

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Димитровградский инженерно-технологический институт -
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

(ДИТИ НИЯУ МИФИ)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации самостоятельной работы обучающихся

по дисциплине СГЦ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения очная

Учебный цикл: социально-гуманитарный

Разработчик рабочей программы: Махмадуллаев С.А., преподаватель техникума

ДИТИ НИЯУ МИФИ

Димитровград

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Программа самостоятельной работы студентов.....	4
3. Задания для организации самостоятельной работы.....	5
4. Литература	11
5. Рекомендации студентам по содержанию и оформлению самостоятельной работы	11

1. Пояснительная записка

Самостоятельная работа, ее организация играют большую роль в обучении, а также в научной и творческой работе студента. От того, насколько студент подготовлен и включен в самостоятельную деятельность, зависят его успехи в учебе, научной и профессиональной работе.

Организация самостоятельной работы студентов сложнее, чем школьников. Результаты учебной деятельности зависят от уровня самостоятельной работы студента, который определяется личной подготовленностью к этому труду, желанием заниматься самостоятельно и возможностями реализации этого желания.

В системе средней профессиональной подготовки организация самостоятельного учебного труда подчиняется определенным закономерностям, главными из которых являются:

- психолого-педагогическая обоснованность данного труда, предполагающая внутреннее стремление, морально-волевую готовность и желание студента выполнять его самостоятельно, без внешних побуждений;
- воспитывающий характер этого труда, заключающийся в формировании у студента научного мировоззрения, качеств социально активной, деятельной, современной личности;
- взаимосвязь самостоятельного учебного труда с учебно-воспитательным процессом, единство знаний и деятельности как главного средства познания.

Целью внеаудиторной самостоятельной работы является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по профилю изучаемой дисциплины, закрепление и систематизация знаний, формирование умений и навыков и овладение опытом творческой, исследовательской деятельности. Этот вид самостоятельной работы способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.

Самостоятельная работа может быть разнообразной.

Самостоятельная работа по изучению дисциплины СГЦ.04 Физическая культура способствует формированию у студентов, следующих общих (ОК) компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**2. Программа самостоятельной работы студентов (СРС)
по учебной дисциплине СГЦ. 04 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Объем, часов	Коды формируемых компетенций	Виды СРС	Формы/методы контроля СРС
1	2	3	4	5
Раздел 3. Гимнастика	2			
Тема 3.2. Силовая подготовка. Круговая тренировка	1	ОК 08	Составление комплекса физических упражнений «Физкультминутка» для студентов на занятиях	Демонстрация задания на занятии
Тема 3.3. Техника акробатических упражнений	1	ОК 08	Подготовка рефератов на темы: - Особенности развития координации и освоения техники движения. - Акробатические упражнения.	Публичное представление на занятии
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)	4			
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	2	ОК 08	Написание доклада на тему: - Тактика игры волейбол	Публичное представление на занятии
Тема 4.4. Двусторонняя игра.	2	ОК 08	Написание доклада на тему: - Основные способы подачи в волейболе	Публичное представление на занятии
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)	6			
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.	2	ОК 08	Написание реферата на тему: - Техника игры баскетбол	Публичное представление на занятии
Тема 5.2. Штрафные броски. Двусторонняя игра.	4	ОК 08	Написание реферата по теме: - Методика обучения двусторонней игры.	Публичное представление на занятии
Раздел 6. Легкая атлетика	8			
Тема 6.1. Техника эстафетного бега	6	ОК 08	Написание реферата на темы: - Легкая атлетика – история развития спорта; - Техника прыжка в длину с разбега; - Техника эстафетного бега	Публичное представление на занятии
Тема 6.2. Техника бега короткие дистанции	2	ОК 08	Написание реферата на тему: - Техника бега на короткие дистанции.	Публичное представление на занятии
Итого	20			

3. Задания для организации самостоятельной работы

Раздел 3. Гимнастика

Тема 3.2. Силовая подготовка. Круговая тренировка.

Формируемые компетенции ОК 08

Практический блок

Демонстрация задания на занятии

Составление комплекса упражнений «Физкультминутка» для студентов на занятиях

Физкультминутка – это комплексы специальных упражнений, применяемых на учебных занятиях, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.

