Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация

**«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебно-методическое пособие по выполнению самостоятельных работ для

специальности «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

Екатеринбург

 2014

Задания для самостоятельных работ разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», базовой подготовки, программы учебной дисциплины «Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНО цикловой комиссией ОГСЭ и ЕНПредседатель комиссии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. Семеноваот «10» сентября 2014г. | УТВЕРЖДАЮДиректор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И. Овсянников«20» сентября 2014 г. |

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

Разработчик: **Михайлов Р.Л.** преподаватель АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

# **СОДЕРЖАНИЕ**

[Введение 4](#_Toc383001787)

[1.Схема подготовки студентов 5](#_Toc383001788)

[2.Темы докладов и рефератов 8](#_Toc383001789)

[3.Информационные источники 22](#_Toc383001790)

## Введение

Практика показывает, что в настоящее время существует большое несоответствие между умственной и физической деятельностью учащихся ССУЗ-ов, поскольку на предмет «Физическое воспитание» отводится лишь 3 часа в неделю. Один из наиболее эффективных путей борьбы против ограниченной физической активности (гиподинамии) – это обучение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание у студентов потребности в таких занятиях.

 Программа по физическому воспитанию предусматривает выполнение домашних самостоятельных заданий с целью снятия у учащихся умственного утомления и компенсации дефицита двигательной активности. Практика подтверждает важность выполнения домашних самостоятельных заданий и упражнений,поскольку без них нельзя добиться качественной подготовки к сдаче контрольных нормативов, так же достичь высокого уровня физической подготовленности и работоспособности.

Наибольший эффект при реализации домашних самостоятельных заданий возможен лишь при условии соблюдения ряда требований:

1.Обязательной взаимосвязи заданий с конкретным материалом учебной программы и с программой предстоящих спортивно-массовых мероприятий;

2.Доступности и простоты, позволяющих выполнять эти задания;

3.Наличие четко поставленной цели и владения занимающимися правильной методикой выполнения упражнений (которая включает запись количественных и качественных показателей )

4.Постоянного систематического контроля со стороны преподавателя и занимающегося;

5.Эмоционального настроя выполняющего задание и содержательности комплекса.

 В предлагаемых методических рекомендациях представлены : планирование, основные задачи и средства, темы для выполнением домашних самостоятельных заданий по физической культуре. Приведена схема подготовки учащихся к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий.

## 1.Схема подготовки студентов

 для специальности «Право и организация социального обеспечения» к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних самостоятельных заданий по физической культуре

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Периодыучебногогода | Изучаемая тема | Основные задачи заданий | Основные средства заданий | Тест контроля(МТ-1 и МТ-2) |
| Сентябрь-октябрь | Бег с высокого стартаПрыжки в длину с разбега | 1. Повышение уровня физической подготовленности.2.Улучшение техники бега.1.Формировать схему прыжка.2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | Бег в режиме времени:Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин.Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин.(из них 10-15% ускоренного бега).1.Специальные упражнения, направленные на формирование схемы прыжка.2.Прыжки в длину с места (суммарный метраж) | 1. Бег в режиме времени.2.Кросс на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).3.Жизненная ёмкость (ЖЕЛ) измеряется прибором «Сухой спирометр».1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).2.Прыжки в длину с места. |
| Октябрь -ноябрь | Кроссовая подготовка | 1. Подготовить учащихся к успешнойсдаче нормативов.2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |
| Ноябрь -декабрь | Общефизичес-кая подготовка | 1. Подготовить учащихся к успешнойсдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)2.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)3.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)2. Подтягивание в висе (юноши) |
| Декабрь -январь | Баскетбол | 1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации | 1.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста)2.Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов | Техника зачётной комбинации: передача мяча (двумя руками от груди – рывок - ловля – ведение – два шага – бросок одной рукой от плеча) |
| Январь -февраль  | Атлетическая гимнастика | Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов. | 1.Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)3.Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши)4.Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин. | 1.Комплекс упражнений утренней гимнастики.2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)3.Подтягивание в висе (юноши) |
| Март  | Подвижные и спортивные игры | 1.Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений | 1.Набивание теннисного мяча.2.Техника ведения футбольного мяча3.Игра в настольный теннис.4.Игра в футбол. | 1.Набивание теннисного мяча–30раз.2.Техника ведения футбольного мяча с обводкой препятствий.3.Игра в настольный теннис.4.Игра в футбол. |
| Апрель | Лёгкая атлетика | 1.Подготовить к сдаче норматива.2.Повысить уровень прыжковой подготовки.3.Улучшить технику выбегания с низкого старта | 1.Прыжки через скакалку.2.Выпрыгивание вверх из упора присев.3.Специальные упражнения по методу круговой тренировки:4.Выбегания с низкого старта 5.Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин | 1.Прыжки через скакалку (1 мин).2.Выпрыгивание вверхСо взмахом рук (прыгучесть) с места.3.Прыжки в высоту с места4. Техника выбегания с низкого старта |
| Май | Бег на 100 м, эстафетный бегМетание гранаты | 1.Развивать качество быстроты в беге.2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м.1.Улучшить технику метания.2.Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража)Имитация и метание мяча с разбега | 1. Бег на 100 м.2.Техника приёма-передачи эстафеты способом «снизу».Метание гранаты на дальность |
| Июнь | Кроссовая подготовка | 1. Подготовить учащихся к успешнойсдаче нормативов.2.Повышение уровня техники бега. | 1.Бег в режиме времени: девушки – 14 мин; юноши – 16 мин. | 1.Кросс: девушки – 2 км; юноши – 3 км. |

