

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания
по выполнению самостоятельной работы
по дисциплине
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

для студентов направления подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии,
направленность (профиль) Цифровые технологии химических производств

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	Ошибка! Закладка не определена.
1 Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины.....	5
2 Структура самостоятельной работы	6
3 Контрольные точки и виды отчетности по ним.....	6.
4 Вопросы для собеседования	7
5 Методические рекомендации по подготовке к лекционным занятиям	12
6 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов	12
7 Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции	Ошибка! Закладка не определена.
8 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям	Ошибка! Закладка не определена.
9 Методические указания по подготовке реферата.....	14
10 БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	15

Введение

Настоящее пособие разработано на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (далее ФГОС ВО);
- нормативно-методических документов Минобрнауки России;
- Устава ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»;
- Приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 N 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (Зарегистрировано в Минюсте России 13.08.2021 N 64644);
- локальных нормативных актов ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет».

На современном рынке труда конкурентоспособным может стать только квалифицированный работник соответствующего уровня и профиля, компетентный, свободно владеющей своей профессией и ориентированный в смежных областях деятельности, способный к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов и готовый к постоянному профессиональному росту.

Самостоятельная работа студента направлена на достижение целей подготовки специалистов-профессионалов, активное включение обучаемых в сознательное освоение содержания образования, обеспечение мотивации, творческое овладение основными способами будущей профессиональной деятельности. Чтобы подготовить и обучить такого профессионала, высшим учебным заведениям необходимо скорректировать свой подход к планированию и организации учебно-воспитательной работы. Это в равной степени относится к изменению содержания и характера учебного процесса. В современных реалиях задача преподавателя высшей школы заключается в организации и направлении познавательной деятельности студентов, эффективность которой во многом зависит от их самостоятельной работы. В свою очередь, самостоятельная работа студентов должна представлять собой не просто самоцель, а средство достижения прочных и глубоких знаний, инструмент формирования активности и самостоятельности студентов.

В связи с введением в образовательный процесс новых образовательных стандартов, с уменьшением количества аудиторных занятий по дисциплинам возрастает роль самостоятельной работы студентов. Возникает необходимость оптимизации самостоятельной работы студентов (далее - СРС). Появляется необходимость модернизации технологий обучения, что существенно меняет подходы к учебно-методическому и организационно-техническому обеспечению учебного процесса.

Данная методическая разработка содержит рекомендации по организации, управлению и обеспечению эффективности самостоятельной работы студентов в процессе обучения в целях формирования необходимых компетенций.

Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом учебного процесса для каждого студента и определяется учебным планом. Виды самостоятельной работы студентов определяются при разработке рабочих программ и учебных методических комплексов дисциплин содержанием учебной дисциплины. При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут. Так, удельный вес самостоятельной работы при обучении в очной форме составляет до 50% от количества аудиторных часов, отведённых на изучение дисциплины, в заочной форме - количество часов, отведенных на освоение дисциплины, увеличивается до 90%.

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда

последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

На основании компетентностного подхода к реализации профессиональных образовательных программ, видами заданий для самостоятельной работы являются:

- *для овладения знаниями:* чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и информационно-телекоммуникационной сети Интернет и др.

- *для закрепления и систематизации знаний:* работа с конспектом лекции, обработка текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей), повторная работа над учебным материалом, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.), завершение аудиторных практических работ и оформление отчётов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), материалов-презентаций, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.

- *для формирования умений:* решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, выполнение чертежей, схем, выполнение расчетов (графических работ), решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Самостоятельная работа проводится в виде упражнений при изучении нового материала, упражнений в процессе закрепления и повторения, упражнений проверочных и контрольных работ, а также для самоконтроля.

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:

1. готовность студентов к самостоятельному труду;
2. наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
3. консультационная помощь.

Самостоятельная работа может проходить в лекционном кабинете, компьютерном зале, библиотеке, дома. Самостоятельная работа способствует формированию компетенций, тренирует волю, воспитывает работоспособность, внимание, дисциплину и ответственность.

1 Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины

Дисциплина « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплине базовой части. Она направлена на формирование профессиональных компетенций обучающихся в процессе выполнения работ, определенных ФГОС ВО.

