение на с. 352.
7^0. Дайте определение $|x|$ и его иной формы.
8^0. Таблица решения элементарных уравнений и неравенств с модулем.
9^0. Записать решение примера 85, с. 74.
10^0. Запишите вывод о решении неравенства с модулем.
11^0. Запишите решение примера 90, с. 76.

2. Выполните письменно задания:

1 вариант

1. Решите уравнения:

а) $x = \sqrt{1-2x}$; б) $\sqrt{3x+1} = x-1$;

в) $\sqrt{x-2+2\sqrt{x+5}} = 1$.

2. Решите уравнения:

а) $|5x+3| = 7$; б) $|2x-x^2-3| = 1$.

3. Решите неравенства:

а) $|2x-3| \le 3$; б) $|3-4x| \ge -1$.

2 вариант

1. Решите уравнения:

а) $x = \sqrt{1-x}$; б) $\sqrt{2x+4} = x-2$;

в) $\sqrt{x-1+\sqrt{x+2}} = 3$.

2. Решите уравнения:

а) $|9-2x| = 5$; б) $|x^2+5x+4| = 1$.

3. Решите неравенства:

а) $|\sqrt{2}x-2| < -2$; б) $|5-2x| > 3$.

Литература: М.Я. Пратусевич «Алгебра и начала анализа», 10кл., М., «Просвещение» 2014, гл. I, §10; 11кл.-гл.XIII, §84.

Раздел 2. Начала математического анализа.
Самостоятельная работа № 6.
Способы задания и свойства числовой последовательности. Понятие о пределе последовательности. Бесконечно убывающая геометрическая последовательность и ее сумма

Цель*: Знать определение последовательности и способы ее задания. Иметь понятие о пределе последовательности, бесконечно убывающей геометрической последовательности и ее сумме.*

1. Изучив тему, письменно ответьте на вопросы:

1^0. Сформулируйте определение последовательности.
2^0. Перечислите способы задания последовательности.
3^0. Сформулируйте определение предела последовательности.
4^0. Дайте понятие бесконечно убывающей геометрической прогрессии и ее сумме.

2. Выполните письменно задания: №4.38(а,г), с. 138 из [2].

Литература: 1. М.Я. Пратусевич «Алгебра и начала математического анализа, 10кл., М., «Просвещение», 2014, гл.VII, §39, §40.
3. С.М. Никольский «Алгебра и начала математического анализа, 10 кл., М., «Просвещение», 2014, §4, п.4.5.

Самостоятельная работа № 7.
Производная и ее применение

Цель: *Развитие интереса к предмету.*

Форма самостоятельной деятельности: создание презентации по заявленной теме.

Работа должна соответствовать методическим рекомендациям по созданию презентации.

Самостоятельная работа №8.
Предел, связанный с числом e

Цель: *Знать основу появления числа* e.

1. Изучив тему, письменно ответьте на вопросы:

1^0. Сформулируйте теорему о существовании предела:
а) ограниченной сверху неубывающей последовательности;
б) ограниченной снизу невозрастающей последовательности.
2^0. Что такое число e (прим. 3, с. 141)?

2. Выполните письменно задание: №4.47(а,б,в).

Литература: С.М. Никольский «Алгебра и начала математического анализа», 10кл., М., «Просвещение», 2014, §4, п. 4.6.

Самостоятельная работа № 9.
Решение прикладных задач

Цель: *Уметь применять определение производной и ее механический смысл к решению прикладных задач.*

Методические рекомендации

Физический смысл первой производной.

Физический смысл производной заключается в том, что мгновенная скорость движения $\vartheta(t)$ в момент времени *t* есть производная пути по времени, т.е.

$$\vartheta(t) = \frac{dS(t)}{dt} = S'(t)$$

Физический смысл второй производной.

Ускорение прямолинейного движения в данный момент времени есть первая производная скорости по времени или вторая производная пути по времени.

$$a(t) = \vartheta'(t) = S''(t)$$

Пример.

1. Зависимость пути от времени при прямолинейном движении точки задана уравнением $S = t^3 - 6t^2 - 12t + 3$.

В какой момент времени ускорение движения точки будет равно 24 м/с^2?

Решение.

а) Найдем скорость движения точки по формуле: $\vartheta(t) = S'(t)$

$\vartheta(t) = \left(t^3 - 6t^2 - 12t + 3\right)' = 3t^2 - 12t - 12$

б) Найти ускорение движения точки по формуле: $a(t) = \vartheta'(t)$

$a(t) = \left(3t^2 - 12t - 12\right)' = 6t - 12$

в) Из условия $a = 24$ м/с^2, найти момент времени:

$6t - 12 = 24$

$6t = 36$

$t = 6$ с

Ответ: 6 с.

❖ *Правила дифференцирования и таблица производных основных функций.*

Правила.

1. $C' = 0$
2. $x' = 0$
3. $\left(U \pm \vartheta\right)' = U' \pm \vartheta'$
4. $\left(U \cdot \vartheta\right)' = U' \cdot \vartheta + U \cdot \vartheta'$
5. $\left(C \cdot f(x)\right)' = C \cdot f'(x)$
6. $\left(\frac{U}{\vartheta}\right)' = \frac{U' \cdot \vartheta - U \cdot \vartheta'}{\vartheta^2}$

Производные основных элементарных функций.

1. $\left(x^n\right)' = n \cdot x^{n-1},\ n \neq 0$
2. $\left(e^x\right)' = e^x$
3. $\left(\ln x\right)' = \frac{1}{x}$
4. $\left(a^x\right)' = a^x \cdot \ln a$
5. $\left(\log_a x\right)' = \frac{1}{x \cdot \ln a}$
8. $\left(tgx\right)' = \frac{1}{\cos^2 x}$
9. $\left(ctgx\right)' = -\frac{1}{\sin^2 x}$
10. $\left(\arcsin x\right)' = \frac{1}{\sqrt{1 - x^2}}$
11. $\left(\arccos x\right)' = -\frac{1}{\sqrt{1 - x^2}}$
12. $\left(arctgx\right)' = \frac{1}{1 + x^2}$

6. $(\sin x)' = \cos x$

7. $(\cos x)' = -\sin x$

13. $(arcctgx)' = -\dfrac{1}{1+x^2}$

Используя методические рекомендации, выполните задания:

1 вариант	2 вариант
1. Тело движется вверх по закону $S(t) = \upsilon_0 t - \dfrac{gt^2}{2}$ с начальной скоростью $\upsilon_0 = 30м/с$, $g = 9{,}8м/с^2$. Через сколько секунд скорость станет равной $10м/с$?	1. Тело движется вверх по закону $S(t) = \upsilon_0 t - \dfrac{gt^2}{2}$ с начальной скоростью $\upsilon_0 = 50м/с$, $g = 9{,}8м/с^2$. Через сколько секунд скорость станет равной $20м/с$.
2. Найдите силу, действующую на тело массой $5кг$, движущееся по закону $S(t) = \dfrac{1}{3}t^3 - 2t + 1$ в момент времени $t = 3c$.	2. Тело массой $3кг$ движется по прямой согласно уравнению $S(t) = 2t^3 - 2t + 3$. Найдите действующую на него силу в момент времени $t = 5c$.
3. Определить кинетическую энергию точки, массой $m = 2кг$, движущейся по закону $S(t) = 3t^2 + 4$ в момент времени $t = 2c$.	3. Определить кинетическую энергию точки, массой $m = 3кг$, движущейся по закону $S(t) = 5t^2 + 2$ в момент времени $t = 3c$.
4.Точка движется по прямой по закону $S(t) = 2t^2 - 3t - 1$. Найти ускорение точки в момент времени $t = 2c$.	4. Точка движется по прямой по закону $S(t) = 3t^2 + 4t - 2$. Найти ускорение точки в момент времени $t = 1c$.

Самостоятельная работа № 10.
Интеграл и его применение

Цель: *Развитие интереса к предмету.*

Форма самостоятельной деятельности: создание презентации по заявленной теме.

Работа должна соответствовать методическим рекомендациям по созданию презентации.

Самостоятельная работа № 11.
Приближенные методы вычисления определенного интеграла

Цель: *Знать метод прямоугольников и метод трапеций вычисления определенного интеграла. Уметь пользоваться формулами прямоугольников и трапеций при нахождении приближенного значения определенного интеграла.*

1. Изучив тему, письменно ответьте на вопросы:

1^0. Вывод формулы прямоугольников (рис.135).
2^0. Вывод формулы трапеций (рис. 136).
3^0. Записать решение прим. 2 с.421.

2. Выполните письменно следующие задания: №9.17; №9.18; с.422.

Литература: Г.Н. Яковлев «Математика для техникумов. Алгебра и начала анализа» ч.I, М., «Наука», 1987, гл.9, §46.

Раздел 3. Элементы комбинаторики.

Самостоятельная работа № 12.
Жизнь и научная деятельность И. Ньютона

Цель: *Развитие интереса к предмету.*

Форма самостоятельной деятельности: подготовить реферат по предложенной теме.

Реферат должен быть выполнен с соблюдением методическим рекомендациям по написанию реферата.

Самостоятельная работа № 13.
Я. Бернулли

Цель: *Развитие интереса к предмету.*

Форма самостоятельной деятельности: подготовить реферат по предложенной теме.

Реферат должен быть выполнен с соблюдением методических рекомендаций по написанию реферат.

Раздел 4. Геометрия

Самостоятельная работа № 15.
Прямые и плоскости в пространстве

Цель: *Развитие интереса к предмету.*

Форма самостоятельной деятельности: создание презентации по заявленной теме.

Работа должна соответствовать методическим рекомендациям по созданию презентации.

Самостоятельная работа № 16.
Составление кроссворда на тему: «Взаимное расположение прямых и плоскостей в пространстве»

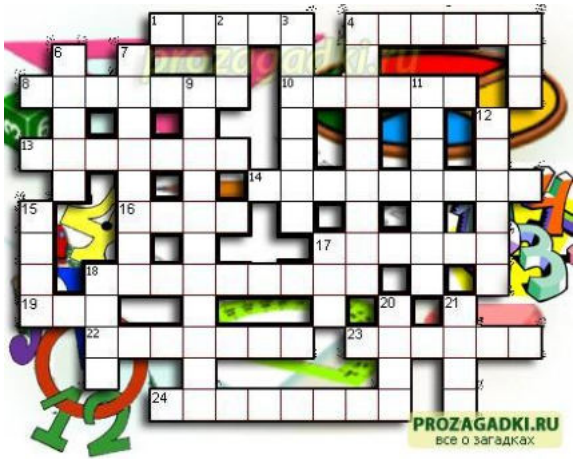
Цель: *Развитие интереса к предмету, интуиции, логического мышления.*

Кроссворд-это игра, состоящая в разгадывании слов по определениям.

Методические рекомендации

При выполнении задания воспользуйтесь методическими рекомендациями по составлению кроссворда.

Образец оформления и составления кроссвордов



По горизонтали:

1. Сторона прямоугольного треугольника.
4. Он есть у функции и последовательности.
8. Его штаны равны во все стороны.
10. Полный круг вращения.
13. Французский математик, специалист теории вероятностей.
14. Арифметическое действие.
16. Гектар — ... площади.
17. Часть матрицы.
18. Свойство углов.
19. Полупрямая.
22. Нейтральный элемент относительно умножения.
23. Группа повторяющихся цифр в бесконечной десятичной дроби.
24. Наибольший общий ...

