

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Общая физическая подготовка рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности		
Учебный план	51.03.02_2020_550.plx 51.03.02 Народная художественная культура Руководство студией декоративно-прикладного творчества		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 2, 3, 4, 5, 6	
аудиторные занятия	304		
самостоятельная работа	24		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Неделя	16	3/6	18	2/6	15	5/6	19	2/6	17	2/6		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Итого ауд.	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Контактная работа	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Сам. работа									24	24	24	24
Итого	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328

Программу составил(и):

доцент, Козлов А.В.



Рабочая программа дисциплины
Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 06.12.2017 г. № 1178)

составлена на основании учебного плана:

51.03.02 Народная художественная культура

утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2020 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 11.06.2020 протокол № 10

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 13 мая 2021 г. № 9
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич 

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 12 мая 2022 г. № 9
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич 

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности, формирование основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятиях физическими упражнениями.
1.2	<i>Задачи:</i> - воспитание у учащихся как духовных, нравственных ценностей и патриотических убеждений; - реализация личностно-ориентированного подхода к развитию обучающихся с целью создания мотивации к обучению; - рациональная организация учебного процесса с целью укрепления и сохранения здоровья; - проведение контроля, за состоянием занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических и педагогических методов; - совершенствование индивидуальных способностей детей в условиях секционной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки; - формирование основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятиях физическими упражнениями;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.04.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физкультурно-спортивное совершенствование
2.2.2	Спортивные и подвижные игры
2.2.3	Зимние виды спорта
2.2.4	Легкая атлетика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИД-1.УК-7: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и демонстрирует основы медицинских знаний, соблюдает нормы здорового образа жизни	
<p>знать: основы физической подготовки и медицины уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни владеть: знаниями в области физической культуры и спорта и медицы и применять их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
ИД-2.УК-7: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	
<p>знать: основы физической физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий уметь: Использовать основы физической культуры для реализации конкретной профессиональной деятельности владеть: знаниями в области физической культуры и спорта и здоровьесберегающих технологий</p>	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Гимнастика						

1.1	Гимнастика /Пр/	2	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Гимнастика /Пр/	3	18	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.3	Гимнастика /Пр/	4	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.4	Гимнастика /Пр/	5	18	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.5	Гимнастика /Пр/	6	6	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.6	Гимнастика /Ср/	6	6	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 2. Легкая атлетика							
2.1	Легкая атлетика /Пр/	2	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Легкая атлетика /Пр/	3	16	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.3	Легкая атлетика /Пр/	4	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.4	Легкая атлетика /Пр/	5	18	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.5	Легкая атлетика /Пр/	6	8	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.6	Легкая атлетика /Ср/	6	6	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 3. Зимние виды спорта							
3.1	Зимние виды спорта /Пр/	2	12	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Зимние виды спорта /Пр/	4	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.3	Зимние виды спорта /Пр/	6	10	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.4	Зимние виды спорта /Ср/	6	4	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 4. Спортивные игры							
4.1	Спортивные игры /Пр/	2	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Спортивные игры /Пр/	3	16	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.3	Спортивные игры /Пр/	4	12	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.4	Спортивные игры /Пр/	5	16	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

4.5	Спортивные игры /Пр/	6	8	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.6	Спортивные игры /Ср/	6	4	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 5. Подвижные игры							
5.1	Подвижные игры /Пр/	2	12	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Подвижные игры /Пр/	3	16	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.3	Подвижные игры /Пр/	4	12	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.4	Подвижные игры /Пр/	5	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.5	Подвижные игры /Пр/	6	8	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.6	Подвижные игры /Ср/	6	4	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерный комплекс тестовых заданий по теоретической подготовленности

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка»

1. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

- А) сила;
- Б) быстрота;
- В) стройность;
- Г) выносливость;
- Д) ловкость;
- Е) гибкость

2. Выносливость – это

- А) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

3. Гибкость - это

- А) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- Б) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- В) способность выполнять движение с большой амплитудой

4. Сила – это

- А) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

В) способность поднимать тяжелые предметы

5. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

А) прыжки со скакалкой;

Б) подтягивание в висе;

В) длительный бег до 25-30 мин.

6. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

А) общеразвивающими;

Б) собственно-силовыми;

В) скоростно-силовыми

7. Где возникли первые формы организованного физического воспитания?

А) Древний Египет

Б) Древняя Греция

8. Основным специфическим содержанием физического воспитания является воспитание силовых способностей.

А) Нет

Б) Да

9. Физическая культура – это составная часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических, моральных, волевых и интеллектуальных способностей человека.

А) Нет

Б) Да

10. Неспециализированным процессом физического воспитания, направленным на создание предпосылок успеха в различных видах деятельности является ...