Наименование компетенций:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Понимает и осознает личный уровень показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Проводит свое рабочее и свободное время оптимально сочетая физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Применяет методы определения личного уровня сформированности показателей физического развития для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности.

В рамках курса дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» самостоятельная работа студентов находит активное применение и включает в себя различные виды деятельности:

- подготовка к практическим занятиям, в том числе работа с методическими указаниями, средствами массовой информации;
- подготовка к промежуточной аттестации.

Цель самостоятельной работы студента при подготовке к практическим занятиям заключается в углублении базовых знания в области физической культуры и спорта и формировании культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта, для поддержания

должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

– развить способность применять полученные знания на практике при решении конкретных задач.

2 Структура самостоятельной работы

Таблица 1 – Виды самостоятельной работы для очной формы обучения

3 Контрольные точки и виды отчетности по ним

Успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки
2 семестр			
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Изучение литературы		Собеседование
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Подготовка к практическому занятию		Собеседование
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Самостоятельное изучение литературы		Собеседование,
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Подготовка к зачету	Зачет	Комплект оценочных средств
3 семестр			
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Изучение литературы		Собеседование
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Подготовка к практическому занятию		Собеседование
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Самостоятельное изучение литературы		Собеседование,
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Подготовка к зачету	Сдача нормативов	Комплект оценочных средств
4 семестр			
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7	Изучение литературы		Собеседование

ИД-3УК-7			
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Подготовка к практическому занятию		Собеседование
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Самостоятельное изучение литературы		Собеседование,
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Подготовка к зачету	Зачет	Комплект оценочных средств
4 семестр			
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Изучение литературы		Собеседование
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Подготовка к практическому занятию		Собеседование
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Самостоятельное изучение литературы		Собеседование,
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Подготовка к зачету	Сдача нормативов	Комплект оценочных средств
5 семестр			
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Изучение литературы		Собеседование
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Подготовка к практическому занятию		Собеседование
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Самостоятельное изучение литературы		Собеседование,
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Подготовка к зачету	Зачет	Комплект оценочных средств
6 семестр			
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Изучение литературы		Собеседование
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Подготовка к практическому занятию		Собеседование
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Самостоятельное изучение литературы		Собеседование,

ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Подготовка к зачету	Сдача нормативов	Комплект оценочных средств
----------------------------------	---------------------	------------------	----------------------------

3 Контрольные точки и виды отчетности по ним

Успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

4. Вопросы для собеседования

по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
раздел «Спортивные игры»

Волейбол

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Волейбол в системе физическоговоспитания населения России.
2. Требования к специалисту по волейболу
3. Возникновение и развитие волейбола в разных странах
4. Возникновение и развитие волейбола в России
5. Основные требования техники безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в волейболе.
6. Развитие волейбола в нашей стране
7. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие)
8. Общая и специальная подготовка волейболистов
9. Развитие у волейболистов общей и специальной силы
10. Развитие у волейболистов общей и специальной выносливости
11. Развитие у волейболистов общей и специальной быстроты
12. Развитие у волейболистов общей и специальной гибкости и ловкости
13. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча сверху двумя руками
14. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча нижней прямой подаче
15. Техника выполнения и методика обучения верхней прямой подаче
16. Техника выполнения и методика обучения прямому нападающему удару
17. Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Баскетбол

1. Какими дидактическими принципами следует руководствоваться при решении образовательных и воспитательных задач на занятиях по обучению игре в баскетбол.
2. Какие средства и методы применяют для реализации основных принципов обучения навыкам игры в баскетбол.
3. Назовите методы организации занимающихся на занятиях по обучению игре в баскетбол и дайте их краткую характеристику.
4. Что подразумевается под терминами «техника игры», «техника игрового приема» и «способ выполнения приема».
5. Дайте классификацию техники игры в баскетбол.
6. Основные требования техники безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в баскетболе.
7. Назовите этапы обучения технике игры в баскетбол. Какие задачи решаются на каждом этапе, и какие при этом используются методы и средства.
8. Погрешности при приземлении: приход на прямые или сильно согнутые ноги: необходимы дополнительные затраты времени для включения нападающего в игру;

перенос массы тела на переднюю часть стоп, ведущий к потере равновесия; опускание рук вниз одновременно с приземлением: игрок не готов к овладению мячом.