По вертикали:

2. Бублик как математический объект.
3. Положение, нуждающееся в доказательстве.
4. Поверхность, имеющая 2 измерения.
5. Линейное алгебраическое уравнение.
6. Тригонометрическая функция.
7. Один из двух экстремумов.
9. Функция по своей сути.
11. Часть прямой.
12. Линия.
15. Геометрическая фигура, образованная двумя лучами.
17. Полный квадрат первого двузначного числа.
18. Для него необходимы натуральные числа.
20. В теории графов: маршрут, все ребра которого различны.
21. В теории графов: замкнутый маршрут, все ребра которого различны.

Ответы:

По горизонтали:
1-катет;
4-предел;
8-пифагор;
10-оборот;
13-пуассон;
14-умножение;
16-мера;
17-строка;
18-смежность;
19-луч;
22-единица;
23-период;
24-делитель;

По вертикали:
2-тор;
3-теорема;
4-плоскость;
5-лау;
8-синус;
7-максимум;
9-отображение;
11-отрезок;
12-кривая;
15-угол;
17-сто;
18-счёт;
20-цепь;
21-цикл.

Самостоятельная работа № 17.
Правильные многогранники

Цель: *Развитие интереса к предмету.*

Форма самостоятельной деятельности: создание презентации по заявленной теме.

Работа должна соответствовать методическим рекомендациям по созданию презентации.

Самостоятельная работа № 18.
Действия над векторами

Цель: *Развитие интереса к предмету.*

Форма самостоятельной деятельности: создание презентации по заявленной теме.

Работа должна соответствовать методическим рекомендациям по созданию презентации.

Самостоятельная работа № 19.
Решение задач по теме: «Векторы»

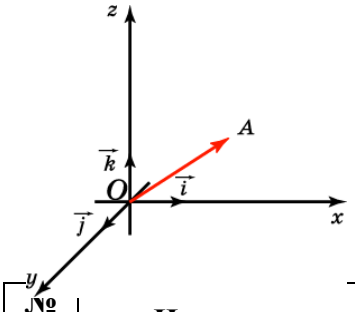
Цель: *Знать правила действия над векторами и уметь применять их при вычислениях.*

Методические рекомендации

Теоретический материал

Отложим вектор так, чтобы его начало совпало с началом координат. Тогда координаты его конца называются координатами вектора. Обозначим $\vec{i},\vec{j},\vec{k}$ векторы с координатами (1, 0, 0), (0, 1, 0), (0, 0, 1) соответственно. Их длины равны единице, а направления совпадают с направлениями соответствующих осей координат. Будем изображать эти векторы, отложенными от начала координат и называть их координатными векторами.

Теорема. Вектор $\vec{a}$ имеет координаты (x, y, z) тогда и только тогда, когда он представим в виде $\vec{a} = x\vec{i} + y\vec{j} + z\vec{k}$.



Вариант1

№ п/п	Название операции	Формулы
1	**Найти сумму векторов**	$\vec{a}\{1;-2;3\}$, $\vec{b}\{4;0;-1\}$ $\vec{a}+\vec{b}\{x_1+x_2\ ;\ y_1+y_2\ ;\ z_1+z_2\}$
2	**Найти разность векторов**	$\vec{a}\{4;1;-3\}$, $\vec{b}\{0;-5;2\}$

		$\vec{a}-\vec{b}\{x_1-x_2\,;\,y_1-y_2\,;\,z_1-z_2\}$
3	**Найти произведение вектора на число**	$\vec{a}\{-1;3;1\}$, δ – число $\delta=-3$ $\delta\vec{a}\{\delta\cdot x;\ \delta y\,;\delta z\}$
4	**Вычислить координаты середины отрезка**	**Точка А**$(1;2;-3)$**. Точка В (-3;4;-1] .Точка С-середина отрезка АВ. С(**$x_c\ y_c\,;z_c)$ $x_c=\frac{x_1+x_2}{2}$ $y_c=\frac{y_1+y_2}{2}$; $z_c=\frac{z_1+z_2}{2}$.
5	**Найти координаты вектора**	**Точка А**$(5;0;-3)$**. Точка В (-1;4;-7] .Находим координаты вектора** $\overrightarrow{AB}$**. Из координат конца вычислить координаты начала вектора** $\overrightarrow{AB}\{x_2-x_1\,;y_2-y_1;\,z_2-z_1\}$
6	**Найти длину вектора**	$\vec{}$ $\lvert\vec{a}\rvert=\sqrt{x^2+y^2+z^2}$
7	**Вычислить скалярное произведение векторов**	$\vec{a}\{-2;3;7\}$, $\vec{b}\{-9;0;2\}$ $\vec{a}\cdot\vec{b}=x_1\cdot x_2+y_1\cdot y_2+z_1\cdot z_2$
8	**Найти косинус угла между векторами**	$\vec{a}\{2;0;1\}$, $\vec{b}\{-3;1;2\}$ $\cos\alpha=\frac{x_1\cdot x_2+y_1\cdot y_2+z_1\cdot z_2}{\sqrt{x_1^2+y_1^2+z_1^2}\cdot\sqrt{x_2^2+y_2^2+z_2^2}}$
9	**При каких значениях** m **и** n **векторы коллинеарны?**	$\vec{a}\{m;3;1\}$, $\vec{b}\{1;n;2\}$ $\frac{x_1}{x_2}=\frac{y_1}{y_2}=\frac{z_1}{z_2}=k$
10	**Проверьте перпендикулярность векторов**	$\vec{a}\{-4;0;1\}$, $\vec{b}\{2;7;8\}$ $x_1\cdot x_2+y_1\cdot y_2+z_1\cdot z_2=0$ **- условие перпендикулярности векторов**

Вариант 2

№ п/п	Название операции	Формулы
1	**Найти сумму векторов**	$\vec{a}\{2;-3;4\}$, $\vec{b}\{-1;2;0\}$ $\vec{a}+\vec{b}\{x_1+x_2\,;\,y_1+y_2\,;\,z_1+z_2\}$
2	**Найти разность векторов**	$\vec{a}\{4;-5;7\}$, $\vec{b}\{3;-1;2\}$ $\vec{a}-\vec{b}\{x_1-x_2\,;\,y_1-y_2\,;\,z_1-z_2\}$
3	**Найти произведение**	$\vec{a}\{-2;4;0\}$, δ – число $\delta=-4$

	вектора на число	$\delta\vec{a}\{\delta\cdot x;\ \delta y;\delta z\}$
4	**Вычислить координаты середины отрезка**	**Точка А$(-3;1;2)$ Точка В (2;-3;1] Точка С- середина отрезка АВ. С(x_c, y_c, z_c)** $x_c=\frac{x_1+x_2}{2}$, $y_c=\frac{y_1+y_2}{2}$, $z_c=\frac{z_1+z_2}{2}$.
5	**Найти координаты вектора**	**Точка А$(6;-3;4)$. Точка В (1;-4;7] .** **Находим координаты вектора $\overrightarrow{AB}$. Из координат конца вычислить координаты начала вектора** $\overrightarrow{AB}\{x_2-x_1;y_2-y_1;z_2-z_1\}$
6	**Найти длину вектора**	$\vec{\ }$ $\lvert\vec{a}\rvert=\sqrt{x^2+y^2+z^2}$
7	**Вычислить скалярное произведение векторов**	$\vec{a}\{-3;2;9\}$, $\vec{b}\{-7;0;3\}$ $\vec{a}\cdot\vec{b}=x_1\cdot x_2+y_1\cdot y_2+z_1\cdot z_2$
8	**Найти косинус угла между векторами**	$\vec{a}\{4;1;0\}$, $\vec{b}\{-5;3;1\}$ $\cos\alpha=\frac{x_1\cdot x_2+y_1\cdot y_2+z_1\cdot z_2}{\sqrt{x_1^2+y_1^2+z_1^2}\cdot\sqrt{x_2^2+y_2^2+z_2^2}}$
9	**При каких значениях m и n векторы коллинеарны?**	$\vec{a}\{m;5;3\}$, $\vec{b}\{2;n;4\}$ $\frac{x_1}{x_2}=\frac{y_1}{y_2}=\frac{z_1}{z_2}=k$
10	**Проверьте перпендикулярность векторов**	$\vec{a}\{0;-3;2\}$, $\vec{b}\{9;4;6\}$ $x_1\cdot x_2+y_1\cdot y_2+z_1\cdot z_2=0$ **- условие перпендикулярности векторов**

Самостоятельная работа № 20.

Повторение. Подготовка к экзамену

Цель: *Контроль знаний студентов.*

Выполните письменно задания:

1 вариант

1. Отрезок AB имеет с плоскостью α единственную общую точку А. Точка С делит его в отношении 3:1, считая от точки А. Через точки С и В проведены параллельные прямые, пресекающие плоскость α соответственно в точках C_1 и B_1. Длина отрезка AC_1 равна 16 см. Найдите длину отрезка AB_1.

2. Ромб со стороной 12 см и острым углом 60^0 вращается около стороны. Найдите объем тела вращения.
3. Решить уравнение: $2tg^3x - 2tg^2x + 3tgx - 3 = 0$
4. Решить систему уравнений: $\begin{cases} x - y = 5 \\ \log_5(4x + y) = 2 \end{cases}$
5. Найдите угловой коэффициент касательной, проведенной к графику функции $f(x) = 2x^2 - x + 3$ в точке с абсциссой $x_0 = -1$.
6. Решить уравнение: $\log_2(x-3) = 1 - \log_2(x-2)$
7. Решите уравнение: $\cos(3\pi + x) - \sin\left(\frac{\pi}{2} - x\right) = \sqrt{2}$
8. Найдите все первообразные функции: $f(x) = x^5 - x^2 - sin3x$
9. Радиус основания цилиндра равен 4 см, площадь боковой поверхности вдвое больше площади основания. Найти объем цилиндра.
10. Найдите область определения: $y = \frac{\lg(4-5x)}{x-3}$.

2 вариант

1. Отрезок AB имеет с плоскостью α единственную общую точку А. Точка С делит его в отношении 3:2, считая от точки А. Через точки С и В проведены параллельные прямые, пресекающие плоскость α соответственно в точках C_1 и B_1. Длина отрезка AC_1 равна 15 см. Найдите длину отрезка AB_1.
2. Ромб со стороной 18 см и острым углом 60^0 вращается около стороны. Найдите объем тела вращения.
3. Решить уравнение: $2\cos^2 x + 5\sin x - 4 = 0$
4. Решить систему уравнений: $\begin{cases} x - y = 4 \\ \log_4(3x + y) = 2 \end{cases}$
5. Найдите угловой коэффициент касательной, проведенной к графику функции $f(x) = 4x^2 + 7x + 1$ в точке с абсциссой $x_0 = -2$.

$$\log_{\frac{1}{2}}(3x+2) - \log_{\frac{1}{2}}\frac{1}{64} = 2$$

6. Решить уравнение:
7. Решите уравнение: $\sin(\pi + x) + \cos\left(\frac{3\pi}{2} - x\right) = \sqrt{2}$
8. Найдите все первообразные функции: $f(x) = x^7 - x^9 - cos5x$
9. Радиус основания цилиндра равен 3 см, площадь боковой поверхности втрое больше площади основания. Найти объем цилиндра.
10. Найдите область определения: $y = \frac{\lg(3-2x)}{x+1}$.