## 2.Темы докладов и рефератов

1. Составляющие здорового образа жизни.
2. Критерии эффективности здорового образа жизни.
3. Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность
4. Основные понятия: массовый спорт, высших достижений, оздоровительные системы физических упражнений.
5. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
6. Методика составления и проведения самостоятельных занятий
7. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания
8. Комплексы гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.
9. Профессионально значимые психофизиологические и двигательные качества будущего специалиста
10. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
11. Индивидуальная карта здоровья. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
12. Способы и методы кроссовой подготовки.
13. Лыжная подготовкаи техника безопасности.
14. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
15. История и развитие спортивной игры.
16. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему.
17. Комплекс упражнений профессиональной направленности.
18. Формирование структуры комплексов по атлетической гимнастике.
19. Составление комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.

**ЭТАПЫ НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙРАБОТЫ**

1. Формулирование темы, причем она должна бытьнетолькоактуальнойпосвоемузначению,ноиоригинальной, интереснойпо содержанию.

2. Подбор и изучение основных источников по теме (какправило,приразработкерефератаиспользуется не менее5-10различныхисточников).

3. Составлениебиблиографии.

4. Обработкаи систематизацияинформации.

5. Разработкапланареферата.

6. Написаниереферата.

7. Публичноевыступлениесрезультатамиисследования.

**2.1.ПРИМЕРНАЯСТРУКТУРА РЕФЕРАТА**

**Титульный лист** (приложениеА).

**Тема**должнаотражатьхарактерныечертыпроблемы. Проблема исследования понимается как категория, означающая нечтонеизвестное,чтопредстоитоткрытьи доказать.Проблема–этовопрос,задача,которуюнеобходимо решить.

**Оглавление**– в нем последовательно излагаются названияглавработы,указываютсястраницы,скоторых начинается каждаяглаваи параграфы(приложениеС).

**Введение**–формулируетсясутьисследуемойпроблемы,обосновываетсявыбортемы,определяютсяеезначимость и актуальность, степень разработанности темы, указываютсяцель и задачи работы.

**Актуальностьтемы**–чтоданнаятемаосвещает, раскрывает,изучает,выявляет,вчемсостоитпроблема, почему онаактуальнавнастоящеевремя,какиевопросынедостаточно раскрыты,зачемнеобходимоизучатьданнуюпроблему,почемуэтонадосделатьсегодня,чтомогутдатьрезультатыисследованиядлятеорииипрактики вкакой-либообласти. Хорошо обоснованная актуальность должна убедить всех,чтопроблематребуетскорейшегорешения.В тожевремя ошибкойявляетсяуказаниевактуальности лишьнато,что«этапроблема…неотраженавлитературе»;«нераскрыты…»;«невыявлены…»ит.п. Вописанииактуальностинеобходимоответитьнаглавныйвопрос–зачемвообще«освещать»,«выявлять», «раскрывать».

