

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Зимние виды спорта
рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | | |
|-------------------------|---|----------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности | | |
| Учебный план | 44.03.05_2019_539.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Родной язык и Китайский язык | | |
| Квалификация | бакалавр | | |
| 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 | 15 | 2/6 | 15 | 1/6 | 16 | 2/6 | 14 | 4/6 | 16 | 5/6 | | |
| 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

Зимние виды спорта

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018г. №125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 31.01.2019 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 13.06.2019 протокол № 11

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11.06. 2020 г. № 10
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич *СЗ*

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 13.05. 2021 г. № 9
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич *СЗ*

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 _____ 2022 г. № ____
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

| 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|--------------------------------------|--|
| 1.1 | <i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний и умений в области зимних видов спорта. |
| 1.2 | <i>Задачи:</i> - изучение студентами истории возникновения лыжного и конькобежного спорта, его места и значения в системе физического воспитания школьников и взрослого населения; - овладение техникой основных способов передвижения на лыжах и коньках, прикладных упражнений. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП | |
|-------------------------------------|--|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.В.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 | Легкая атлетика |
| 2.2.2 | Общая физическая подготовка |
| 2.2.3 | Физкультурно-спортивное совершенствование |
| 2.2.4 | Спортивные и подвижные игры |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|--|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| УК-7.1: 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</p> <p>уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни</p> <p>владеть: знаниями в области физической культуры и спорта и медицины и применять их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | |
| УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | |
| <p>знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий</p> <p>уметь: Использовать основы физической культуры для реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>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. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания | | | | | | |
| 1.1 | Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания /Ср/ | 6 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| | Раздел 2. Место и значение конькобежного спорта в системе физического воспитания | | | | | | |
| 2.1 | Место и значение конькобежного спорта в системе физического воспитания /Ср/ | 6 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|----|---------------|-----------------------|---|--|
| | Раздел 3. История развития лыжного спорта | | | | | | |
| 3.1 | История развития лыжного спорта /Ср/ | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| | Раздел 4. Краткая история конькобежного спорта | | | | | | |
| 4.1 | Краткая история конькобежного спорта /Ср/ | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| | Раздел 5. Лыжные гонки | | | | | | |
| 5.1 | Совершенствование техники лыжных ходов /Пр/ | 2 | 30 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 5.2 | Совершенствование техники лыжных ходов /Пр/ | 3 | 30 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 5.3 | Совершенствование техники лыжных ходов /Пр/ | 4 | 30 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 5.4 | Совершенствование техники лыжных ходов /Пр/ | 5 | 30 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 5.5 | Совершенствование техники лыжных ходов /Пр/ | 6 | 10 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 5.6 | Совершенствование техники подъема, спуска и торможения /Пр/ | 2 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 5.7 | Совершенствование техники подъема, спуска и торможения /Пр/ | 3 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 5.8 | Совершенствование техники подъема, спуска и торможения /Пр/ | 4 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 5.9 | Совершенствование техники подъема, спуска и торможения /Пр/ | 5 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 5.10 | Совершенствование техники подъема, спуска и торможения /Пр/ | 6 | 10 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| | Раздел 6. конькобежный спорт | | | | | | |
| 6.1 | Совершенствование техники передвижения на коньках /Пр/ | 2 | 20 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 6.2 | Совершенствование техники передвижения на коньках /Пр/ | 3 | 20 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 6.3 | Совершенствование техники передвижения на коньках /Пр/ | 4 | 20 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 6.4 | Совершенствование техники передвижения на коньках /Пр/ | 5 | 20 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 | 0 | |
| 6.5 | Совершенствование техники передвижения на коньках /Пр/ | 6 | 20 | УК-7.1 УК-7.2 | 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: зимние виды спорта»

1. В каком городе проходили Зимние Олимпийские игры в 2014 году?