9. В какой последовательности целесообразно обучать игровым приемам нападения в баскетболе.

10. Какие разновидности стоек существуют в технике нападения.

11. Каким расположением звеньев тела они характеризуются.

12. Перечислите упражнения, необходимые для обучения стойкам нападающего в их рациональной последовательности.

13. Какие существуют способы перемещений нападающего в баскетболе

1. Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Какие и в какой последовательности нужно применять упражнения для обучения нападающего рациональной технике разновидностей бега.

3. Назовите организационно-методические указания, которые следует учитывать и использовать при обучении разновидностям бега в нападении.

4. Назовите разновидности поворотов и дайте краткую характеристику техники их выполнения.

5. Перечислите блок упражнений для обучения поворотам на месте и в движении.

6. Какие ошибки возможны при выполнении баскетболистом разновидностей поворотов.

7. Какие остановки существуют в технике перемещений.

Футбол

1. Характеристика футбола как средства физического воспитания.

2. Роль и место футбола в системе физического воспитания

3. Цель, задачи, методы и средства физической подготовки игроков в футболе.

4. Техническая подготовка в спортивных играх и ее содержание на примере футбола.

5. Последовательность изучения технических приемов в спортивных играх на примере футбола.

6. Тактическая подготовка в спортивных играх и ее содержание на примере футбола.

7. Основные требования техники безопасности для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в футболе.

8. Игровая и соревновательная подготовка как неотъемлемая часть интегральной подготовки в футболе.

9. Взаимосвязь различных видов подготовки в рамках интегральной подготовки в футболе.

10. Средства и инструменты развития физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

11. Типичные особенности методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств на тренировочных занятиях по футболу.

12. Общие основы обучения техническим приемам в футболе.

13. Методы обучения в футболе (теоретические и практические)

14. Характеристика методов, используемых при обучении

15. техническим приемам в футболе.

16. Классификация техники игры в футболе.

17. Классификация передачи мяча в футболе.

18. Разновидности ведения мяча в футболе.

19. Методика обучения удара мяча левой и правой ногой в футболе.

20. Типичные ошибки при выполнении удара мяча левой и правой ногой в футболе, их предупреждение и исправление.

21. Техника противодействия и овладения мячом в футболе, методика обучения.

Легкая атлетика

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
2. Управление процессом тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
3. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
4. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
5. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
6. Методы и инструменты для развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
7. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
8. Принципы спортивной тренировки по легкой атлетике.
9. Средства развития выносливости для поддержания уровня физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность.
10. Современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране.
11. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
12. Классификация легкоатлетических упражнений.
13. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
14. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
15. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
16. Применение принципов обучения в легкой атлетике.
17. Составить план обучения технике одного из прыжков (задачи, средства).
18. Составить план обучения технике одного из метаний (задачи, средства).
19. Характеристика конспекта урока по легкой атлетике в средней школе.
20. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4x400 м, смешанные эстафеты)

Ритмическая гимнастика

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. История развития и современное состояние фитнеса и аэробики.
2. Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по виду фитнес аэробики.
3. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий ритмической гимнастики и фитнесом.
3. Принципы оздоровительной направленности фитнеса и аэробики.
4. Методики построения физкультурно-оздоровительного процесса по фитнесу и аэробики.
5. Фитнес программы и их классификация.
6. Фитнес и оздоровительная гимнастика.
7. Средства развития гибкости для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
8. Эффективные упражнения и основы рационального питания для начинающих.
9. Правила занятий фитнесом с использованием изометрических упражнений.
10. Гигиенические требования к занимающимся ритмической гимнастикой и фитнесом.
11. Планирование, контроль и учет в тренировочном процессе по фитнесу.
12. Значение растяжки после занятий фитнесом, виды и основные правила. Повышенный уровень
13. Эффективные упражнения при борьбе с целлюлитом.