Признакамиактуальноститемыможетбыть:

–общийинтерессостороныученых,педагоговк проблеме;

–наличиепотребностипрактикиобучения,воспитаниявразработке

вопросовнаданномэтапе;

–необходимостьразработкитемывсвязисместнымиусловиями.

Правильноеопределениеактуальностисразуориентируетваснавозможныйпутьрешенияпроблемы.

Можноотметить, что на современном этапевесьма актуальнымиявляютсяисследования,связанныесновыми технологиями, сразработкой методических приемовповышенияинтересакчему-либо,своспитательнымвоздействием.

**Степеньразработанноститемы**–ктоизавторов работалнад даннойтемой,чтоонивыявили и определили.

**Цель работы** формулируется кратко и предельноточно,всмысловомотношениивыражаятоосновное,чтонамереваетсясделатьисследователь.Цельформулируется исходяизназваниятемы.

Цель–этопредставлениеорезультате.Формулировкацелиисследованияначинаетсяссуществительного: обоснование…,разработка…ит.п.

Например:определениеэффективности…,обоснование программы …, совершенствование методики ….Можетбытьразработкаметодик (и)исредстввобучении; разработкапутейи средствсовершенствованияуправления.

Цельконкретизируетсяиразвиваетсявзадачахисследования.

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

Числозадачзависитотпредполагаемойдлительностиисследования.

**Структураработы.**Например:Работасостоитиз введения,двухглав,которыеподразделяютсянапараграфы,заключения,спискалитературыиприложений.Работа изложенана19страницах,включает1таблицуи5рисунков.

Библиографическийсписоксостоитиз20наименований.

**Основнаячасть**–каждыйразделее,доказательно раскрываяотдельнуюпроблемуилиоднуизеесторон,логическиявляетсяпродолжениемпредыдущего;восновной частимогутбыть представленытаблицы, графики, схемы.

Какправило,основнаячастьделитсянатеоретическуюи практическую.Каждаяизнихможетсостоятьиз несколькихглав, которыеподразделяютсяна параграфы.

Основнуючастьследуетделитьнаглавыипараграфы. Главыипараграфы(кромевведения,заключения, спискалитературыиприложений)нумеруютсяарабскими цифрами,например:ГЛАВА 1.,1.1.Главыипараграфы должныиметьзаголовки.Заголовкидолжнычеткоикратко отражать содержаниеглав.

Втеоретическойчастинаосновеизучениялитературных источниковотечественныхизарубежныхавторов рассматривается сущностьисследуемойпроблемы,анализируютсяразличныеподходы их решения.

Практическаячастьноситаналитическийхарактер. Вней студентомделаетсяанализисследуемойпроблемы наконкретном примере.Здесьжеразрабатываютсяконкретныепредложения и рекомендации.

Каждаяглававключаетвсебя2-3параграфа,которые должны иметь приблизительно одинаковый объем страниц. Параграфыдолжнызаканчиватьсякраткимивыводами,вконцеглав выводыдолжныбытьболееобширными.

**Выводы**выделяютсяотдельнымзаголовком.

**Заключение–**подводятсяитогиилидаетсяобобщенныйвыводпотемереферата,предлагаютсярекомендации. Заключениедолжнораскрыватьсвязьрассмотреннойтемысболееширокойпроблемнойобластью,т.е.необходимоподтвердитьещеразактуальностьтемысточки зренияперспективдальнейшихисследований.Заключение содержит:

−краткиевыводы по главамосновной части;

−оценкуполнотырешенияпоставленных вовведениизадач;

−перспективыдальнейшегоисследованияпроблемы.

Взаключение помимо формулировки результатов говорится отом,какиевопросыосталисьнеизученными, какие новые исследовательские вопросы возникли в результатеработыив какомнаправленииследуетработать дальше.