При составлении комплексов упражнения студент должен учитывать:

- рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);
- рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);
- характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);
- степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность);
- возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;
- санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

Комплексы физкультурных минуток подбираются в зависимости от вида занятий, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность.

Перечень рекомендуемых комплексов упражнений:

1. **Комплекс упражнений для глаз.**

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. **Физкультминутка общего воздействия.**

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности. В комплекс упражнений общего воздействия можно также включить 1-2 упражнения для снятия напряжения с глаз.

Вариант 1

1. И.п. - о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед., 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. 1- согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3-4- то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. **Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения.**

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность, раздражают вестибулярный аппарат вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют кровенаполнение сосудов. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

Вариант 1

1. И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад . 2 - локти вперед. 3-4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках, 1-мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - сидя на стуле. 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

4. **Физкультминутка для снятия усталости плечевого пояса и рук.**

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

Вариант 1

1. И.п. - о.с. 1 - поднять плечи. 2 - опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2 - 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. - руки согнуты перед грудью. 1 - 2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 - 4 - то же прямыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 4 - четыре последовательных круга руками назад. 5 - 8 - то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 - 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

5. **Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.**

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений кровотока и лимфообращения, отека в нижних конечностях.

Вариант 1

1. И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3- наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 - то же в другую сторону. 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Критерии оценивания комплекса упражнений

Оценка «отлично» - дано 90 - 100% комплекса физических упражнений;

Оценка «хорошо» - дано 70 - 89% комплекса физических упражнений;

Оценка «удовлетворительно» - дано 50 - 69% комплекса физических упражнений;

Оценка «неудовлетворительно» - дано менее 50% комплекса физических упражнений.

Тема 3.2. Техника акробатических упражнений

Формируемые компетенции: ОК 08

Практический блок

Публичное выступление на занятии

Подготовить рефераты на темы:

Особенности развития координации и освоения техники движений

План реферата:

1. Строй и его структурные элементы.
2. Строевые приемы.
3. Передвижения.
4. Построения и перестроения.
5. Размыкание и смыкание.
6. Методы и методические приемы обучения.

Акробатические упражнения

План реферата:

1. Классификация акробатических упражнений.
2. Основы техники выполнения акробатических упражнений.

Характеристика отдельных групп акробатических упражнений.

Критерии оценивания реферата:

«**Отлично**» - студент свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами.

«**Хорошо**» - студент владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов.

«**Удовлетворительно**» - студент слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)

Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча

Формируемые компетенции: ОК 08

Практический блок

Публичное выступление на занятии

Подготовить доклады по темам:

Тактика игры волейбол

План доклада:

1. Прием мяча.
2. Прием подачи.
3. Блокирование.

Критерии оценивания доклада:

1. Оценка «отлично»: работа выполнена полностью и правильно.
2. Оценка «хорошо»: работа выполнена правильно с учетом 2-3 незначительных ошибок исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.
3. Оценка «удовлетворительно»: работа выполнена правильно не менее чем на половину или допущена существенная ошибка.
4. Оценка «неудовлетворительно»: допущены две (и более) существенные ошибки в ходе работы, которые студент не может исправить даже по требованию преподавателя.

Тема 4.4. Двусторонняя игра

Написать доклад на тему: Основные способы подачи в волейболе

План доклада:

1. Техника нижней прямой подачи.
2. Техника верхней прямой подачи.

3. Техника верхней боковой подачи.

Критерии оценивания доклада:

1. Оценка «отлично»: работа выполнена полностью и правильно.
2. Оценка «хорошо»: работа выполнена правильно с учетом 2-3 незначительных ошибок исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.
3. Оценка «удовлетворительно»: работа выполнена правильно не менее чем на половину или допущена существенная ошибка.

Оценка «неудовлетворительно»: допущены две (и более) существенные ошибки в ходе работы, которые студент не может исправить даже по требованию преподавателя.

Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)

Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча

Формируемые компетенции: ОК 08

Практический блок

Публичное выступление на занятии

Написать доклад по теме: Техника игры баскетбол

План реферата:

1. Техника нападения (техника перемещения, техника владения мячом, передача мяча).
2. Техника защиты (техника овладения мячом, техника перемещения).

Критерии оценивания реферата

«**Отлично**» - студент свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами.