3 вариант

1. Отрезок AB имеет с плоскостью α единственную общую точку А. Точка С делит его в отношении 2:3, считая от точки А. Через точки С и В проведены параллельные прямые, пресекающие плоскость α соответственно в точках C_1 и B_1. Длина отрезка AC_1 равна 20 см. Найдите длину отрезка AB_1.
2. Ромб со стороной 24 см и острым углом 60^0 вращается около стороны. Найдите объем тела вращения.
3. Решить уравнение: $sin^2x + 2cos^2x - 5cosx - 7 = 0$

4. Решить систему уравнений: $\begin{cases} x+y=17 \\ \log_3(3x+y)=3 \end{cases}$
5. Найдите угловой коэффициент касательной. Проведенной к графику функции $f(x)=4x^3-3x+1$ в точке с абсциссой $x_0=-2$.
6. Решить уравнение: $\log_2(5-2x)+\log_2 8=4$
7. Решите уравнение: $\sin\left(\frac{3\pi}{2}+x\right)-\cos(2\pi-x)=1$
8. Найдите все первообразные функции: $f(x)=x^3-x^9-cos4x$
9. Радиус основания цилиндра равен 6 см, площадь боковой поверхности в четыре раза больше площади основания. Найти объем цилиндра.
10. Найдите область определения: $y=\frac{\lg(7+2x)}{x-5}$.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александров А.Д. Математика : алгебра и начала математического анализа, геометрия. Геометрия. 10 класс : учеб. для общеобразоват. организаций: углубл. уровень / А.Д. Александров, А.Л. Вернер, В.И. Рыжик. – М. : Просвещение, 2014. – 271 с.
2. Александров А.Д. Математика : алгебра и начала математического анализа, геометрия. Геометрия 11 класс : учеб. для общеобразоват. организаций: углубл. уровень / А.Д. Александров, А.Л. Вернер, В.И. Рыжик. – М. : Просвещение, 2014. – 272 с.
3. Башмаков М.И. Математика. Задачник : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / М.И. Башмаков. – 4-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия» , 2014. – 416 с.
4. Башмаков М.И. Математика : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / М.И. Башмаков. – 9-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 256 с.
5. Математика: алгебра и начала математического анализа, геометрия. Алгебра и начала математического анализа. 10 класс : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый и углубл. уровни / [С.М. Никольский, М.К. Потапов, Н.Н. Решетников, А.В. Шевкин]. – М. : Просвещение, 2014. – 431 с.
6. Математика: алгебра и начала математического анализа, геометрия. Алгебра и начала математического анализа. 11 класс : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый и углубл. уровни / [С.М. Никольский, М.К. Потапов, Н.Н. Решетников, А.В. Шевкин]. – М. : Просвещение, 2014. – 464 с.
7. Математика: алгебра и начала математического анализа, геометрия. Геометрия. 10–11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый и углубл. уровни / [Л.С. Атанасян, В.Ф. Бутузов, С.Б. Кадомцев и др.]. – М. : просвещение, 2014. – 255 с.
8. Пратусевич М.Я. Математика: алгебра и начала математического анализа, геометрия. Алгебра и начала математического анализа. 10 класс : учеб. для общеобразоват. организаций: углубл. уровень / М.Я. Пратусевич, К.М. Столбов, А.Н. Головин. – М. : Просвещение, 2014. – 415 с.
9. Пратусевич М.Я. Математика: алгебра и начала математического анализа, геометрия. Алгебра и начала математического анализа. 11 класс : учеб. для общеобразоват. организаций: углубл. уровень / М.Я. Пратусевич, К.М. Столбов, А.Н. Головин. – М. : Просвещение, 2014. – 463 с.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы

Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

к самостоятельной работе студентов

специальности 49.02.01 Физическая культура

дисциплина **ОУД.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№	Тема	Вид работы	Инструктаж	Форма контроля	Литература
1	2	4	5	6	7
1	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Работа с литературой	Развитие физических качеств; составить комплекс общеразвивающих упражнений.	Проведение комплекса ОРУ в подготовительной части урока	Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие - Ставрополь: СКФУ, 2017.
2	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Работа с литературой	Развитие физических качеств; составить комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполнение составленного комплекса упражнений	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.
3	Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Работа с литературой	развитие физических качеств; составить комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполнение составленного комплекса упражнений	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.
4	Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Работа с литературой	Развитие физических качеств; составить комплекс общеразвивающих упражнений;	Выполнение составленного комплекса упражнений	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.

5	Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Работа с литературой.	Изучить техники упражнений по баскетболу	Устный опрос	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.
		Работа с литературой.	изучения тактики игры в баскетбол	Устное сообщение (3-5 мин.)	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.
6	Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Работа с литературой.	Составить комплекс общеразвивающих упражнений с баскетбольным мячом	Проведение комплекса ОРУ в подготовительной части урока	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.
7	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	Работа с литературой.	Изучения тактики игры	Устное сообщение (3-5 мин.)	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.
		Работа с литературой.	Развитие физических качеств; изучения тактики игры; составить комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполнение составленного комплекса упражнений	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.
8	Тема 3.4. Совершенствование	Работа с литературой.	Развитие физических качеств; составить комплекс	Выполнение составленного комплекса упражнений	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.

	техники владения баскетбольным щитом		общеразвивающих упражнений.		
9	Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Работа с литературой.	Изучения техники игры	Устный опрос	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.
			Изучение тактики игры;	Устное сообщение (3-5 мин.)	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.
10	Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма мяча	Работа с литературой.	Развитие физических качеств; составить комплекс общеразвивающих упражнений с волейбольным мячом	Выполнение составленного комплекса упражнений	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.
11	Тема 4.3.Техника прямого нападающего удара	Работа с литературой.	Изучения тактики игры;	Устное сообщение (3-5 мин.)	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.
		Работа с литературой.	Изучения тактики игры;	Устный опрос	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.

12	Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Работа с литературой.	Развитие физических качеств; составить комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполнение составленного комплекса упражнений	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.
13	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Работа с литературой.	Развитие физических качеств; составить комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполнение составленного комплекса упражнений	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.
14	Тема 6.1. Лыжная подготовка	Работа с литературой.	Изучить дополнительные средства для улучшения скольжения.	Устное сообщение (3-5 мин.)	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.
		Работа с литературой.	Составить комплекс общеразвивающих упражнений с лыжными палками.	Проведение комплекса ОРУ в подготовительной части урока	Бишаева А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2018.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы

Колледж

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

к самостоятельной работе студентов

специальности 49.02.01 Физическая культура

дисциплина **ОУД.04 «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Содержание

1. Введение…….. 3

1. Основные проблемы организации и выполнения самостоятельной работы…….. 4

1. О мотивации самостоятельной работы студентов…….. 6

1. Организация и формы самостоятельной работы……. 8

1. Рекомендации по организации и проведению некоторых видов самостоятельной работы студентов…… 11

    1. Как написать реферат…… 11
    1. Защита реферата…… 12
    1. Памятка для оппонента (референта)…….. 13

1. Подготовка студента к участию в работе научно-практических конференций……. 14

1. Методическое обеспечение и контроль самостоятельной работы…. 17

1. Заключение……. 24
1. Литература…….. 25

Введение

Основная задача современного профессионального образования заключается в формировании творческой личности специалиста, способного

к саморазвитию, самообразованию, инновационной деятельности. Решение этой задачи вряд ли возможно только путем передачи знаний в готовом виде от преподавателя к студенту. Необходимо перевести студента из пассивного потребителя знаний в активного их творца, умеющего сформулировать проблему, проанализировать пути ее решения, найти оптимальный результат и доказать его правильность. Происходящая в нашей стране, в настоящее время реформа системы образования связана по своей сути с переходом от метода обучения к методу образования. В этом плане следует признать, что самостоятельная работа студентов (СРС) является не просто важной формой образовательного процесса, а должна стать его основой.

Это предполагает переориентацию на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей студентов, переход от поточного к индивидуализированному обучению с учетом потребностей и возможностей личности. Речь идет не просто об увеличении числа часов на самостоятельную работу. Усиление роли самостоятельной работы студентов означает принципиальный пересмотр организации учебно-воспитательного процесса, который должен строиться так, чтобы развивать умение учиться, формировать у студента способности к саморазвитию, творческому применению полученных знаний, способам адаптации к профессиональной деятельности в современном мире.

Основные проблемы организации и выполнения самостоятельной работы.

В первую очередь необходимо достаточно четко определить, что же

такое самостоятельная работа студентов. В общем случае это любая

деятельность, связанная с воспитанием мышления будущего профессионала.

Любой вид занятий, создающий условия для зарождения самостоятельной мысли, познавательной активности студента связан с самостоятельной работой.

В широком смысле под самостоятельной работой следует понимать

совокупность всей самостоятельной деятельности студентов как в учебной аудитории, так и вне ее, в контакте с преподавателем и в его отсутствии.

Самостоятельная работа реализуется:

1. Непосредственно в процессе аудиторных занятий - на лекциях, практических и семинарских занятиях.

2. В контакте с преподавателем вне рамок расписания - на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.

3. В библиотеке, дома, в общежитии при выполнении студентом учебных и творческих задач.

Границы между этими видами работ достаточно размыты, а сами виды самостоятельной работы пересекаются.

Таким образом, самостоятельной работа студентов может быть как в аудитории, так и вне ее. Тем не менее, рассматривая вопросы самостоятельной работы студентов, обычно имеют в виду в основном внеаудиторную работу. Следует отметить, что для активного владения знаниями в процессе аудиторной работы необходимо, по крайней мере, понимание учебного материала, а наиболее оптимально творческое его восприятие. Реально, особенно на младших курсах, сильна тенденция на запоминание изучаемого материала с элементами понимания. Преподаватели часто преувеличивают роль логического начала в преподнесении своих дисциплин и не уделяют внимания проблеме его восприятия студентами. Слабо высвечиваются внутри и междисциплинарные связи, преемственность дисциплин оказывается весьма низкой даже, несмотря на наличие программ непрерывной подготовки. Знания студентов, не закрепленные связями, имеют плохую сохраняемость. Особенно опасно это для дисциплин, обеспечивающих фундаментальную подготовку.

Хотя в образовательных стандартах на внеаудиторную работу отводится половина учебного времени студента, этот норматив во многих случаях не выдерживается. Количество и объем заданий на самостоятельную работу и число контрольных мероприятий по дисциплине определяется преподавателем во многих случаях исходя из принципа "Чем больше, тем лучше". Не всегда делается даже экспертная, т.е. обоснованная личным опытом преподавателей, оценка сложности задания и времени, требуемого на его подготовку. Не всегда согласованы по времени сроки представления домашних заданий по различным дисциплинам, что приводит к неравномерности распределения самостоятельной работы по времени. Все эти факторы подталкивают студентов к формальному отношению к выполнению работы, к списыванию и, как это ни

парадоксально, к уменьшению времени, реально затрачиваемого студентом на эту работу. Довольно распространенным стало несамостоятельное выполнение домашних заданий, курсовых проектов и работ (иногда за плату), а так же списывание и шпаргалки на контрольных мероприятиях. Многие учебные задания не настроены на активную работу студентов, их выполнение зачастую может быть осуществлено на уровне ряда формальных действий, без творческого подхода и даже без понимания выполняемых операций.

О мотивации самостоятельной работы студентов.

Активная самостоятельная работа студентов возможна только при наличии серьезной и устойчивой мотивации. Самый сильный мотивирующий фактор - подготовка к дальнейшей эффективной профессиональной деятельности.

Рассмотрим внутренние факторы, способствующие активизации самостоятельной работы.

Среди них можно выделить следующие:

1. Полезность выполняемой работы. Если студент знает, что результаты его работы будут использованы в лекционном курсе, в методическом пособии, в лабораторном практикуме, при подготовке публикации или иным образом, то отношение к выполнению задания существенно меняется в лучшую сторону и качество выполняемой работы возрастает. При этом важно психологически настроить студента, показать ему, как необходима выполняемая работа. Другим вариантом использования фактора полезности является активное применение результатов работы в профессиональной подготовке.
2. Участие студентов в творческой деятельности. Это может быть участие в научно-исследовательской, опытно-конструкторской или методической работе, проводимой цикловой комиссией.
3. Важным мотивационным фактором является интенсивная педагогика. Она предполагает введение в учебный процесс активных методов, прежде всего игрового тренинга, в основе которого лежат инновационные и организационно-деятельностные игры. В таких играх происходит переход от односторонних частных знаний к многосторонним знаниям об объекте, его моделирование с выделением ведущих противоречий, а не просто приобретение навыка принятия

решения. Первым шагом в таком подходе являются деловые или ситуационные формы занятий, в том числе с использованием ЭВМ.