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

**2.2ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮРЕФЕРАТА**

Объемрефератаможетколебатьсявпределах10-15 печатныхстраниц; приложенияв объемработы не входят.

Рефератдолженбытьвыполненграмотно,ссоблюдением культуры изложения материала и правильно оформлен.

Обязательно должны быть ссылки на используемуюлитературуисоблюденаалфавитнаяпоследовательность написаниябиблиографическогоаппарата.

Работадолжнабытьнабрананакомпьютеречерез полторамежстрочных интервала, шрифтом «TimesNewRoman», размер шрифта 14, печатать следует на одной сторонелистаформата А 4 (210х297 мм).

Текстработыследуетпечатать,соблюдаяследующиеразмерыполей:левое –30мм,правое–10мм,нижнее и верхнее– 20 мм. Наоднойстраницесплошноготекстадолжнобыть 28-30строк.

Страницы работы следует нумеровать арабскими цифрами,соблюдаясквознуюнумерациюповсемутексту. Номерстраницыпроставляетсявправомверхнемуглубез точки в конце.

Титульныйлист и оглавлениевключаютсявобщую нумерациюстраниц.Номерстраницынатитульномлисте непроставляется.Нумерациястраницначинаетсястретьей. Иллюстрации,таблицы,расположенныенаотдельных листах, включаютсявобщую нумерациюстраниц.

Заголовки глав,атакжеслова«ВВЕДЕНИЕ»,«ЗАКЛЮЧЕНИЕ»следуетрасполагатьвсерединестрокибез точкивконцеипечатать,неподчеркивая,отделяяоттекстаодниммежстрочныминтервалом.Переносысловвзаголовках не допускаются. Каждая глава, «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «ОГЛАВЛЕНИЕ», «СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ»начинаютсяс новой страницы.

Параграфы продолжаютсяпотексту,отделяясьот предыдущего одним межстрочным интервалом. Заглавие первогопараграфаотназванияглавымежстрочныминтерваломнеотделяется.Основнойтекстотзаглавияпараграфатакжеотделятсяодниммежстрочныминтервалом.

Вработедопускаютсявыделениятолько*курсивом* или**жирным** шрифтом, подчеркивание– запрещается.

**2.3ИЛЛЮСТРАТИВНЫЙМАТЕРИАЛ**

Навсеиллюстрациидолжныбытьданыссылкив работе.

***Рисунки*** (чертежи, графики, схемы, диаграммы) следует располагатьвработенепосредственнопослетекста,вкоторомониупоминаютсявпервые,илинаследующейстранице,есливуказанномместеонинепомещаются. Рисунокдолжениметь название,котороепомещаютпод ним.Принеобходимостиперед названиемрисункапомещают поясняющиеданные.

Рисунки следует нумеровать арабскими цифрами порядковойнумерациейвпределахвсейработы(ПриложениеE).Есливработетолькооднаиллюстрация,еенумеровать не следует и слово «Рисунок» под ней не пишут.

Цифровойматериалрекомендуетсяпомещатьвработеввиде***таблиц*.**Таблицуследуетрасполагатьвработе непосредственнопослетекста,вкоторомонаупоминается впервые, или на следующей странице. На все таблицы должныбытьссылкив тексте.Таблицыследуетнумероватьарабскимицифрамипорядковойнумерациейвпределахвсейработы.Номерследует размещатьвлевомверхнемуглунадзаголовкомтаблицыпослеслова«Таблица». Допускаетсянумерациятаблиц в пределахраздела.

Есливработеоднатаблица,еененумеруютислово «Таблица»не пишут.

Каждая таблицадолжнаиметьзаголовок,который помещаетсянижеслова«Таблица».Слово«Таблица»изаголовокначинаетсяспрописнойбуквы.

Точкавконцезаголовкане ставится.

Заголовкиграфтаблицыдолжныначинатьсяспрописныхбукв иуказываютсяв единственномчисле.

Таблицуследуетразмещатьтак,чтобычитатьеебез поворотаработы;еслитакоеразмещениеневозможно,таблицурасполагаюттак,чтобыееможнобылочитать,поворачиваятаблицупочасовойстрелке.

