Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация

**«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебно-методическое пособие по выполнению самостоятельных работ для

специальности «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Екатеринбург

 2015

Задания для самостоятельных работ разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», базовой подготовки, программы учебной дисциплины «Физическая культура».

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНО цикловой комиссией ОГСЭ и ЕНПредседатель комиссии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Н. Крыловаот «30» мая 2015 г. | УТВЕРЖДАЮДиректор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И. Овсянников«30» мая 2015 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 | Общефизическая подго-товка | 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  | Атлети-ческая гимнас-тика | 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 – 30 раз.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 подготовка и 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 быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

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

3. Составление библиографии.

4. Обработка и систематизация информации.

5. Разработка плана реферата.

6. Написание реферата.

7. Публичное выступление с результатами исследования.

**2.1.ПРИМЕРНАЯСТРУКТУРА РЕФЕРАТА**

**Титульный лист** (приложение А).

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

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

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

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

Признаками актуальности темы может быть:

–общий интерес со стороны ученых, педагогов к проблеме;

–наличие потребности практики обучения, воспитания в разработке

вопросов на данном этапе;

– необходимость разработки темы в связи с местными условиями.

Правильноеопределениеактуальностисразуориентируетваснавозможныйпутьрешенияпроблемы.

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

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

**Цель работы** формулируется кратко и предельноточно,всмысловомотношениивыражаятоосновное,чтонамереваетсясделатьисследователь.Цельформулируется исходя из названия темы.

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

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

Цель конкретизируется и развивается в задачах исследования.

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

Число задач зависит от предполагаемой длительности исследования.

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

Библиографический список состоит из 20 наименований.

**Основная часть** – каждый раздел ее, доказательно раскрываяотдельнуюпроблемуилиоднуизеесторон,логическиявляетсяпродолжениемпредыдущего;восновной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы.

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

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

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

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

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

**Выводы** выделяются отдельным заголовком.

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

− краткие выводы по главам основной части;

− оценку полноты решения поставленных во введении задач;

− перспективы дальнейшего исследования проблемы.

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

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

**2.2ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮРЕФЕРАТА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**2.3 ИЛЛЮСТРАТИВНЫЙ МАТЕРИАЛ**

На все иллюстрации должны быть даны ссылки в работе.

***Рисунки*** (чертежи, графики, схемы, диаграммы) следует располагатьвработенепосредственнопослетекста,вкоторомониупоминаютсявпервые,илинаследующейстранице,есливуказанномместеонинепомещаются. Рисунок должен иметь название, которое помещают под ним. При необходимости перед названием рисунка помещают поясняющие данные.

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

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

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

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

Точка в конце заголовка не ставится.

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

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

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

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

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

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

Примеры оформления таблиц приведены в Приложении E.

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

**2.4БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕССЫЛКИ**

Существует несколько видов библиографических ссылок:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2Там же. –С.119.

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

3 Фромм Э. Указ.Соч. –С. 108.

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

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

**2.5ОФОРМЛЕНИЕСПИСКА ЛИТЕРАТУРЫ**

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

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

Минимальное количество использованных источников– 5-10.

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

Основные элементы библиографического описания книги приводятся в следующей последовательности:

1– область заглавия и сведений об ответственности;

2– область выходных данных;

3– область физической характеристики.

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

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

В качестве предписанной пунктуации выступают знаки препинания и математические знаки:

.– точка и тире;

. точка;

, запятая;

: двоеточие;

; точка с запятой;

... многоточие;

/ косая черта;

// две косые черты;

[] квадратные скобки.

В конце библиографического описания ставится точка.

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

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

**Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: учебник для студ.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.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Концепция модернизации российского образования напериод до 2010 года//Бюллетень МОРФ.–2002.–№ 2. – С. 3-31.**

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

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

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

**Описание интернет - ресурсов**

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

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

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

**Электронные издания**

Даль В.И. Толковый словарь живого велико русского языка Владимира Даля [Электронный ресурс]: подгот. по2-мупеч.изд.1880-1882гг.–Электрон. дан. – М.:АСТ[и др.], 1998.–1 электрон.опт.диск(CD-ROM) ;12см+ Рук. Пользователя (8 с.). – (Электронная книга).

Большой толковый словарь английского и русского языков [Электронный ресурс]: 2в1.–Электрон.дан.и прогр.– Maccelesfield (UK): Europa House,[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.).

**Оформление словарей**

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

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

**2.6 ОФОРМЛЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ**

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

**2.7 ЗАЩИТА РЕФЕРАТА**

В своем выступлении студент должен отразить:

− актуальность темы;

− цель исследования;

− задачи исследования;

− результаты проведенного исследования;

− заключение.

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

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

**СОСТАВЛЕНИЕПРЕЗЕНТАЦИИ**

**Первый слайд:**

Тема:

Иванова Евгения Владимировна

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

**Второй слайд:** Цель работы.

**Третий слайд:** Задачи работы.

**Четвертый слайд:** Методы исследования.

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

**Шестой слайд:** Выводы.

**Последний слайд:** Спасибо за внимание.

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

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

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

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

**2.8 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕФЕРАТА**

− Актуальность темы исследования;

− соответствие содержания теме;

− глубина проработки материала;

− правильность и полнота использования источников;

− соответствие оформления реферата стандарту.

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

Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования

**«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**РЕФЕРАТ**

**по дисциплине: Физическая культура**

**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)

2015

## 3.Информационные источники

**Основные источники:**

1. Ильинич В.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.