4. Участие в олимпиадах по учебным дисциплинам, конкурсах научно-исследовательских или прикладных работ и т.д.

5. Использование мотивирующих факторов контроля знаний (накопительные оценки, рейтинг, тесты, нестандартные экзаменационные процедуры). Эти факторы при определенных условиях могут вызвать стремление к состязательности, что само по себе является сильным мотивационным фактором самосовершенствования студента.

6. Поощрение студентов за успехи в учебе и творческой деятельности (стипендии, премирование, поощрительные баллы) и санкции за плохую учебу. Например, за работу, сданную раньше срока, можно проставлять повышенную оценку, а в противном случае ее снижать.

7. Индивидуализация заданий, выполняемых как в аудитории, так и вне ее, постоянное их обновление.

8. Мотивационным фактором в интенсивной учебной работе и, в первую очередь, самостоятельной является личность преподавателя. Преподаватель может быть примером для студента как профессионал, как творческая личность. Преподаватель может и должен помочь студенту раскрыть свой творческий потенциал, определить перспективы своего внутреннего роста.

9. Мотивация самостоятельной учебной деятельности может быть усилена при использовании такой формы организации учебного процесса, как цикловое обучение ("метод погружения"). Этот метод позволяет интенсифицировать изучение материала, так как сокращение интервала между занятиями по той или иной дисциплине требует постоянного внимания к содержанию курса и уменьшает степень забываемости.

Разновидностью этого вида занятий является проведение многочасового практического занятия, охватывающего несколько тем курса и направленного на решение сквозных задач.

Организация и формы самостоятельной работы.

Главное в стратегической линии организации самостоятельной работы студентов заключается не в оптимизации ее отдельных видов, а в создании

условий высокой активности, самостоятельности и ответственности студентов в аудитории и вне ее в ходе всех видов учебной деятельности.

Простейший путь - уменьшение числа аудиторных занятий в пользу самостоятельной работы - не решает проблемы повышения или даже сохранения на прежнем уровне качества образования, ибо снижение объемов

аудиторной работы совсем не обязательно сопровождается реальным увеличением самостоятельной работы, которая может быть реализована в пассивном варианте.

В стандартах среднего профессионального образования на самостоятельную работу студента отводится около 20 % всего времени предусмотренного на обучение по гуманитарным дисциплинам. Кроме того, большая часть времени, отводимого на аудиторные занятия, так же включает самостоятельную работу. Таким образом, времени на самостоятельную работу в учебном процессе вполне достаточно, вопрос в том, как эффективно использовать это время.

В общем случае возможны два основных направления построения учебного процесса на основе самостоятельной работы студентов.

Первый - это увеличение роли самостоятельной работы в процессе аудиторных занятий. Реализация этого пути требует от преподавателей разработки методик и форм организации аудиторных занятий, способных обеспечить высокий уровень самостоятельности студентов и улучшение качества подготовки.

Второй - повышение активности студентов по всем направлениям самостоятельной работы во внеаудиторное время. Повышение активности

студентов при работе во внеаудиторное время связано с рядом трудностей. В

первую очередь это неготовность к нему как большинства студентов, так и

преподавателей, причем и в профессиональном, и в психологическом аспектах. Кроме того, существующее информационное обеспечение учебного

процесса недостаточно для эффективной организации самостоятельной работы.

Основная задача организации самостоятельной работы студентов (СРС) заключается в создании психолого-дидактических условий развития интеллектуальной инициативы и мышления на занятиях любой формы.

Основным принципом организации СРС должен стать перевод всех студентов на индивидуальную работу с переходом от формального выполнения определенных заданий при пассивной роли студента к познавательной активности с формированием собственного мнения при

решении поставленных проблемных вопросов и задач. Цель СРС - научить

студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Решающая роль в организации СРС принадлежит преподавателю, который

должен работать не со студентом “вообще”, а с конкретной личностью, с ее

сильными и слабыми сторонами, индивидуальными способностями и наклонностями. Задача преподавателя - увидеть и развить лучшие качества

студента как будущего специалиста высокой квалификации.

При изучении каждой дисциплины организация СРС должна представлять

единство трех взаимосвязанных форм:

1. Внеаудиторная самостоятельная работа;
2. Аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
3. Творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Виды внеаудиторной СРС разнообразны:

- подготовка и написание рефератов, докладов, очерков, эссе и других письменных работ на заданные темы. Студенту желательно предоставить право выбора темы и даже руководителя работы;

- выполнение домашних заданий разнообразного характера. Это – работа с

первоисточниками; решение проблемных задач; пересказ текстов; разработка

и составление различных схем; создание мультимедийных презентаций и др.;

- выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у

студентов самостоятельности и инициативы. Индивидуальное задание может

получать как каждый студент, так и часть студентов группы;

- подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах,

олимпиадах и др.

Чтобы развить положительное отношение студентов к внеаудиторной СРС, следует на каждом ее этапе разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение

самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться при проведении практических занятий, семинаров и во время чтения лекций.

При чтении лекционного курса непосредственно в аудитории необходимо

контролировать усвоение материала основной массой студентов путем проведения экспресс-опросов по конкретным темам, тестового контроля

знаний, опроса студентов в форме различных игр и т.д.

На практических и семинарских занятиях различные виды СРС позволяют

сделать процесс обучения более интересным и поднять активность значительной части студентов в группе.

На практических занятиях по гуманитарным и социально-экономическим

дисциплинам нужно не менее 80% времени отводить на самостоятельное решение проблемных задач, работу с первоисточниками.

Практические занятия целесообразно строить следующим образом:

1. Вводное слово преподавателя (цели занятия, основные вопросы, которые

должны быть рассмотрены).

2. Беглый опрос.

3. Решение 1-2 типовых логических заданий.

4. Самостоятельное решение проблемных задач.

5. Разбор типовых ошибок при решении (в конце текущего занятия или в начале следующего).

6. Работа с первоисточниками, с документами.

Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач

для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности.

По материалам модуля или раздела целесообразно выдавать студенту домашнее задание и на последнем практическом занятии по разделу или

модулю подвести итоги его изучения (например, провести контрольную

работу в целом по модулю), обсудить оценки каждого студента, выдать

дополнительные задания тем студентам, которые хотят повысить оценку.

Из различных форм СРС для практических занятий наилучшим образом

подходят “деловые игры”. Тематика игры может быть связана с конкретными

производственными проблемами или носить прикладной характер, включать

задачи ситуационного моделирования по актуальным проблемам и т.д. Цель

деловой игры - в имитационных условиях дать студенту возможность разрабатывать и принимать решения.

При проведении семинаров и практических занятий студенты могут выполнять СРС как индивидуально, так и малыми группами (творческими бригадами), каждая из которых разрабатывает свой проект (задачу).

Выполненный проект (решение проблемной задачи) затем рецензируется

другой бригадой по круговой системе. Публичное обсуждение и защита

своего варианта повышают роль СРС и усиливают стремление к ее качественному выполнению. Данная система организации практических

занятий позволяет вводить в задачи научно-исследовательские элементы, упрощать или усложнять задания.

Рекомендации по организации и проведению некоторых видов

самостоятельной работы студентов.

Как написать реферат

Написание реферата - одна из форм активной самостоятельной работы студентов.

1. Выберите тему реферата. Она должна быть актуальной, проблемной и конкретно сформулированной. Необходимо четко представлять, какой смысл кроется в формулировке темы, какого теоретического и фактического материала она требует.

2. Составьте план реферата.

3. Подберите литературу по заявленной теме. Сделайте все необходимые выписки.

При работе с первоисточниками нужно помнить следующее:

1. Необходимо использовать несколько источников. Практика показывает, что их должно быть не менее трех.
2. Учитывайте сроки издания различных источников и их восприятие через призму времени и событий.
3. Обратите внимание на цель, время и историю написания первоисточника.
4. Прочитайте текст. Разбейте его на смысловые части, выделите непонятные слова, найдите их значение.
5. Сформулируйте вопросы и найдите в тексте ответы на них.
6. Сделайте все необходимые выписки, запишите цитаты (обязательно укажите страницу). Стремитесь к кратким записям. Отделяйте одну мысль от другой.
7. Материал из каждого источника лучше записывать на отдельном листе. Памятка дня сравнительной характеристики:
8. Установите цель сравнения.
9. Убедитесь, что материала достаточно, чтобы проводить сравнение.
10. Найдите черты сходства и различия в объектах или явлениях.

11. Запишите выводы.

4. Напишите реферат, используя рекомендации по составлению конспекта.

Конспект — краткое письменное изложение содержания текста, более полное, чем тезисы. Конспект полно отражает главное в содержании текста.

Помните, что полно не означает подробно.

Конспект должен быть небольшим по объему. Записать текст кратко - значит,

изложить его содержание большей частью своими словами (исключение

составляют цитаты, правила, законы и т. п.).

• Определите цель составления конспекта.

• Внимательно ознакомьтесь с текстом первоисточника.

• Свои выводы подтверждайте цитатами. Не искажайте мысль автора.

• Выделите слова, фразы, абзацы.

• Пишите четко и разборчиво.

• Выделите главное текстовыделителем.

Реферат всегда имеет введение, основную часть и заключение.

Введение объемом до 2-3 страниц содержит мотивацию и актуальность

выбранной темы, цель написания реферата.

Основное содержание темы раскрывается на 10 -15 страницах. Обязательно

нужно показать различные точки зрения или разные подходы к трактовке выбранной проблемы (темы реферата). Материал нужно разбить на смысловые части - главы. Каждая глава имеет свое название и заканчивается выводом.

В заключение обязательно выразите свое отношение к изложенной теме.

Выводы заключения не должны противоречить выводам по каждой главе.

5. Прочитайте реферат и отредактируйте его. В тексте нельзя допускать

сокращений в написании наименований, названий, слов. Текст записывается

на одной стороне листа формата А-4.

6. Правильно оформите реферат.

На титульном листе укажите полное наименование образовательного учреждения, тему реферата, сведения о себе и руководителе, год написания

реферата. В соответствии с законодательством образец титульного листа

разрабатывается образовательным учреждением самостоятельно на основании требований ГОСТа.

Далее вложите два чистых листа для рецензии.

Лист «Содержание» - это перечень названий структурных частей реферата.

Обязательно укажите начальную страницу каждой части.

Помните, что каждая глава должна начинаться с новой страницы. В тексте

после каждой цитаты в скобках нужно указать номер, под которым этот

источник записан в списке используемой литературы.

Список используемой литературы оформляется в алфавитном порядке.

Сначала записываются фамилия и инициалы автора книги, учебника, монографии и т. п. Затем название без кавычек, город, название издательства,

год издания, номер издания.

Для статьи обязательно указать название СМИ, год и дату издания.

Защита реферата

1. За две-три недели до дня защиты нужно отдать реферат на рецензирование. Это необходимо для того, чтобы заранее знать мнение

рецензентов и подготовить контраргументы и ответы на вопросы. Если

реферат предназначен для публичного выступления, нужно предположить аргументы «за» и «против» возможных оппонентов.