«**Хорошо**» - студент владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов.

«**Удовлетворительно**» - студент слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

Тема 5.2. Штрафные броски. Двусторонняя игра.

Формируемые компетенции: ОК 08

Практический блок

Публичное выступление на занятии

Написать реферат на тему: Методика обучения двусторонней игры.

План реферата:

1. Техника ловли мяча (двумя руками, одной рукой).
2. Техника передачи мяча (двумя руками от груди, сверху, снизу).
3. Техника броска мяча в корзину.

Критерии оценивания реферата

«**Отлично**» - студент свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами.

«**Хорошо**» - студент владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов.

«**Удовлетворительно**» - студент слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

Раздел 6. Легкая атлетика

Тема 6.1. Техника эстафетного бега

Формируемые компетенции: ОК 08

Практический блок

Публичное выступление на занятии

Написать рефераты на темы:

Легкая атлетика-история развития спорта

План реферата

1. История развития легкой атлетики в России.
2. Классификация видов легкой атлетики.
3. Российские легкоатлеты в Олимпийских играх.

Техника прыжка в длину с разбега

План реферата:

1. Техника разбега.
2. Техника отталкивания.
3. Техника работы рук при отталкивании.
4. Техника приземления.

Техника эстафетного бега

План реферата:

1. Техника разбега.
2. Техника отталкивания.
3. Техника работы рук при беге.

Критерии оценивания реферата

«**Отлично**» - студент свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами.

«**Хорошо**» - студент владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов.

«**Удовлетворительно**» - студент слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

Тема 6.2. Техника бега на короткие дистанции

Формируемые компетенции: ОК 08

Практический блок

Публичное выступление на занятии

Написать реферат на тему: Техника бега на короткие дистанции

План реферата:

1. Понятие и виды бега на короткие дистанции.
2. Техника бега на короткие дистанции:
 - старт;
 - стартовый разбег;
 - бег по дистанции;
 - финиширование.
3. Основные виды подготовки спринтеров.

Критерии оценивания реферата

«**Отлично**» - студент свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По

завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами.

«Хорошо» - студент владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов.

«Удовлетворительно» - студент слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

4. Литература

Электронный ресурс

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473042>

Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474473>

5. Рекомендации студентам по содержанию и оформлению самостоятельной работы

Общие рекомендации и требования к докладу

Доклад - это удобная форма изложения конкретной информации. Доклад может служить средством выражения оценки той или иной ситуации, а также представления результатов качественного и (или) количественного анализа данных в четкой и сжатой форме. В докладе должна ясно проследиваться цель его составления, а содержание должно быть непосредственно посвящено исследуемому предмету. Чтобы достичь желаемого эффекта автору следует излагать свои мысли образно и по возможности увлекательно.

Различают устный и письменный доклад (по содержанию близкий к реферату).

Доклад - вид самостоятельной научно - исследовательской работы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Структура доклада. Вы должны придать своей работе нужную форму и оптимально расположить ее составные части. Ясная структура поможет читателю легче воспринимать материал. Кроме того, план построения работы позволит вам самим организовать его в логической последовательности.

Язык доклада. Первое впечатление - немаловажный фактор. Неразумным было бы оттолкнуть читателя еще до того, как он ознакомится с содержанием вашего труда.

Вы единственный ответственный за то, что пишете и каким языком выражаете свои мысли. Имейте в виду, что каким бы своеобразным не отличался ваш индивидуальный «стиль», ничто не оправдывает плохого владения родным языком. Следует строить грамматически правильные предложения, уметь пользоваться пунктуацией и безошибочно писать слова.

Кто ясно мыслит, тот ясно излагает. Критерием ценности ваших рассуждений может служить лишь простота их восприятия и понимания со стороны читателя доклада. Всегда помните, что цель вашей работы состоит в том, чтобы донести до других свою мысль, а не озадачить или пустить пыль в глаза. Избегайте жаргонных выражений. Сконцентрируйтесь на главной идее доклада, каждый раздел которого должен послужить достижению конечной цели.

Предложения должны быть короткими и простыми. В противном случае чтение затруднено, смысл ускользает, а утверждения звучат неубедительно. То же относится и к построению абзацев.