А) специальная физическая подготовка

5.2. Темы письменных работ

Примерные темы рефератов

1. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2. Методика проведения занятий по лыжному спорту с лицами старшего и пожилого возраста.
3. Методика спортивной подготовки ветеранов в лыжных гонках.
4. Оценка и определение эквивалентных результатов в лыжных гонках у ветеранов лыжного спорта.
5. Комплексный контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.
6. Этапный контроль в подготовке лыжников-гонщиков.
7. Текущий контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.
8. Оперативный контроль в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
9. Нормирование тренировочной нагрузки для лыжников-гонщиков различной квалификации.
10. Педагогический контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков различной квалификации.
11. Особенности методики проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками.
12. Классификация видов гимнастики.
13. История развития легкоатлетических видов.
14. История развития легкой атлетики в России.
15. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях.
16. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
17. Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний.
18. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.
19. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.
20. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков и метаний.

21. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе.
22. Особенности занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности.
23. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях легкой атлетикой.
24. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
25. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
26. Влияние хореографической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
27. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.
28. Спортивные игры на уроках физической культуры со школьниками разного возраста. Специфика задач, средств и методики обучения.
29. Классификация спортивных игр.
30. Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий по спортивным играм.
31. Возникновение, развитие баскетбола. Современное представление об игре.
32. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх.
33. История возникновения и развития волейбола.
34. История возникновения и развития баскетбола.
35. История возникновения и развития гандбола.
36. История возникновения и развития футбола.
37. Принципы обучения в подвижных играх.
38. Основные средства обучения и тренировки в спортивных играх.
39. Система проведения соревнований и порядок проведения заседания судейской коллегии по спортивным играм.
40. Футбол. История развития и становления игры в России.
41. Правила в волейболе. Судейская бригада, обслуживающая встречу и их обязанности.
42. Волейбол. История становления и развития игры в России.
43. Баскетбол. История становления и развития игры в России.
Фонд оценочных средств
Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Шулятьев В.М., Побыванец В.С.	Физическая культура студента: учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012	http://www.iprbookshop.ru/22227.html
Л1.2	Князев В.М., Прокопчук С.С.	Физическая культура в высших учебных заведениях России: учебное пособие	Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2013	http://www.iprbookshop.ru/68724.html
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Токарева А.В., Ефимова-Комарова Л.Б., Ярчиковская [и др.] Л.В.	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2016	http://www.iprbookshop.ru/63647.html
Л2.2	Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть [и др.] В.Я., Барчуков И.С., Кикоть В.Я.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России	Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017	http://www.iprbookshop.ru/81709.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	MS WINDOWS
6.3.1.2	MS Office

6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
Спортивная площадка	Спортивная площадка	Информационный щит, турник разноуровневый, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры, столы, стулья. Посадочные места обучающихся (по количеству)
007 А1	Зал для занятий специальной медицинской группы, Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Фитболы, степ-доска, бодибар
208 А4	Читальный зал. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Ноутбук, проектор, экран, выставочные стеллажи, печатные издания

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Лекции, с одной стороны – это одна из основных форм учебных занятий в высших учебных заведениях, представляющая собой систематическое, последовательное устное изложение преподавателем определенного раздела конкретной науки или учебной дисциплины, с другой – это особая форма самостоятельной работы с учебным материалом. Лекция не заменяет собой книгу, она только подталкивает к ней, раскрывая тему, проблему, выделяя главное, существенное, на что следует обратить внимание, указывает пути, которым нужно следовать, добиваясь глубокого понимания поставленной проблемы, а не общей картины.

Работа на лекции – это сложный процесс, который включает в себя такие элементы как слушание, осмысление и собственно конспектирование. Для того, чтобы лекция выполнила свое назначение, важно подготовиться к ней и ее записи еще до прихода преподавателя в аудиторию. Без этого дальнейшее восприятие лекции становится сложным. Лекция в университете рассчитана на подготовленную аудиторию. Преподаватель излагает любой вопрос, ориентируясь на те знания, которые должны быть у студентов, усвоивших материал всех предыдущих лекций. Важно научиться слушать преподавателя во время лекции, поддерживать непрерывное внимание к выступающему.

Однако, одного слушания недостаточно. Необходимо фиксировать, записывать тот поток информации, который сообщается во время лекции – научиться вести конспект лекции, где формулировались бы наиболее важные моменты, основные положения, излагаемые лектором. Для ведения конспекта лекции следует использовать тетрадь. Ведение конспекта на листочках не рекомендуется, поскольку они не так удобны в использовании и часто теряются. При оформлении конспекта лекции необходимо оставлять поля, где студент может записать свои собственные мысли, возникающие параллельно с мыслями, высказанными лектором, а также вопросы, которые могут возникнуть в процессе слушания, чтобы получить на них ответы при самостоятельной проработке материала лекции, при изучении рекомендованной литературы или непосредственно у преподавателя в конце лекции. Составляя конспект лекции, следует оставлять значительный интервал между строчками. Это связано с тем, что иногда возникает необходимость вписать в первоначальный текст лекции одну или несколько строчек, имеющих принципиальное значение и почерпнутых из других источников. Расстояние между строками необходимо также для подчеркивания слов или целых групп слов (такое подчеркивание вызывается необходимостью привлечь внимание к данному месту в тексте при повторном чтении). Обычно подчеркивают определения, выводы.