Припереносетаблицыголовкутаблицыследует повторитьинаднейсправаразместитьслова«Продолжение таблицы» суказаниемееномера.Еслиголовкатаблицы велика,разрешаетсяеенеповторять:вэтомслучаеследует пронумероватьграфыи повторитьихнумерациюнаследующей странице. Заголовоктаблицы не повторяют.

Разделять заголовки и подзаголовки боковика и граф диагональными линиями не разрешается. Если все показатели, приведенныевтаблице,выраженыводнойи тойжеединице,тоееобозначениепомещаетсянадтаблицей справа.

Заменять кавычками повторяющиеся в таблице цифры, математическиезнаки,знакипроцента,обозначения нормативныхдокументов не допускается.

Приналичиивтекстенебольшогопообъемуцифрового материалаегонецелесообразнооформлятьтаблицей,аследует даватьввидевывода(текста),располагая цифровыеданныев колонки.

ПримерыоформлениятаблицприведенывПриложенииE.

Ссылкинатаблицы,рисунки,приложенияберутсяв круглыескобки.Приссылкахследуетписать:«всоответствиисданными таблицы5»либо(таблица…),«поданнымрисунка3»либо(рисунок4),«всоответствиисприложением «А» либо (приложениеB), «…по формуле(3)».

**2.4БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕССЫЛКИ**

Существует несколько видов библиографических ссылок:

−внутритекстовые ссылки,когдаисточникуказываетсяв скобкахнепосредственноза цитатой;

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

Каждыйвидссылокимеетсвоиправила оформления,которыенеобходимособлюдать,иначемогут возникнутьтрудности в пониманиитекста.

Принаписаниирефератастудентучастоприходится обращатьсякцитированиюработразличныхавторов,использованию статистического материала. В этом случае необходимооформлять ссылкунатот или иной источник.

Кромесоблюдения основных правил цитирования (нельзя вырывать фразы из текста, искажать его произвольнымисокращениями),следуеттакжеобратитьвнимание на точное указание источников цитат.

Вподстрочных ссылках в конце цитаты ставится цифра, котораяобозначаетпорядковыйномерцитатына даннойстранице.Внизустраницыподчертой,отделяющей сноску(ссылку)оттекста,этотномерповторяетсяизаним следуетназваниеисточника,из котороговзятацитата,с обязательным указанием номера цитируемой страницы. Нумерация ссылок должнабыть постраничной.

1.ВиноградовП.К.Очеркипотеорииправа/П.К.Виноградов. – М.: Юрист, 1996. – С. 31.

2.УголовныйкодексРоссийскойФедерации:Федеральный закон от 13.06.1996 № 63-ФЗ, в редакцииот 26.07.2004

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

Еслиисточникповторяетсянаэтойжестранице,то второй разназваниеможно неуказывать.

1 ФроммЭ.Иметьилибыть/Э.Фромм.–М.:Наука, 1986.– С. 94.

2Там же. –С.119.

Если врамкахвсейработыиспользуетсяодинисточник определенногоавтора,товторойразназваниеможноне указывать. Следует писать:

3 ФроммЭ.Указ.Соч. –С. 108.

Прииспользованиивнутритекстовыхссылокпосле цитатывквадратныхскобкахуказываетсяномерцитируемогоисточникапоспискулитературы,затем послезапятой приводитсяномерстраницы, накоторойнапечатанцитируемыйфрагмент. Например: [8, с. 31].

Ссылкинахудожественнуюлитературуприводятся в круглых скобках. Например (43, с. 121).

**2.5ОФОРМЛЕНИЕСПИСКА ЛИТЕРАТУРЫ**

Вособомвниманиинуждаетсяоформлениесписка литературы,которыйявляетсясоставнойчастьюреферата. Этотсписокпомещаетсявконцереферата,после«Заключения»,оформляетсявсоответствиистребованиямиГОСТ 7.8.2.-2001,ГОСТ 7.1.-2003, ГОСТ 7.0.5.-2008 «Библиографическоеописание документа.