14. В чем выражается уровень физической, технической, тактической и морально подготовленности для занятий ритмической гимнастикой и фитнесом.
15. Воздействие учебно-тренировочных занятий на опорно-двигательный аппарат (кости суставы, мышцы) при занятиях ритмической гимнастикой и фитнесом.
16. Какое влияние оказывают учебно-тренировочные занятия ритмической гимнастикой фитнесом на формирование скелета.
17. В чем состоят особенности и закономерности чередования максимальных, средних и малы по силе нагрузок.
18. Как правильно рассчитать калорийность рациона.
20. Пищевые добавки их свойства и влияние на развитие физических качеств

Настольный теннис

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социально профессиональной деятельности.
2. Виды технических приёмов. 3. Классификация способов держания ракетки. 4. Виды вращения мяча.
3. Основы тактики игры.
4. Выбор подачи, приема, сторон.
5. Методика обучения технике настольного тенниса.
6. Общефизическая подготовка теннисиста
7. Специальная подготовка теннисиста.
8. Правила проведения соревнований по настольному теннису.
9. Правила игры в настольный теннис.
10. Требования к местам соревнований по настольному теннису.
11. Основные разделы Положения о соревнованиях и их содержание.
12. Виды соревнований. Общая характеристика.
13. Организация занятий, подготовка мест занятий, инвентарь.
14. Уход за инвентарём и оборудованием.
15. Объяснение и демонстрация техники игры.
16. Технические планы ведения игры.
17. Фазовая структура техники ударов.
18. Современный уровень развития настольного тенниса в нашей стране.

Шахматы

1. Методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социально профессиональной деятельности.
2. Понятие «шахматная доска».
3. Понятие «шахматное поле».
4. Понятие «Шахматная диаграмма».
5. Понятие легкие и тяжелые фигуры.
6. Сравнительная сила фигур.
7. Судейство на соревнованиях
8. Ценность шахматных фигур.
9. Понятие о шахе
10. Цели и задачи игры в шахматы.
11. Значение коротких шахматные партий.
12. Короткие шахматные партии.
13. Дидактические игры.
14. Решение шахматных задач.
15. Типовые комбинации.
16. Методы атаки.
17. Позиции рокировки.

18. Основные разделы Положения о соревнованиях и их содержание.

19. Влияние шахмат на умственные способности.

5. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практическое занятие – один из самых эффективных видов учебных занятий, на которых студенты учатся творчески работать, аргументировать и отстаивать свою позицию, правильно и доходчиво излагать свои мысли перед аудиторией. Основное в подготовке и проведении практических занятий – это самостоятельная работа студента над изучением темы. Студент обязан точно знать план занятия либо конкретное задание к нему. На занятии обсуждаются узловые вопросы темы, однако там могут быть и такие, которые не были предметом рассмотрения на лекции. Могут быть и специальные задания к той или иной теме.

Готовиться к практическому занятию следует заранее. Необходимо внимательно ознакомиться с планом и другими материалами, уяснить вопросы, выносимые на обсуждение. Затем нужно подобрать литературу и другой необходимый, в т.ч. рекомендованный, материал (через библиотеку, учебно-методический кабинет кафедры и др.). Но прежде всего, следует обратиться к своим конспектам лекций и соответствующему разделу учебника. Изучение всех источников должно идти под углом зрения поиска ответов на выносимые на практико-ориентированные занятия вопросы.

Завершающий этап подготовки к занятиям состоит в выполнении индивидуальных заданий.

В случае пропуска занятия студент обязан подготовить материал и отчитаться по нему перед преподавателем в обусловленное время. Может быть предложено отдельным бакалаврам, ввиду их слабой подготовки, более глубоко освоить материал и прийти на индивидуальное собеседование.

Студент не допускается к экзамену или зачету, если у него есть задолженность по практическим занятиям.

6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является одним из видов учебной деятельности обучающихся, способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине осуществляется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику изучаемой учебной дисциплины, индивидуальные особенности обучающегося.

Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуется как единство двух форм:

1. самоконтроль и самооценка обучающегося;
2. контроль и оценка со стороны преподавателя.

7. Методические указания по подготовке реферата

Реферат – это форма самостоятельной работы, свидетельствующая о знании литературы по предложенной теме, ее основной проблематики, отражающая точку зрения автора на данную проблему, умение осмысливать правовые явления на основе теоретических знаний.