Также важно полностью без всяких изменений вносить в тетрадь схемы, таблицы, чертежи и т.п., если они предполагаются в лекции. Для того, чтобы совместить механическую запись с почти дословным фиксированием наиболее важных положений, можно использовать системы условных сокращений. В первую очередь сокращаются длинные слова и те, что повторяются в речи лектора чаще всего. При этом само сокращение должно быть по возможности кратким.

Семинарские (практические) занятия Самостоятельная работа студентов по подготовке к семинарскому (практическому) занятию должна начинаться с ознакомления с планом семинарского (практического) занятия, который включает в себя вопросы, выносимые на обсуждение, рекомендации по подготовке к семинару (практическому занятию), рекомендуемую литературу к теме. Изучение материала следует начать с просмотра конспектов лекций. Восстановив в памяти материал, студент приводит в систему основные положения темы, вопросы темы, выделяя в ней главное и новое, на что обращалось внимание в лекции. Затем следует внимательно прочитать соответствующую главу учебника.

Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы. Читая рекомендованную литературу, не стоит пассивно принимать к сведению все написанное, следует анализировать

текст, думать над ним, этому способствуют записи по ходу чтения, которые превращают чтение в процесс. Записи могут вестись в различной форме: развернутых и простых планов, выписок (тезисов), аннотаций и конспектов. Подобрав, отработав материал и усвоив его, студент должен начать непосредственную подготовку своего выступления на семинарском (практическом) занятии для чего следует продумать, как ответить на каждый вопрос темы. По каждому вопросу плана занятий необходимо подготовиться к устному сообщению (5-10 мин.), быть готовым принять участие в обсуждении и дополнении докладов и сообщений (до 5 мин.). Выступление на семинарском (практическом) занятии должно удовлетворять следующим требованиям: в нем излагаются теоретические подходы к рассматриваемому вопросу, дается анализ принципов, законов, понятий и категорий; теоретические положения подкрепляются фактами, примерами, выступление должно быть аргументированным.

Самостоятельная работа обучающихся – это планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Объем самостоятельной работы определяется учебным планом основной профессиональной образовательной программы (ОПОП), рабочей программой дисциплины (модуля).

Самостоятельная работа организуется и проводится с целью формирования компетенций, понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества для успешной практической деятельности, в том числе:

- формирования умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;
- качественного освоения и систематизации полученных теоретических знаний, их углубления и расширения по применению на уровне межпредметных связей;
- формирования умения применять полученные знания на практике (в профессиональной деятельности) и закрепления практических умений обучающихся;
- развития познавательных способностей, формирования самостоятельности мышления обучающихся;
- совершенствования речевых способностей обучающихся;
- формирования необходимого уровня мотивации обучающихся к систематической работе для получения знаний, умений и владений в период учебного семестра, активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования способностей к саморазвитию (самопознанию, самоопределению, самообразованию, самосовершенствованию, самореализации и саморегуляции);
- развития научно-исследовательских навыков;
- развития навыков межличностных отношений.

К самостоятельной работе по дисциплине (модулю) относятся: проработка теоретического материала дисциплины (модуля); подготовка к семинарским и практическим занятиям, в т.ч. подготовка к текущему контролю успеваемости обучающихся (текущая аттестация); подготовка к лабораторным работам; подготовка к промежуточной аттестации (зачётам, экзаменам).

Виды, формы и объемы самостоятельной работы обучающихся при изучении дисциплины (модуля) определяются:

- содержанием компетенций, формируемых дисциплиной (модулем);
- спецификой дисциплины (модуля), применяемыми образовательными технологиями;
- трудоемкостью СР, предусмотренной учебным планом;
- уровнем высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура, аспирантура), на котором реализуется ОПОП;
- степенью подготовленности обучающихся.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;

- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется.

Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 134 с.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.
3. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Прсвещение, 1995. – 316 .
4. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб.пособие / П.К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.

2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.
2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. – С. 78-91.

3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.

2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

4) Описание авторефератов диссертаций:

1. Холодов, Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Ж.К.Холодов; Моск.гос.ун-т – М., 1996. – 40 с.

2. Райзих, А.А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А.А.Райзих; Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.

В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желателен применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.