Использованные источникирасполагаютсявобщем алфавитномпорядкефамилийавторовизаглавийкниги статей (если автор неуказан).

Минимальное количество использованных источников– 5-10.

Отдельныеобразцы библиографических описаний произведенийвспискахлитературыпредставленывприложении D.

Основныеэлементыбиблиографическогоописания книги приводятсяв следующейпоследовательности:

1– область заглавияи сведенийоб ответственности;

2– область выходныхданных;

3– область физическойхарактеристики.

Пунктуациявбиблиографическомописаниивыполняетдвефункции–обычныхграмматическихзнаковпрепинанияизнаков предписаннойпунктуации,т.е.знаков, имеющихопознавательный характердляобластейиэлементов библиографического описания. Предписанная пунктуация(условныеразделительныезнаки) способствуетраспознаванию отдельных элементов в описаниях на разныхязыкахввыходныхформахтрадиционнойимашиночитаемой каталогизации-записях,представленныхна печатных карточках, в библиографических указателях, списках, наэкранемониторакомпьютераи т.п.

Предписаннаяпунктуацияпредшествуетэлементам иобластямилизаключаетих.Ееупотреблениенесвязано с нормами языка.

В качестве предписанной пунктуации выступают знаки препинанияи математическиезнаки:

.– точкаи тире;

. точка;

, запятая;

: двоеточие;

; точкас запятой;

... многоточие;

/ косаячерта;

// две косыечерты;

[] квадратныескобки.

В конце библиографического описания ставится точка.

Каждойобластиописания,кромепервой,предшествуетзнакточкаитире,которыйставитсяпередпервым элементом области.Еслипервыйэлементотсутствует,то знакточкуитире ставятпередпоследующимэлементом, предписанныйзнаккотороговэтомслучаеопускают.Исключениесоставляютзнакикруглыеиквадратныескобки, которыесохраняютсяи послезнакаобласти.

Есликниганаписана**одним,двумяилитремяавторами**, вописаниедолжновходить:фамилия,инициалы автора;полное названиекниги,двоеточие,видизданияс маленькойбуквы,косая линия,инициалыифамилияответственногозаизданиепослеточкиитире–названиего- рода,вкоторомизданакнига,двоеточие–названиеиздательства(безкавычек),котороееевыпустило,послезапятой–годиздания,послеточкиитире–количествостраниц.

**ПодласыйИ.П.Педагогика.Новыйкурс:учеб - никдлястуд.пед.вузов/И.П.Подласый.–М.:ВЛА - ДОС, 2000. – 576 с.**

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

Есликнигаиздана**безуказанияавторовилиимеет четырехилиболееавторов**,тоонаописываетсяпод заглавиемкниги.Приэтом, описаниесодержитследующие сведения: заглавие, двоеточие, вид издания с маленькой буквы,послекосойчертыуказываютсятрипервыхавтора ислово«идр.»(либоинициалыифамилияпервогоавтораислово[идр.]),послеточкиитире–названиегорода, последвоеточияназваниеиздательства;после запятой– год издания; послеточки и тире – количествостраниц.

**Педагогика:учеб.пособиедлястуд.пед.уч.за - вед./В.А.Сластенин,И.Ф.ИсаевА.И.Мищенко,Е.Н. Шиянов идр. – М.: Школьная пресса, 2002. – 512 с.**

Длянекоторыхгородовпринятыспециальныесокращениявописании:СПб.(Санкт-Петербург),М.(Москва),Л. (Ленинград),К.(Киев),Мн.(Минск),Ростовн /Д. (Ростов-на-Дону), L. (London), NY. (NewYork).

Прииспользовании**статьиизпериодическогоиздания** необходимо указать фамилию, инициалы автора; названиестатьи,косаячерта,инициалыифамилияавтора; последвухкосыхлиний–названиеиздания(безкавычек), гдеонапомещена;послеточкиитире–годиздания;после точкиитире–номер;послетире–страницы(«С»сбольшой буквы), на которых помещена даннаястатья.