Обучающиеся чаще всего испытывают трудности при формулировании цели и задач работы, составлении плана реферата, что приводит к нарушению его структуры.

В процессе работы над рефератом можно выделить 4 этапа:

- вводный – выбор темы, работа над планом и введением;
- основной – работа над содержанием и заключением реферата;
- заключительный – оформление реферата;
- защита реферата.

Работа над рефератом начинается с выбора темы исследования. Заинтересованность автора в проблеме определяет качество проводимого исследования и соответственно успешность его защиты. Выбирая круг вопросов своей работы, не стоит спешить воспользоваться списком тем, предложенным преподавателем. Надо попытаться сформулировать проблему своего исследования самостоятельно.

При определении темы реферата нужно учитывать и его информационную обеспеченность. С этой целью, во-первых, можно обратиться к библиотечным каталогам, а во-вторых, проконсультироваться с преподавателем.

Если возникнет необходимость ознакомиться не только с литературой, имеющейся в библиотеке, но и вообще с научными публикациями по определенному вопросу, можно воспользоваться библиографическими указателями. Полезно также знать, что ежегодно в последнем номере научного журнала публикуется указатель статей, помещенных в этом журнале за год. Отобрав последние номера журнала за несколько лет, можно разыскать по указателям, а затем найти в соответствующих номерах все статьи по той или иной теме, опубликованные в журнале за эти годы.

Структура реферата включает в себя следующие элементы:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- содержание (главы и параграфы);
- заключение;
- приложение;
- список литературы.

Выбрав тему реферата и изучив литературу, необходимо сформулировать цель работы и составить план реферата.

Цель – это осознаваемый образ предвосхищаемого результата. Целеполагание характерно только для человеческой деятельности. Возможно, формулировка цели в ходе работы будет меняться, но изначально следует ее обозначить, чтобы ориентироваться на нее в ходе исследования. Определяясь с целью дальнейшей работы, параллельно надо думать над составлением плана: необходимо четко соотносить цель и план работы.

Можно предложить два варианта формулирования цели:

1. Формулирование цели при помощи глаголов: исследовать, изучить, проанализировать, систематизировать, осветить, изложить (представления, сведения), создать, рассмотреть, обобщить и т.д.

2. Формулирование цели с помощью вопросов.

Цель разбивается на задачи – ступеньки в достижении цели.

1. Работу над планом реферата необходимо начать еще на этапе изучения литературы. *План* – это точный и краткий перечень положений в том порядке, как они будут расположены в реферате, этапы раскрытия темы.

При работе над планом реферата необходимо помнить, что формулировка пунктов плана не должна повторять формулировку темы (часть не может равняться целому).

2. Введение – одна из составных и важных частей реферата. При работе над введением необходимо опираться на навыки, приобретенные при написании изложений и сочинений. В объеме реферата введение, как правило, составляет 1-2 машинописные страницы. Введение обычно содержит вступление, обоснование актуальности выбранной темы, формулировку цели и задач реферата, краткий обзор литературы и источников по проблеме, историю вопроса и вывод.

Вступление – это 1-2 абзаца, необходимые для начала. Желательно, чтобы вступление было ярким, интригующим, проблемным, а, возможно, тема реферата потребует того, чтобы начать, например, с изложения какого-то определения.

Обоснование актуальности выбранной темы – это, прежде всего, ответ на вопрос: «почему я выбрал(а) эту тему реферата, чем она меня заинтересовала?». Можно и нужно связать тему реферата с современностью.

Краткий обзор литературы и источников по проблеме – в этой части работы над введением необходимо охарактеризовать основные источники и литературу, с которой автор работал, оценить ее полезность, доступность, высказать отношение к этим книгам.

История вопроса – это краткое освещение того круга представлений, которые сложились в науке по данной проблеме и стали автору известны. *Вывод* – это обобщение, которое необходимо делать при завершении работы над введением.