2. Выступление должно быть не более 10 -15 минут. Автор называет

тему реферата и объясняет свой выбор и актуальность темы. Далее необходимо кратко охарактеризовать использованные источники. Затем

кратко изложить основные идеи работы и выводы, В ходе выступления

нужно обязательно высказывать свое аргументированное мнение.

3. Затем слушатели задают вопросы. Отвечать на них следует корректно, кратко и четко.

4. Если была рецензия, ее зачитывает преподаватель. В противном случае выступает оппонент.

5. Автор реферата выступает с заключительным словом.

Памятка для оппонента (референта)

1. Выскажите сначала общее впечатление о работе или устном выступлении.
2. Оцените знание материала, логику его изложения.

3. Отметьте умение сравнивать, выделять главное, отстаивать свое мнение, а также охарактеризуйте речь: эмоциональность, грамотность,

образность.
4. Сделайте вывод о работе и оцените ее.

Подготовка студента к участию в работенаучно-практических конференций

Конференции проводятся с целью:
• развития познавательных интересов и творчества студентов, расширения их кругозора, формирования навыков самостоятельной работы;
• вовлечения студентов в исследовательский поиск;
• профессионального самоопределения и профессиональной ориентации.
На конференции представляются работы поискового и исследовательского характера в форме доклада, реферата, отчета об эксперименте. Защита работы может сопровождаться слайдами, рисунками,

схемами, чертежами.

Научная работа должна быть исследовательской; актуальной; иметь практическую значимость.

Необходимо поставить задачи и наметить пути их решения.

Работа должна быть отпечатана на стандартных листах, иметь список используемой литературы, титульный лист. Работа, представляемая на конференцию, сопровождается тезисами и рецензией научного руководителя. Может быть также приложена внешняя рецензия, написанная работником другого образовательного или иного учреждения.

Проблема исследования - категория, означающая нечто неизвестное, что предстоит открыть и доказать.

Тема - отражает характерные черты проблемы.

Объект - это совокупность связей и отношений, свойств, которая существует объективно в теории и на практике и служит источником необходимой для исследователя информации.

Предмет исследования включает в себя те связи и отношения, которые изучаются непосредственно. В каждом объекте можно выделить несколько предметов научного поиска. Предмет исследования определяет цель и задачи самого исследования.

Цель формулируется кратко и предельно точно, затем конкретизируется и развивается в задачах исследования.

Виды исследовательских работ.

Доклад имеет следующую структуру:

• в кратких вводных замечаниях определяется научно-практическая значимость заявленной темы;

• далее формулируется сущность темы, предлагаются обоснованные научные

предложения, - основные выводы и предложения.

Тезисы доклада содержат:

• основные положения доклада;

• основные выводы и предложения.

Научная статья может иметь следующую структуру:

• заголовок;

• вводные замечания;

• краткие данные о методике исследования;

• анализ собственных научных результатов и их обобщение;

• выводы и предложения;

• ссылки на цитируемую литературу.

Научный отчет - это:

• краткое изложение плана и программы законченных этапов научной

работы;

• значимость проведенной работы, ее ценность для науки и практики;

• детальная характеристика применявшихся методик и методов;

• новые научные результаты;

• заключение, подводящее итоги расследования и формулировку, сущность

нерешенных вопросов;

• выводы и предложения.

Реферат состоит:

• из вводной части;

• основного текста;

• заключительной части;

• списка литературы;

• приложений.

Монография содержит:

• введение;

• подробное и всестороннее освещение какой-либо проблемы или темы;

• выводы по каждому разделу (главе);

• заключение.

Критерии оценки докладов

I. Качество выступления (до 5 баллов)

• 1 балл: текст доклада зачитывает;

• 2 балла: доклад рассказывает, но не объяснена суть работы;

• 3 балла: доклад выстроен четко;

• 4 балла: кроме текста доклада хорошо владеет иллюстративным материалом;

• 5 баллов: выступление произвело яркое впечатление.

II. Качество ответов на вопросы (до 3 баллов)

• 1 балл: не ответил на большинство вопросов;

• 2 балла: не умеет четко отвечать на вопросы;

• 3 балла: ответил кратко и точно на большинство вопросов.

III. Использование демонстрационного материала (до 3 баллов)

• 1 балл: представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком;

• 2 балла: демонстрационный материал использовался частично;

• 3 балла: автор представил убедительно демонстрационный материал и хорошо в нем ориентируется.

IV. Оформление демонстрационного материала (до 3 баллов)

• 1 балл: представлен небрежно оформленный демонстрационный материал;

• 2 балла: демонстрационный материал хорошо оформлен, но допущены

неточности;

• 3 балла: к демонстрационному материалу нет претензий.

V. Владение научной и специальной терминологией (до 3 баллов)

• 1 балл: автор владеет базовым аппаратом;

• 2 балла: использованы общенаучные и частично специальные термины;

• 3 балла: свободное владение общенаучной и специальной терминологией.

VI. Обобщающие выводы (до 3 баллов)

• 1 балл: выводы имеются, но они не аргументированы;

• 2 балла: нет четкости в аргументации;

• 3 балла: выводы аргументированы и совпадают с заявленной темой и

целями работы.

Все баллы после обсуждения в экспертной группе выставляются в сводной таблице. Желательно ввести различные номинации, чтобы поощрить

всех выступающих. Дипломы или грамоты за номинации вручаются на

заседаниях секции, а на пленарном итоговом награждаются авторы самых лучших докладов.

После конференции следует издать тезисы докладов.

На итоговом пленарном заседании выступают руководители секций с кратким анализом работы. Можно рекомендовать самые интересные материалы для публикаций в различных СМИ, например, предметных

журналах, местной прессе и т. п.

Методическое обеспечение и контроль самостоятельной работы.

Разработка комплекса методического обеспечения учебного процесса является важнейшим условием эффективности самостоятельной работы студентов. К такому комплексу следует отнести тексты лекций, учебные и методические пособия, банки заданий и задач, сформулированных на основе реальных данных, банк расчетных, моделирующих, тренажерных программ и программ для самоконтроля, автоматизированные обучающие и контролирующие системы, информационные базы дисциплины или группы

родственных дисциплин и другое. Это позволит организовать проблемное обучение, в котором студент является равноправным участником учебного процесса.

Результативность самостоятельной работы студентов во многом определяется наличием активных методов ее контроля.

Существуют следующие виды контроля:

- входной контроль знаний и умений студентов при начале изучения очередной дисциплины;

- текущий контроль, то есть регулярное отслеживание уровня усвоения материала на лекциях, практических и лабораторных занятиях;

- промежуточный контроль по окончании изучения раздела или модуля курса;

- самоконтроль, осуществляемый студентом в процессе изучения дисциплины при подготовке к контрольным мероприятиям;

- итоговый контроль по дисциплине в виде зачета или экзамена;

- контроль остаточных знаний и умений спустя определенное время после завершения изучения дисциплины.

В последние годы наряду с традиционными формами контроля - коллоквиумами, зачетами, экзаменами достаточно широко вводятся новые методы. В первую очередь следует отметить рейтинговую систему контроля, применяемую во многих учебных заведениях. Использование рейтинговой системы позволяет добиться более ритмичной работы студента в течение семестра, а так же активизирует познавательную деятельность студентов путем стимулирования их творческой активности. Введение рейтинга может вызвать увеличение нагрузки преподавателей за счет дополнительной работы по структурированию содержания дисциплин, разработке заданий разного уровня сложности и т.д. Но такая работа позволяет преподавателю раскрыть свои педагогические возможности и воплотить свои идеи совершенствования учебного процесса.

Весьма полезным является тестовый контроль знаний и умений студентов, который отличается объективностью, экономит время преподавателя, в значительной мере освобождает его от рутинной работы и позволяет в большей степени сосредоточиться на творческой части преподавания, обладает высокой степенью дифференциации испытуемых по уровню знаний и умений и очень эффективен при реализации рейтинговых систем, дает возможность в значительной мере индивидуализировать процесс обучения путем подбора индивидуальных заданий для практических занятий, индивидуальной и самостоятельной работы, позволяет прогнозировать темпы и результативность обучения каждого студента.

Тестирование помогает преподавателю выявить структуру знаний студентов и на этой основе переоценить методические подходы к обучению

по дисциплине, индивидуализировать процесс обучения. Весьма эффективно

использование тестов непосредственно в процессе обучения, при самостоятельной работе студентов. В этом случае студент сам проверяет

свои знания. Не ответив сразу на тестовое задание, студент получает подсказку, разъясняющую логику задания и выполняет его второй раз.

Следует отметить и все шире проникающие в учебный процесс автоматизированные обучающие и обучающе-контролирующие системы,

которые позволяют студенту самостоятельно изучать ту или иную дисциплину и одновременно контролировать уровень усвоения материала.

Заключение

Конкретные пути и формы организации самостоятельной работы студентов с

учетом курса обучения, уровня подготовки обучающихся и других факторов

определяются в процессе творческой деятельности преподавателя, поэтому данные рекомендации не претендуют на универсальность. Их цель - помочь преподавателю сформировать свою творческую систему организации самостоятельной работы.

Таким образом, повышение роли самостоятельной работы студентов при

проведении различных видов учебных занятий предполагает: оптимизацию методов обучения, внедрение в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих студенту в удобное для него время осваивать учебный материал; широкое внедрение компьютеризированного тестирования; совершенствование методики проведения практик и научно-исследовательской работы студентов, поскольку именно эти виды учебной работы, студентов в первую очередь готовят их к самостоятельному выполнению профессиональных задач.

Литература

1. Безрукова В.С. Педагогика. – Екатеринбург, 2016.
2. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М., 2016.
3. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии: Учебное пособие / Под ред. С.А.Смирнова. – М., 2016.
4. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. – М., 2013.
5. Ерецкий И.И. Совершенствование обучения в техникуме. – М., 2011.
6. Дьяченко В.Г. Организационная структура учебного процесса и ее развитие. – М., 2011.
7. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. – Казань. 2010.
8. Границкая А.С. Научить думать и действовать. – М., 2004.
9. Формирование учебной деятельности студентов / Под ред. В.Я.Ляудис. – М., 2004
10. Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Основы самосовершенствования: Тренинг самосознания. – Екатеринбург, 2003.
11. Поляков С.Д., Резник А.И., Морозова Г.В. Управление развитием индивидуальности личности в учебном процессе. – М., 1999.
12. Давыдов В.В. Развивающее обучение. – М., 1996.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

к самостоятельной работе студентов

специальности 49.02.01 Физическая культура

дисциплина **ОУД.05 «ИНФОРМАТИКА»**

ВВЕДЕНИЕ

Формирование умений самостоятельной работы студентов – важная задача всех преподавателей, в том числе и для преподавателя информатики.

На каждом занятии преподавателю наряду с планированием учебного материала необходимо продумывать и вопрос о том, какие навыки самостоятельной работы получит на занятии студент.

Если обучающийся научится самостоятельно изучать новый материал, пользуясь учебником или какими-то специально подобранными заданиями, то будет успешно решена задача сознательного овладения знаниями. Знания, которые усвоил студент сам, значительно прочнее тех, которые он получил после объяснения преподавателя. И в дальнейшем студент сможет самостоятельно ликвидировать пробелы в знаниях, расширять знания, творчески применять их в решении практических задач.

Цель данных методических указаний – ознакомить с общими положениями о самостоятельной работе студентов по информатике, с методикой организации самостоятельной работы студентов при изучении нового материала и в процессе закрепления на уроке при решении задач, при выполнении внеаудиторной работы.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ
О САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа по информатике – это педагогически управляемый процесс самостоятельной деятельности студентов, обеспечивающий реализацию целей и задач по овладению необходимым объемом знаний, умений и навыков, опыта творческой работы и развитию профессиональных интеллектуально-волевых, нравственных качеств будущего специалиста.