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

**ЗвереваН.Физическаяподготовкастудентов/ Н.Зверева,О.Попова//Теорияипрактикафизической культуры. – 2001. – № 3. – С. 38-40.**

В местных периодических изданиях обязательно указаниенагород или издающуюорганизацию**.**

Прииспользовании**статьиизсборника**необходимо указатьфамилию,инициалыавтора;названиестатьи, косаячерта,инициалыифамилияавтора(авторов);после двухкосыхлиний–названиеиздания(безкавычек),двоеточие,гдеонапомещена,вид издания,косаялиния,инициалыифамилияответственногозаиздание; послеточкии тире–город,двоеточие,название издательства,запятая, годиздания;послетире–страницы(«С»с большойбуквы), на которых помещенаданнаястатья.

**КузнецовЮ.В.Олимпийскиекомитетынашей страны /Ю.В.Кузнецов//Актуальныепроблемыфизическойкультурыиспорта:сб.науч.статей/подред. Г.Л.Драндрова.–Чебоксары:Чувашскийгос.пед.ун-тет, 2010. – С. 172-176.**

Особоевниманиенеобходимообратитьнаправильностьописания**специальныхдокументов(законов,указов, положений,постановлений**идр.).Посленазвания официальногоматериаластавитсядвоеточиеиуказывается,кемпринят (утвержден)данныйзаконодательныйакт, датапринятияиегономер.Обычнотакиематериалыоперативнопечатаютсявгазетах,поэтомудалеенадоуказать, гдеопубликованэтотматериал,т.е.последвухкосыхлиний указывается название газеты, год, номер, число и страницы, гденапечатанэтот документ.

**Концепциямодернизациироссийскогообразованиянапериоддо2010года//БюллетеньМОРФ.–2002.–№ 2. – С. 3-31.**

**ОфизическойкультуреиспортевРоссийской федерации: принятГос. Думой 16 ноября 2007 г. // Российскаягазета. – 2007. – 8 дек. – С. 2-3.**

При**описаниидиссертаций,авторефератовдиссертаций**необходимоуказатьфамилию,инициалыавтора; названиедиссертации,двоеточие,словодис.(сокращенно), пробел,многоточие,виддиссертации,пробел,косаячерта фамилия,имя,отчество полностью,точка,пробел,тире, пробел,город,запятая,пробел,год, точка,пробел,тире, пробел, страницы.

**ШапкинА.В.Регулированиеотношенийвподростковойуличнойсреде :автореф.дис.…канд.соц. наук / ШапкинАндрей Владимирович. – Казань, 2002. –19с.**

**Описание интернет - ресурсов**

ЩедровицкийП.Г.Опространствепроектирования: лекции/П.Г. Щедровицкий[// http://www.shkp.ru/archiv.html](http://www.shkp.ru/archiv.html).

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

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

**Электронныеиздания**

Даль В.И.ТолковыйсловарьживоговеликорусскогоязыкаВладимираДаля[Электронныйресурс]:подгот.по2-мупеч.изд.1880-1882гг.–Электрон.дан. –М.:АСТ[идр.],1998.–1электрон.опт.диск(CD-ROM) ;12см+ Рук. Пользователя(8 с.). – (Электроннаякнига).

Большойтолковыйсловарьанглийскогоирусского языков [Электронныйресурс]:2в1.–Электрон.дан.и прогр.– Maccelesfield(UK):EuropaHouse,[1999.].–1 электрон.опт. диск (CD-ROM).

Internetшагзашагом[Электронныйресурс]:[интерактив.учеб.].–Электрон.дан.ипргр.–СПб.:ПитерКом,1997.– 1 электрон.опт. диск (CD-ROM) + прил. (127 с.).

**Оформлениесловарей**

Словарьиностранных слов и выражений. – М.: Олимп; ООО «ИздательствоАСТ-ЛТД», 1997. – 608 с.

Словарьсочетаемости слов русского языка / Гос. ин-трус.яз.им.А.С.Пушкина;П.Н.Денисов[идр.];под ред.П.Н.Денисова,В.В.Морковкина.–М.:ООО«ИздательствоАстрель»:ООО«ИздательствоАСТ»,2002.–816 с.