3. Содержание реферата должно соответствовать теме, полно ее раскрывать. Все рассуждения нужно аргументировать. Реферат показывает личное отношение автора к излагаемому. Следует стремиться к тому, чтобы изложение было ясным, простым, точным и при этом выразительным. При изложении материала необходимо соблюдать общепринятые правила:

- не рекомендуется вести повествование от первого лица единственного числа (такие утверждения лучше выражать в безличной форме);
- при упоминании в тексте фамилий обязательно ставить инициалы перед фамилией;
- каждая глава (параграф) начинается с новой строки;
- при изложении различных точек зрения и научных положений, цитат, выдержек из литературы, необходимо указывать источники, т.е. приводить ссылки.

4. В реферате сведения об использованной литературе приводятся чаще всего в скобках после слов, к которым относятся.

Примеры: [1].

5. Заключение – самостоятельная часть реферата. Оно не должно быть переложением содержания работы. Заключение должно содержать:

- основные выводы в сжатой форме;
- оценку полноты и глубины решения тех вопросов, которые вставали в процессе изучения темы.

Объем 1-2 компьютерных листа формата А4.

6. Приложение помещается после заключения и включает материалы, дополняющие основной текст реферата. Это могут быть таблицы, схемы, фрагменты источников, иллюстрации, фотоматериалы, словарь терминов, афоризмы, изречения, рисунки и т.д.

Примеры оформления:

Приложение 1. Структура органов управления. Схема.

Приложение 2. Отличительные признаки Таблица.

В тексте реферата необходимо делать примечания. Пример: (см. приложение 1).

Приложение является желательным, но не обязательным элементом реферата.

7. Список литературы помещается в конце реферата и пронумеровывается.

Сведения о нормативно-правовых актах излагаются по их юридической силе в иерархии нормативно-правовых актов, о книгах – в алфавитном порядке.

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред. от 29.12.2015) // СЗ РФ. 1994. № 32. Ст. 3301.

2. Федеральный закон РФ от 21.07.1997 № 122-ФЗ «О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним» (ред. от 01.01.2016) // СЗ РФ. 1997. № 30. Ст. 3594.

3. Закон РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (ред. от 13.07.2015) // СЗ РФ. 1996. № 3. Ст. 140.

Если речь идет о статье, напечатанной в сборнике, журнале или газете, то после автора и названия публикации указываются:

Авдеев В.В. Аренда (лизинг): аренда транспортных средств // Налоги. 2011. № 44.

Сведения о книге даются в следующем порядке:

Представительство и доверенность: Постатейный комментарий главы 10 Гражданского кодекса Российской Федерации / Б.М. Гонгалов, П.В. Крашенинников, Л.Ю. Михеева и др.; под ред. П.В. Крашенинникова. М.: Статут, 2009.

Если книга издавалась параллельно в двух городах, названия их приводятся через точку с запятой.

7. Текст работы пишется разборчиво на одной стороне листа (формата А4) с широкими полями слева, страницы пронумеровываются. При изложении материала нужно четко выделять отдельные части (абзацы), главы и параграфы начинать с новой страницы, следует избегать сокращения слов.

Если работа набирается на компьютере, следует придерживаться следующих правил (в дополнение к вышеуказанным):

- набор текста реферата необходимо осуществлять стандартным 14 шрифтом;
- заголовки следует набирать выделять полужирным;
- межстрочный интервал полуторный;
- разрешается интервал между абзацами;
- отступ в абзацах 1-2 см.;
- поле левое 2,5 см., остальные 2 см.;
- нумерация страницы снизу или сверху посередине листа;
- объем реферата 15-20 страниц.

Подготовка к защите и порядок защиты реферата

Необходимо заранее подготовить тезисы выступления (план-конспект).

Порядок защиты реферата:

- Краткое сообщение, характеризующее задачи работы, ее актуальность, полученные результаты, вывод и предложения.
- Ответы обучающегося на вопросы преподавателя.

10. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Издательство Юрайт, 2020 учебное – 227 с.- (Высшее образование), - текст : непосредственный

- Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под ред. В. М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

- Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

- Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : Учеб. пособие. — М. : Академия, 2014.

8.1.2. Перечень дополнительной литературы: - Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

- Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс] : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыванец, В. Н. Бурмистров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — 978-5-209-05470-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226.html>