Выделяют два вида самостоятельной работы:

– аудиторная, выполняется на занятиях под руководством преподавателя и по его заданию;

– внеаудиторная, выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основные виды аудиторной самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Информатика»:

– формулировка вопросов студентам, преподавателю;
– выполнение письменных заданий, тестирование;
– выступление с сообщением по новому материалу;
– конспектирование, работа с книгой;
– выполнение самостоятельных работ.

Основные виды внеаудиторной самостоятельной работы студентов при изучении дисциплины «Информатика»:

– работа с учебником;
– конспектирование отдельного вопроса пройденной темы;
– работа со справочной литературой;
– подготовка рефератов и презентаций по темам;
– составление кроссвордов;
– использование Интернета.

Самостоятельная работа студентов проводится с целью:

– систематизации и закрепления полученных знаний и практических умений и навыков студентов;

– углубления и расширения теоретических и практических знаний;

– формирования умений использовать специальную, справочную литературу, Интернет;

– развития познавательных способностей и активности студентов, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

– формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

– развития исследовательских знаний.

Лимит времени для проведения самостоятельной работы студентов аудиторно отводится преподавателем непосредственно на уроке, для каждого вида работы определенный.

Время на внеаудиторную самостоятельную работу студентов берется в расчете 50% от всего учебного времени, отведенного на изучение дисциплины. Аудиторная самостоятельная работа студентов преобладает над внеаудиторной самостоятельной работой. Основной формой контроля самостоятельной работы студента являются практические, защита презентаций и рефератов на занятиях.

Самостоятельные работы являются важным средством проверки уровня знаний, умений и навыков.

Массовой формой контроля являются зачеты. Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

– уровень освоения студентом учебного материала;

– умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

– обоснованность и четкость изложения ответа;

– оформление материала в соответствии с требованиями ФГОС.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, учебно-исследовательская, проектная работа, выполняемая за рамками расписания учебных занятий по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия и является обязательной для каждого студента.

Целью самостоятельной работы студентов является:

– обеспечение профессиональной подготовки выпускника в соответствии с ФГОС СПО;

– формирование и развитие общих компетенций, определённых в ФГОС СПО;

– формирование и развитие профессиональных компетенций, соответствующих основным видам профессиональной деятельности.

Задачами, реализуемыми в ходе проведения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, в образовательной среде колледжа являются:

– систематизация, закрепление, углубление и расширение полученных теоретических знаний и практических умений студентов;

– развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

– формирование самостоятельности мышления: способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

– овладение практическими навыками применения информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности;

– развитие исследовательских умений.

Объем времени, отведенный на внеаудиторную самостоятельную работу, находит свое отражение:

– в рабочем учебном плане – в целом по циклам основной профессиональной образовательной программы, отдельно по каждому из учебных циклов, по каждой дисциплине, междисциплинарному курсу и профессиональному модулю;

– в рабочих программах учебных дисциплин и профессиональных модулей с ориентировочным распределением по разделам и темам.

Контроль результатов самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и самостоятельную работу по дисциплине, информатика, и может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося являются:

– уровень освоения учебного материала;

– умение использовать теоретические знания и умения при выполнении практических задач;

– уровень сформированности общих и профессиональных компетенций.

В результате выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студент должен знать:

– представление о роли информации и информационных процессов в окружающем мире;

– владение навыками алгоритмического мышления и понимание методов формального описания алгоритмов, владение знанием основных алгоритмических конструкций, умение анализировать алгоритмы;

– использование готовых прикладных компьютерных программ по профилю подготовки;

– владение способами представления, хранения и обработки данных на компьютере;

– владение компьютерными средствами представления и анализа данных в электронных таблицах;

– представление о компьютерно-математических моделях и необходимости анализа соответствия модели и моделируемого объекта (процесса); владение типовыми приемами написания программы на алгоритмическом языке для решения стандартной задачи с использованием основных конструкций языка программирования;

– базовые навыки и умения по соблюдению требований техники безопасности, гигиены и ресурсосбережения при работе со средствами информатизации; понимание основ правовых аспектов использования компьютерных программ и прав доступа к глобальным информационным сервисам

В результате выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студент должен уметь:

Использовать достижения современной информатики для повышения собственного интеллектуального развития в выбранной профессиональной деятельности, самостоятельно формировать новые для себя знания в профессиональной области, используя для этого доступные источники информации.

Методические рекомендации по составлению конспекта

Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта.

Выделите главное, составьте план.

Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора.

Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

Самостоятельная работа студентов при решении задач

В процессе изучения информатики наряду с некоторыми теоретическими сведениями студенты овладевают и закрепляют способы решения задач. Обычно с такими способами знакомит сам преподаватель, показывая решение задач по темам. Наиболее эффективным при этом является такой подход, при котором преподаватель раскрывает перед студентами технологию решения задачи, показывает, чем мотивировано применение некоторого метода решения, чем обусловлен выбор того или иного пути.

Работа над задачей тоже может быть полностью самостоятельной работой студентов. Она преследует несколько целей:

- продолжить формирование умений самостоятельно изучать текст, который в данном случае представляет собой задачу;
- обучить рассуждениям;
- обучить оформлению решения задач. К тому же студенты будут знать, что у них имеется образец рассуждений и оформления задачи, к которому они могут обратиться при решении другой задачи или при проверке правильности своего решения.

Непременным условием усвоения новых теоретических сведений и овладения новыми приемами решения задач является выполнение студентами тренировочных упражнений, в ходе которого приобретенные знания становятся полным достоянием студентов. Как известно, существуют две формы организации такой тренировочной работы – фронтальная работа и самостоятельная работа. Фронтальная работа на уроках информатики – это традиционная, давно сложившаяся форма. Схематически ее можно описать так: один из студентов выполняет задание на доске, остальные выполняют это же задание в тетрадях. Самостоятельная работа студентов на уроке состоит в выполнении без помощи преподавателя и товарищей задания.

Большие возможности для подготовки студентов к творческому труду и самостоятельному пополнению знаний имеет самостоятельное выполнение заданий. В этом случае студент без какой-либо помощи должен наметить пути решения, правильно выполнить все построения, преобразования, вычисления и т. п. В таком случае мысль студента работает наиболее интенсивно. Он приобретает практический навык работы в ситуации, с которой ему неоднократно придется сталкиваться в последующей трудовой деятельности. Вместе с тем самостоятельная работа студентов на уроках математики имеет и свои недостатки. Усилия студента могут оказаться напрасными и не привести к результату, если он недостаточно подготовлен к решению поставленной задачи. Студент не слышит комментариев к решению, а рассуждения, которые он проводит мысленно, могут быть не всегда правильными и достаточно полными, причем возможности обнаружить это студент не имеет. Вообще при самостоятельном выполнении заданий мыслительные процессы не могут быть проконтролированы преподавателем. Поэтому даже верный ответ может оказаться случайным. Исправление ошибок, допущенных при самостоятельной работе, происходит в ходе ее проверки по окончании всей работы. Поэтому, выполняя упражнение самостоятельно, студент, не усвоивший материал, может повторять одну и ту же ошибку от примера, к примеру и невольно закрепить неправильный алгоритм.

Самостоятельная работа над учебным материалом состоит из следующих элементов:

1. Изучение материала по учебнику.

2. Выполнение еженедельных домашних заданий.
3. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы (ВСР).

В методических рекомендациях Вам предлагается перечень внеаудиторных самостоятельных работ, которые вы должны выполнить в течение учебного года.

При выполнении (ВСР) обучающийся может обращаться к преподавателю для получения консультации.

Методические рекомендации по написанию контрольной работы

Контрольная работа – промежуточный метод проверки знаний обучающегося с целью определения конечного результата в обучении по данной теме или разделу. Она призвана систематизировать знания, позволяет повторить и закрепить материал. При выполнении студенты ограничены во времени, могут использовать любые учебные пособия, консультации преподавателя.

Методические рекомендации к написанию реферата

Реферат необходимо сдать в печатном виде на листе формата А4, выполненном шрифтом Times New Roman 14 пунктов.

Требования, предъявляемые к реферату:

Реферат (доклад) должен быть оформлен в MS Word, шрифт текста Times New Roman, 14 пт., интервал 1.

1. Титульный лист (см. приложение 1)
2. Содержание (см. приложение 2)
3. Введение
4. Основная часть реферата
5. Заключение
6. Список используемой литературы (см. приложение 3)

Если возникнут затруднения в процессе работы, обратитесь к преподавателю.

Критерии оценки:

1. Вы правильно выполнили задание. Работа выполнена аккуратно – 5(отлично).
2. Вы не смогли выполнить 2-3 элемента. Работа выполнена аккуратно- 4(хорошо).
3. Работа выполнена неаккуратно, технологически неправильно – 3(удовлетворительно).

Приложение 1

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БГПУ ИМ. М.АКМУЛЛЫ»
КОЛЛЕДЖ

РЕФЕРАТ

по дисциплине: «Информатика»

на тему: «*Указать тему реферата*»

ВЫПОЛНИЛ:
студент группы (*указать группу*)
Фамилия, Имя (в Род.п.)

РУКОВОДИТЕЛЬ:
Преподаватель Нигматзянова К.О.

г. Уфа, 20___ г.

Приложение 2

Содержание

Введение ……..…...стр.
1. Глава 1……...……стр.
2. Глава 2 ……...стр.

Заключение ……стр.
Список используемой литературы ……...……стр.

Приложение 3

Список используемой литературы

1. ФИО «Информатика», учебник, М.: Издательский центр «Академия», 2014.
2. Профессиональные печатные издания
3. Интернет-ресурс
4. Дополнительные источники:….

Методические рекомендации по подготовке сообщения

Сообщение – это сокращенная запись информации, в которой должны быть отражены основные положения текста, сопровождающиеся аргументами, 1–2 самыми яркими и в то же время краткими примерами.

Сообщение составляется по нескольким источникам, связанным между собой одной темой. Вначале изучается тот источник, в котором данная тема изложена наиболее полно и на современном уровне научных и практических достижений. Записанное сообщение дополняется материалом других источников.

Этапы подготовки сообщения:

1. Прочитайте текст.
2. Составьте его развернутый план.
3. Подумайте, какие части можно сократить так, чтобы содержание было понято правильно и, главное, не исчезло.
4. Объедините близкие по смыслу части.
5. В каждой части выделите главное и второстепенное, которое может быть сокращено при конспектировании.
6. При записи старайтесь сложные предложения заменить простыми.

Тематическое и смысловое единство сообщения выражается в том, что все его компоненты связаны с темой первоисточника.

Сообщение должно содержать информацию на 3-5 мин. и сопровождаться презентацией, схемами, рисунками, таблицами и т.д.

Методические рекомендации по составлению презентаций

Требования к презентации

На первом слайде размещается:

- название презентации;
- автор: ФИО, группа, название учебного учреждения (соавторы указываются в алфавитном порядке);
- год.

На втором слайде указывается содержание работы, которое лучше оформить в виде гиперссылок (для интерактивности презентации).

На последнем слайде указывается список используемой литературы в соответствии с требованиями, интернет-ресурсы указываются в последнюю очередь.