**2.6ОФОРМЛЕНИЕПРИЛОЖЕНИЙ**

Приложенияпомещается в конце реферата, после списка литературы на отдельных страницах, которые включаютсявобщуюнумерациюстраниц,новобъемработы не входит. В приложении дается вспомогательный материал: таблицы вспомогательных цифровых данных, инструкции,методический материал,компьютерныераспечатки,иллюстрациивспомогательногохарактера,формы отчетностиидругиедокументы.Еслиприложениймного, они оформляютсяотдельнойкнигой,натитульномлисте которой должно бытьнаписано«Приложения».

**2.7ЗАЩИТА РЕФЕРАТА**

Всвоемвыступлении студент должен отразить:

− актуальностьтемы;

− цель исследования;

− задачиисследования;

− результатыпроведенногоисследования;

− заключение.

Выступление не должно включать теоретические положения,заимствованныеизлитературныхилинормативныхдокументов,ибоонинеявляютсяпредметомзащиты.Особоевниманиенеобходимососредоточитьнасобственныхразработках.

Впроцессевыступлениянеобходимокорректноиспользоватьнаглядныепособия.Онинеобходимыдляусиления доказательностивыводовипредложенийстудента, облегчаютеговыступление.Следуетпомнить–наглядные пособияпризащите необходимыстуденту.Иллюстрации должныбытьпредставленывформепрезентации,созданнойвпрограммеMicrosoftPowerPoint. Содержаниепрезентациисогласовываетсяс руководителем.

**СОСТАВЛЕНИЕПРЕЗЕНТАЦИИ**

**Первый слайд:**

Тема:

ИвановаЕвгенияВладимировна

Преподаватель:ПетроваНатальяИвановна,1кв.к.,

**Второйслайд:** Цель работы.

**Третийслайд:** Задачи работы.

**Четвертыйслайд:** Методы исследования.

**Пятыйслайд:**исследование**(**таблицы,графики,рисунки). Можно вставить фотографии, видео (не более1 мин.).

**Шестой слайд:** Выводы.

**Последнийслайд:** Спасибоза внимание.

Плакаты-иллюстрации, текстыдокладов для защиты могутбытьиспользованывучебномпроцессеивнаучной работе.Рефератымогутбытьизданыспециальнымисборниками.

Самазащитапредставляетсобойчеткорегламентированную процедуру. Сначала защищающийся делает краткоесообщениепотемеработы,вкоторомизлагаются мотивы выбораданнойтемы,цель,задачиисследования, полученныерезультаты,ихобоснованиеивыводы.Навыступление отводится**7минут.**

Послеэтогопроисходитобменмнениямипоповоду работы, в которомтакжемогутпринятьучастиевсежелающие.Онпроходитвформеотдельныхвыступлений.В заключениестудентупредоставляетсявозможностьвкраткойформеответитьна критическиезамечания,высказанныев ходеобсуждения.

Результаты защиты оцениваются дифференцированно, по 5-балльной системе. При определении оценки принимается во внимание общий уровень научно- теоретическойипрактическойподготовкистудента,умение отстаиватьиобосновыватьсвоюпозицию,проводить исследование.

**2.8КРИТЕРИИОЦЕНКИРЕФЕРАТА**

− Актуальностьтемы исследования;

− соответствиесодержаниятеме;

− глубинапроработкиматериала;

− правильностьи полнота использованияисточников;

− соответствиеоформлениярефератастандарту.

По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представленынасеминарах,научно-практическихконференциях,а такжеиспользоватьсякакзачетныеработыпо пройденнымтемам.

Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования

**«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**РЕФЕРАТ**

**подисциплине: Физическаякультура**

**Тема:**

Выполнил (а)

Студент (ка) курса группы очной формы обучения

по специальности----------------

 (Ф.И.О. студента)

Проверил

 (Ф.И.О. преподавателя)

(зачтена,незачтена) (дата) (подпись)

2012

## 3.Информационные источники

**Основные источники:**

1. ИльиничВ.И.Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

3. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.

**Интернет-ресурсы:**

1. www.lib.sportedu.ru

2. www.school.edu.ru

3. http://www.infosport.ru/minsport/

**Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.

3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.