Ошибки в правописании рассеивают внимание и раздражают. Пользуйтесь словарем, а если работаете на компьютере, то прогоняйте текст доклада через программу коррекции.

Краткое изложение доклада можно определить как «основные моменты доклада». Цель состоит в том, чтобы максимально сжато сформулировать темы вашего гораздо более просторного документа. В нем должны найти отражение все главные положения работы. Кроме того, содержание краткого изложения должно представлять собой цельное и самостоятельное произведение, по которому можно совершенно четко уяснить себе суть изложенного в основном тексте доклада. Это отнюдь не тезисы доклада, не набор цитат и не комментарий к оригиналу.

Техника подготовки краткого изложения состоит в следующем:

а) прочтите весь доклад;

б) сформулируйте его главную тему;

в) прочтите по отдельности каждый из разделов и вычлните их основные выводы или положения.

Помните, что основной вашей задачей является подготовка краткого и ясного рассказа, который дал бы полное представление о характере вашего труда.

Оформление Доклад должен легко читаться, желательно придать ему презентабельный вид. Четко выделенные заголовки и пронумерованные пункты помогут читателю легче понять ход ваших рассуждений. К этой части работы следует подойти с не меньшим усердием, чем к написанию самого текста.

Текст работы и список литературы оформляются, так же как и реферат. Общий объём работы не должен превышать 5-ти листов формата А4.

Критерии оценивания доклада:

Оценка **«отлично»**: работа выполнена полностью и правильно.

Оценка **«хорошо»**: работа выполнена правильно с учетом 2-3 незначительных ошибок исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»**: работа выполнена правильно не менее чем на половину или допущена существенная ошибка.

Оценка **«неудовлетворительно»**: допущены две (и более) существенные ошибки в ходе работы, которые студент не может исправить даже по требованию преподавателя.

Общие рекомендации и требования к реферату

Рефератом называется доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих нормативных актов, учебной литературы и других источников.

Различают два вида рефератов: продуктивные и репродуктивные. Репродуктивный реферат воспроизводит обобщенное краткое содержание первичных источников.

Продуктивный содержит творческое или критическое осмысление реферируемых источников.

Реферат имеет определенную композицию:

1. Вступление. Во вступлении обосновывается выбор темы, могут быть даны исходные данные реферируемых текстов, раскрывается проблематика выбранной темы.

2. Основная часть. В содержании доклада приводятся и аргументируются основные тезисы рассматриваемой темы.

3. Вывод. В заключении делается общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

Рефераты пишутся обычно стандартным, клишированным языком, с использованием типовых речевых оборотов вроде «большое значение имеет», «уделяется особое внимание», «поднимается вопрос», «делаем следующие выводы», «исследуемая проблема», «освещаемый вопрос» и т. п. Им, как правило, присущи неопределённо-личные предложения, отвлечённые существительные, специфичные и научные термины, свойственные исследуемой проблеме.

При подготовке реферата рекомендуется использовать 3-5 первоисточников, в том числе: нормативно-правовые акты, учебную и справочную литературу, монографии, журнальные статьи, информационно-справочные сайты сети Интернет.

4. Объём реферата не должен превышать 5-ти страниц печатного текста формата А-4.

Критерии оценивания реферата

«Отлично» - студент свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами.

«Хорошо» - студент владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов.

«Удовлетворительно» - студент слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

Общие рекомендации и требования к составлению комплекса упражнений

производственной гимнастики

Производственная гимнастика – это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.

Формами производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

При составлении комплексов упражнения студент должен учитывать:

- рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);

- рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);

- характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);

- степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность);

- возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;

- санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда, в который следует включить 8-10 упражнений с указанием исходных положений и количеством повторений.

Перечень рекомендуемых комплексов упражнений:

- 1) Комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
- 2) Комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.
- 3) Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
- 4) Комплекс физических упражнений для тренировки сосудов головного мозга.
- 5) Комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
- 6) Комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.

Критерии оценивания комплекса упражнений

Оценка «отлично» - дано 90 – 100% комплекса физических упражнений;

Оценка «хорошо» - дано 70 – 89% комплекса физических упражнений;

Оценка «удовлетворительно» - дано 50 – 69% комплекса физических упражнений;

Оценка «неудовлетворительно» - дано менее 50% комплекса физических упражнений.