Оформление слайдов	
Стиль	– необходимо соблюдать единый стиль оформления; – нужно избегать стилей, которые будут отвлекать от самой презентации; – вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текст, рисунки)
Фон	– для фона выбираются более холодные тона (синий или зеленый)
Использование цвета	– на одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков, один для текста; – для фона и текста используются контрастные цвета; – особое внимание следует обратить на цвет гиперссылок (до и после использования)
Анимационные эффекты	– нужно использовать возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде; – не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами; анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде
Представление информации	

Содержание информации	– следует использовать короткие слова и предложения; – времена глаголов должно быть везде одинаковым; – следует использовать минимум предлогов, наречий, прилагательных; – заголовки должны привлекать внимание аудитории
Расположение информации на странице	– предпочтительно горизонтальное расположение информации; – наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана; – если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней
Шрифты	– для заголовков не менее 24; – для остальной информации не менее 18; – шрифты без засечек легче читать с большого расстояния; – нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации; – для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание того же типа; – нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже, чем строчные).
Способы выделения информации	Следует использовать: – рамки, границы, заливку – разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки – рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов
Объем информации	– не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут единовременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. – наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отражаются по одному на каждом отдельном слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом, с таблицами, с диаграммами.

Критерии оценки презентации

Критерии оценки	Содержание оценки
1. Содержательный критерий	правильный выбор темы, знание предмета и свободное владение текстом, грамотное использование научной терминологии, импровизация, речевой этикет
2. Логический критерий	стройное логико-композиционное построение речи, доказательность, аргументированность
3. Речевой критерий	использование языковых (метафоры, фразеологизмы, пословицы, поговорки и т.д.) и неязыковых (поза, манеры и пр.) средств выразительности; фонетическая организация речи, правильность ударения, четкая дикция, логические ударения и пр.
4. Психологический критерий	взаимодействие с аудиторией (прямая и обратная связь), знание и учет законов восприятия речи, использование различных приемов привлечения и активизации внимания
5. Критерий соблюдения дизайн-эргономических требований к компьютерной презентации	соблюдены требования к первому и последним слайдам, прослеживается обоснованная последовательность слайдов и информации на слайдах, необходимое и достаточное количество фото- и видеоматериалов, учет особенностей восприятия графической (иллюстративной) информации, корректное сочетание фона и графики, дизайн презентации не противоречит ее содержанию, грамотное соотнесение устного выступления и компьютерного сопровождения, общее впечатление от мультимедийной презентации

Методические рекомендации по составлению кроссворда

Кроссворд — это игра, состоящая в разгадывании слов по определениям.

1. В общем случае определение должно состоять из одного предложения.
2. Определения должны быть по во возможности краткими. Следует избегать перечислений, не злоупотреблять причастными и деепричастными оборотами, не перегружать текст прилагательными. Определение кроссворда - своего рода компромисс между краткостью и содержательностью.
3. Запрещается использование в одной сетке двух и более одинаковых слов, даже с различными определениями.
4. В вопросах следует избегать энциклопедических определений. В целом работа должна быть авторской, а не перепечаткой статей из словаря.
5. Нежелательно начинать формулировку вопроса с цифры, глагола, деепричастия.
6. Запрещается использование однокоренных слов в вопросах и ответах.
7. В работе должна быть изюминка, то есть нечто, отличающее ее от миллионов других.
8. Запрещается помещать слова без пересечений (встречается и такое).

Не используются слова, пишущиеся через тире и имеющие уменьшительно-ласкательную окраску.

Методические рекомендации по оформлению отчетов по лабораторным работам

Лабораторная работа – небольшой научный отчет, обобщающий проведенную студентом работу, которую представляют для защиты для защиты преподавателю. К лабораторным работам предъявляется ряд требований, основным из которых является полное, исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения заданий и профессиональной подготовке студентов.

В отчет по лабораторной работе должны быть включены следующие пункты:

- титульный лист;
- цель работы;
- необходимое оборудование;
- краткие теоретические сведения;
- результаты выполненной работы;
- выводы.

Перечень тем внеаудиторной самостоятельной работы

Наименование тем	Наименование самостоятельной работы	Вид работы	Форма контроля
Раздел 1.Информационная деятельность человека	**Самостоятельная работа № 1.** Поколения ЭВМ. Основные этапы развития информационного общества	Выполнение доклада	Проверка и защита доклада
	Самостоятельная работа № 2. Законы РФ «О правовой охране программ для ЭВМ и БД» и «Об электронно-цифровой подписи»	Работа с учебной литературой	Проверка конспекта
Раздел 2. Информация и информационные процессы	**Самостоятельная работа № 3.** Представление информации в различных системах счисления	Решение задач	Проверка решений
	Самостоятельная работа № 4. Устройства обработки видео- и аудиоинформации	Выполнение доклада	Проверка и защита доклада
	Самостоятельная работа № 5. Работа с поисковыми системами Internet. Поиск информации	Выполнение сообщения	Проверка и защита сообщения
Раздел 3. Средства информационных и коммуникационных технологий	**Самостоятельная работа № 6.** Архитектура компьютеров	Выполнение доклада	Проверка и защита доклада
	Самостоятельная работа № 7. Программное обеспечение	Выполнение доклада	Проверка и защита доклада
Раздел 4.Технология создания и преобразования информационных объектов	**Самостоятельная работа № 8.** Системы искусственного интеллекта	Работа с учебной литературой	Проверка конспекта
	Самостоятельная работа №9 Основы работы в издательской системе Page Maker	Создание презентации	Проверка и защита презентации
	Самостоятельная работа №10 Рецензирование документа	Работа с учебной литературой	Проверка конспекта
	Самостоятельная работа №11 Решение задач в MS Excel	Решение задач	Проверка решений

	Самостоятельная работа №12 Составление таблицы успеваемости студентов группы средствами MS Excel	Индивидуальное практическое занятие	Проверка и защита практической работы
	Самостоятельная работа №13 Разработка тестов кроссвордов средствами MS Excel	Индивидуальное практическое занятие	Проверка и защита практической работы
	Самостоятельная работа №14 Формирование запросов для работы в сети Интернет	Выполнение сообщения	Проверка и защита сообщения
	Самостоятельная работа №15 Многотабличная база данных «Студенты колледжа»	Индивидуальное практическое занятие	Проверка и защита практической работы
	Самостоятельная работа №16 Возможности и перспективы развития компьютерной графики	Выполнение доклада	Проверка и защита доклада
Раздел 5. Телекоммуникационные технологии	**Самостоятельная работа №17** Технология и средства защиты информации в глобальных и локальных компьютерных сетях от разрушения, несанкционированного доступа	Выполнение сообщения	Проверка и защита сообщения
	Самостоятельная работа №18 Индивидуальное проектирование	Выполнение проекта	Проверка и защита

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов

Самостоятельная работа № 1

Тема: Основные этапы развития информационного общества.

Цель работы: Научиться самостоятельно, искать, отбирать, систематизировать и оформлять информацию по заданной теме; получить опыт публичной защиты выполненной работы. Обобщить и систематизировать знания по истории появления и развития вычислительной техники, основным характерным чертам поколений ЭВМ.

Задание: Подготовить доклад «Поколения ЭВМ. Основные этапы развития информационного общества».

Рекомендуемые источники:

1. А.А. Хлебников, Информатика: учебник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.
2. Е.В. Михеева, Информатика: учебник.- Москва: Академия, 2016.
3. Е.В. Михеева, Практикум по информатике: учебное пособие.- Москва: Академия.-2016.
4. М.В. Гаврилов, Информатика и информационные технологии: учебник. - Москва: Юрайт, 2017.
5. О.П. Новожилов, Информатика: учебник для СПО. - Москва: Юрайт, 2016.

Самостоятельная работа № 2

Тема: Правовые нормы в информационной среде.

Цель работы: познакомиться с документами, регламентирующими виды нарушений при использовании ПК, интернета, информационно-коммуникационных технологий и ответственность за правонарушения в компьютерной области.

Задание: подготовить конспект «Законы РФ «О правовой охране программ для электронных вычислительных машин и баз данных» и «Об электронно-цифровой подписи».

Рекомендуемые источники:

1. Ответственность за нарушения и преступления в информационной сфере - http://www.iso27000.ru/zakonodatelstvo/otvetstvennost-za-narusheniya-i-prestupleniya-v-informacionnoi-sfere
2. Административная и уголовная ответственность за нарушения в области информации, в том числе компьютерной - http://www.referent.ru/48/215998адвокатпо компьютерным преступлениям (киберпреступлениям) - http://www.advodom.ru/services/cybercrime.php
3. А.А. Хлебников, Информатика: учебник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.
4. Е.В. Михеева, Информатика: учебник.- Москва: Академия, 2016.
5. Е.В. Михеева, Практикум по информатике: учебное пособие.- Москва: Академия.-2016.
6. М.В. Гаврилов, Информатика и информационные технологии: учебник. - Москва: Юрайт, 2017.
7. О.П. Новожилов, Информатика: учебник для СПО. - Москва: Юрайт, 2016.
8.

Самостоятельная работа № 3

Тема: Подходы к понятию информации и измерению информации.

Цель работы: Изучить способы представления текстовой, графической, звуковой информации и видеоинформации, научиться записывать числа в различных системах счисления, закрепить перевод чисел из одной системы счисления в другую.

Задание: Выполнить задание по решению вариативных задач по теме «Представление информации в различных системах счисления».

Рекомендуемые источники:

1. А.А. Хлебников, Информатика: учебник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.
2. Е.В. Михеева, Информатика: учебник.- Москва: Академия, 2016.
3. Е.В. Михеева, Практикум по информатике: учебное пособие.- Москва: Академия.

Самостоятельная работа № 4

Тема: Основные информационные процессы.

Цель работы: Научиться самостоятельно, искать, отбирать, систематизировать и оформлять информацию по заданной теме; получить опыт публичной защиты выполненной работы. Приобретать навыки оцифровывать звук, редактировать звуковые записи и сохранять звуковые файлы в различных форматах.

Задание: Подготовить доклад «Устройства обработки видео - и аудиоинформации».

Рекомендуемые источники:

1. А.А. Хлебников, Информатика: учебник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.
2. Е.В. Михеева, Информатика: учебник.- Москва: Академия, 2016.
3. Е.В. Михеева, Практикум по информатике: учебное пособие.- Москва: Академия.-2016.
4. М.В. Гаврилов, Информатика и информационные технологии: учебник. - Москва:Юрайт, 2017.
5. О.П. Новожилов, Информатика: учебник для СПО. - Москва: Юрайт, 2016.

Самостоятельная работа № 5

Тема: Основные информационные процессы.

Цель работы: Научиться пользоваться образовательными информационными ресурсами, искать нужную информацию по заданной теме; осуществлять поиск информации на государственных образовательных порталах, получить опыт публичной защиты выполненной работы. Научиться представлять общий доступ к программным и аппаратным ресурсам сети своего компьютера, работать с файлами и аппаратными ресурсами локальной сети, познакомиться с существующими в интернете поисковыми системами, видами информационных ресурсов Интернета; получить представление о способах хранения и классификации найденной информации.

Задание: Подготовить сообщение «Работа с поисковыми системами Internet. Поиск информации на государственных образовательных порталах».

Рекомендуемые источники:

1. А.А. Хлебников, Информатика: учебник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.
2. Е.В. Михеева, Информатика: учебник.- Москва: Академия, 2016.
3. Е.В. Михеева, Практикум по информатике: учебное пособие.- Москва: Академия.-2016.
4. М.В. Гаврилов, Информатика и информационные технологии: учебник. - Москва: Юрайт, 2017.

Самостоятельная работа № 6

Тема: Архитектура компьютеров

Цель работы: Научиться самостоятельно, искать, отбирать, систематизировать и оформлять информацию по заданной теме; получить опыт публичной защиты выполненной работы. Систематизировать знания об основных устройствах компьютерной техники.

Задание: Подготовить доклад «Архитектура компьютеров».