А) в Саратове

Б) в Сочи

В) в Самаре

2. Относится ли фигурное катание к олимпийским видам спорта:

А) да

Б) нет

3. Какие виды спорта относятся к лыжному спорту:

А) бадминтон

Б) катание на санях

В) биатлон

Г) фигурное катание

4. Какие виды спорта относятся к спорту на льду:

А) биатлон

Б) кёрлинг

В) сноубординг

Г) фристайл

5. Нужны ли лыжные палки при прыжках с трамплина:

А) нет

Б) да

6. мировой рекорд при скоростном спуске на лыжах

А) больше 250 км/ч

Б) меньше 250 км/ч

7. Что такое горнолыжный спорт:

А) спуск с гор на санях

Б) спуск с гор пешком

В) спуск с гор на обычных лыжах

Г) спуск с гор на специальных лыжах

8. Какое название имеют сани в бобслее?

А) орех

Б) горох

В) бобы

9. На какие две группы делятся зимние виды спорта:

- А) лыжный спорт и катание на санях
 Б) лыжный спорт и коньки
 В) лыжный спорт и санный, коньковый спорт

10. Что такое бобслей?

- А) спуск со снежных гор на специальных лыжах
 Б) спуск с гор на специальных коньках
 В) спуск со снежных трасс на санях
 Г) спуск по специально оборудованным ледяным трассам на управляемых санях

5.2. Темы письменных работ

1. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.
3. Лыжный спорт в России и мире.
4. Значение лыж и жизни народов Севера.
5. Эволюция лыж и снаряжение лыжника.
6. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.
7. Популярность лыжных гонок в России.
8. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.
9. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.
10. Значение лыжных мазей.
11. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
12. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
13. Краткая характеристика техники лыжных ходов.
14. Соревнования по лыжным гонкам.
15. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.
16. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.
17. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.
18. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.
19. Развитие конькобежного спорта в Российской Федерации и за рубежом
20. Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов конькобежцев
21. Психологическая подготовка спортсменов конькобежцев
22. Конькобежный спорт в России
23. Виды конькобежного спорта: скоростной бег на коньках, фигурное катание, шорт-трек.
24. Влияние занятий конькобежным спортом на организм.
25. Правила поведения на занятиях по конькам в целях предупреждения травматизма.
26. Правила соревнований по бегу на коньках. Основы техники бега со старта.
27. Тактика прохождения спринтерских и стайерских дистанций

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 | Ахметов А.М. | Лыжная подготовка студентов в вузе: учебное пособие | Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016 | http://www.iprbookshop.ru/64631.html |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
|--|---|--|---|---|
| Л1.2 | Луценко С. А., Михайлов А. В., Тухто [и др.] С. В., Луценко С. А. | Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие | Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013 | http://www.iprbookshop.ru/29969.html |
| 6.1.2. Дополнительная литература | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
| Л2.1 | Мелентьева Н. Н., Румянцева Н. В. | Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие | Москва: Издательство «Спорт», 2016 | http://www.iprbookshop.ru/55561.html |
| Л2.2 | | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №28 | Саратов: Вузовское образование, 2019 | http://www.iprbookshop.ru/87545.html |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения | | | | |
| 6.3.1.1 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ | | | |
| 6.3.1.2 | MS Office | | | |
| 6.3.1.3 | MS WINDOWS | | | |
| 6.3.1.4 | Google Chrome | | | |
| 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 | | | |

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

| | | |
|--|--------------|--|
| | ролевая игра | |
|--|--------------|--|

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 |
| 318 А1 | Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный |
| 207 А4 | Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы | Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся) |
| 007 А1 | Зал для занятий специальной медицинской группы, Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной | 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)

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Специальная медицинская группа «А»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендаций медицинских учреждений. Студенты обучающиеся в специальной медицинской группе «А» выполняют практические задания в форме которая доступна по состоянию здоровья. Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в специальной группе.

Специальная медицинская группа «Б»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендаций медицинских учреждений. Критерием успешности освоения учебного материала на очной форме обучения является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знания теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов.

3. 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.

Методические указания по подготовке к зачету

Изучение каждой дисциплины заканчивается определенными методами контроля, к которым относятся: текущая аттестация, зачеты и экзамены.

Требования к организации подготовки к зачету те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. При подготовке к зачету у студента должен быть хороший учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию преподавателя в течение семестра.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом опорные конспекты лекций.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.