Рекомендуемые источники:

1. А.А. Хлебников, Информатика: учебник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.
2. Е.В. Михеева, Информатика: учебник.- Москва: Академия, 2016.
3. Е.В. Михеева, Практикум по информатике: учебное пособие.- Москва: Академия.-2016.
4. М.В. Гаврилов, Информатика и информационные технологии: учебник. - Москва: Юрайт, 2017.
5. О.П. Новожилов, Информатика: учебник для СПО. - Москва: Юрайт, 2016.

Самостоятельная работа № 7

Тема: Безопасность, гигиена, эргономика, ресурсосбережение

Цель работы: Научиться самостоятельно, искать, отбирать, систематизировать и оформлять информацию по заданной теме; получить опыт публичной защиты выполненной работы. Систематизировать знания об основных типах программного обеспечения.

Задание: Подготовить доклад «Эргономика программного обеспечения».

Рекомендуемые источники:

1. А.А. Хлебников, Информатика: учебник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.
2. Е.В. Михеева, Информатика: учебник.- Москва: Академия, 2016.
3. Е.В. Михеева, Практикум по информатике: учебное пособие.- Москва: Академия.-2016.
4. М.В. Гаврилов, Информатика и информационные технологии: учебник. - Москва:Юрайт, 2017.
5. О.П. Новожилов, Информатика: учебник для СПО. - Москва: Юрайт, 2016.

Самостоятельная работа № 8

Тема: Информационные системы. Автоматизация информационных процессов

Цель работы: Научиться самостоятельно, искать, отбирать, систематизировать и оформлять информацию по заданной теме. Расширить представление об искусственном интеллекте.

Задание: подготовить конспект «Системы искусственного интелекта».

Рекомендуемые источники:

1. Е.В. Михеева, Информатика: учебник.- Москва: Академия, 2016.
2. Е.В. Михеева, Практикум по информатике: учебное пособие.- Москва: Академия.-2016.
3. М.В. Гаврилов, Информатика и информационные технологии: учебник. - Москва:Юрайт, 2017.
4. О.П. Новожилов, Информатика: учебник для СПО. - Москва: Юрайт, 2016.

Самостоятельная работа № 9

Тема: Информационные системы. Автоматизация информационных процессов.

Цель работы: Совершенствовать навыки по созданию и редактированию графических и мультимедийных объектов средствами компьютерных презентаций, выработать практические навыки создания презентаций, настройки эффектов анимации, управления показом презентации при помощи гиперссылок.

Задание: Подготовить презентацию PowerPoint «Основы работы в издательской системе PageMaker».

Рекомендуемые источники:

1. А.А. Хлебников, Информатика: учебник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.
2. Е.В. Михеева, Информатика: учебник.- Москва: Академия, 2016.
3. Е.В. Михеева, Практикум по информатике: учебное пособие.- Москва: Академия.-2016.
4. М.В. Гаврилов, Информатика и информационные технологии: учебник. - Москва: Юрайт, 2017.
5. О.П. Новожилов, Информатика: учебник для СПО. - Москва: Юрайт, 2016.

Самостоятельная работа № 10

Тема: Информационные системы. Автоматизация информационных процессов.

Цель работы: Научиться самостоятельно, искать, отбирать, систематизировать и оформлять информацию по заданной теме; получить опыт публичной защиты выполненной работы. Совершенствовать навыки и умения обработки готового реферата в соответствии с требованиями к оформлению рефератов.

Задание: Подготовить конспект «Рецензирование документа (обработка готового реферата в соответствии с требованиями к оформлению рефератов)».

Рекомендуемые источники:

1. А.А. Хлебников, Информатика: учебник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.
2. Е.В. Михеева, Информатика: учебник.- Москва: Академия, 2016.
3. Е.В. Михеева, Практикум по информатике: учебное пособие.- Москва: Академия.-2016.
4. М.В. Гаврилов, Информатика и информационные технологии: учебник.- Москва:Юрайт, 2017.
5. О.П. Новожилов, Информатика: учебник для СПО. - Москва: Юрайт, 2016.

Самостоятельная работа № 11

Тема: Динамические (электронные) таблицы. Обработка числовых данных.

Цель работы: Совершенствовать навыки ввода и редактирования ячеек MicrosoftExcel, ввода формул и функций, а так же форматирования данных в листах MicrosoftExcel.

Задание: Выполнить работу по решению вариативных задач «Решение задач по математике и физике в MS Excel».

Рекомендуемые источники:

1. А.А. Хлебников, Информатика: учебник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.

2. Е.В. Михеева, Информатика: учебник.- Москва: Академия, 2016.

3. Е.В. Михеева, Практикум по информатике: учебное пособие.- Москва: Академия.-2016.

4. М.В. Гаврилов, Информатика и информационные технологии: учебник. - Москва:Юрайт, 2017.

5. О.П. Новожилов, Информатика: учебник для СПО. - Москва: Юрайт, 2016.

6.

Самостоятельная работа № 12

Тема: Динамические (электронные) таблицы. Обработка числовых данных.

Цель работы: совершенствоватьнавыки ввода и редактирования ячеек MicrosoftExcel, ввода формул и функций, а так же форматирования данных в листах MicrosoftExcel.

Задание: выполнить индивидуальное практическое задание «Составление таблицы успеваемости студентов группы средствами MicrosoftExcel. *(В табличном процессоре Excel создать таблицу успеваемости из журнала группы. Провести расчеты с использованием логических функций и операций. Найти средний бал успеваемости и отсортировать записи по столбцам «Наименование предмета» и «Оценка». Оформить таблицу).*

Рекомендуемые источники:

1. А.А. Хлебников, Информатика: учебник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.

2. Е.В. Михеева, Информатика: учебник.- Москва: Академия, 2016.

3. Академия.-2016.

4. М.В. Гаврилов, Информатика и информационные технологии: учебник. - Москва:Юрайт, 2017.

5. О.П. Новожилов, Информатика: учебник для СПО. - Москва: Юрайт, 2016.

Самостоятельная работа № 13

Тема: Динамические (электронные) таблицы. Обработка числовых данных.

Цель работы: совершенствовать навыки ввода и редактирования ячеек MicrosoftExcel, ввода формул и функций, форматирования данных в листах MicrosoftExcel, использования логических функций для создания тестов и кроссвордов.

Задание: выполнить индивидуальное практическое задание «Разработка тестов и кроссвордов средствами MicrosoftExcel».(Задание 1. *Создать тест по теме «Информатика» из 10 вопросов. При проверке за каждый верный ответ в тесте присваиваем 1 балл. Находим общую сумму баллов. При подведении итога за 10 баллов ставим оценку «Отлично-5», за 9 или 8 – оценку «Хорошо-4», за 7, 6, или 5 – оценку*

«Удовлетворительно-3», меньше 5 – «Неудовлетвотительно-2». На каждый вопрос предлагается три варианта ответов. Задание2.*Создать кроссворд по теме «Информатика» из 10 слов. При проверке за каждое верное слово в кроссворде присваиваем 1 балл. Находим общую сумму баллов. При подведении итога за 10 баллов ставим оценку «Отлично-5», за 9 или 8 – оценку «Хорошо-4», за 7, 6, или 5 – оценку «Удовлетворительно-3», меньше 5 – «Неудовлетвотительно-2»)*

Рекомендуемые источники:

1. А.А. Хлебников, Информатика: учебник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.
2. Е.В. Михеева, Информатика: учебник.- Москва: Академия, 2016.
3. Е.В. Михеева, Практикум по информатике: учебное пособие.- Москва: Академия.-2016.
4. М.В. Гаврилов, Информатика и информационные технологии: учебник.- Москва: Юрайт, 2017.
5. О.П. Новожилов, Информатика: учебник для СПО. - Москва: Юрайт, 2016.

Самостоятельная работа № 14

Тема: Базы данных. Структура базы данных.

Цель работы: научиться использовать ресурсы глобальной сети Интернет как средства переработки информации, средства связи между людьми, систематизировать имеющиеся знания и упрочить практические навыки. Совершенствовать навыки самостоятельного поиска нужной информации для решения разнообразных задач. Вырабатывать практические навыки работы с базами данных.

Задание: подготовить сообщение «Формирование запросов для работы в сети Интернет».

Рекомендуемые источники:

1. А.А. Хлебников, Информатика: учебник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.
2. Е.В. Михеева, Информатика: учебник.- Москва: Академия, 2016.
3. Е.В. Михеева, Практикум по информатике: учебное пособие.- Москва: Академия.-2016.
4. М.В. Гаврилов, Информатика и информационные технологии: учебник. - Москва:Юрайт, 2017.
5. О.П. Новожилов, Информатика: учебник для СПО. - Москва: Юрайт, 2016.

Самостоятельная работа № 15

Тема: Базы данных. Структура базы данных.

Цель работы: совершенствовать навыки создания базы данных, создания межтабличных связей, сортировки и фильтрациии данных. Вырабатывать практические навыки работы с базами данных, формирования запросов к базам данных.

Задание: выполнить индивидуальное практическое задание «Многотабличная база данных «Студенты колледжа». *(Создать файл базы данных с именем «Колледж_Фамилия» в своей папке. Создать таблицы для базы данных «Колледж». Объекты: Группа, Студенты, Преподаватели, Дисциплина).*

Рекомендуемые источники:

1. А.А. Хлебников, Информатика: учебник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.

2. Е.В. Михеева, Информатика: учебник.- Москва: Академия, 2016.
3. Е.В. Михеева, Практикум по информатике: учебное пособие.- Москва: Академия.-2016.
4. М.В. Гаврилов, Информатика и информационные технологии: учебник. - Москва:Юрайт, 2017.
5. О.П. Новожилов, Информатика: учебник для СПО. - Москва: Юрайт, 2016.

Самостоятельная работа № 16

Тема: Компьютерная графика. Мультимедийная среда.

Цель работы: научиться самостоятельно, искать, отбирать, систематизировать и оформлять информацию по заданной теме; получить опыт публичной защиты выполненной работы. Расширить представления о видах задач по обработке информации, связанных с изменением формы ее представления за счет графики; акцентировать внимание на графических возможностях компьютера.

Задание: подготовить доклад «Возможности и перспективы развития компьютерной графики».

Рекомендуемые источники:

1. А.А. Хлебников, Информатика: учебник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.
2. Е.В. Михеева, Информатика: учебник.- Москва: Академия, 2016.
3. Е.В. Михеева, Практикум по информатике: учебное пособие.- Москва: Академия.-2016.
4. М.В. Гаврилов, Информатика и информационные технологии: учебник. - Москва:Юрайт, 2017.
5. О.П. Новожилов, Информатика: учебник для СПО. - Москва: Юрайт, 2016.

Самостоятельная работа № 17

Тема: Технические и программные средства телекоммуникационных технологий. Интернет – технологии

Цель работы: научиться самостоятельно искать, отбирать, систематизировать и оформлять информацию по заданной теме; получить опыт публичной защиты выполненной работы. Совершенствовать знания о средствах защиты информации в глобальных и локальных компьютерных сетях.

Задание: подготовить сообщение «Технология и средства защиты информации в глобальных и локальных компьютерных сетях от разрушения, несанкционированного доступа».

Рекомендуемые источники:

1. А.А. Хлебников, Информатика: учебник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.
2. Е.В. Михеева, Информатика: учебник.- Москва: Академия, 2016.
3. Е.В. Михеева, Практикум по информатике: учебное пособие.- Москва: Академия.-2016.
4. М.В. Гаврилов, Информатика и информационные технологии: учебник. - Москва:Юрайт, 2017.
5. О.П. Новожилов, Информатика: учебник для СПО. - Москва: Юрайт, 2016.