Частное профессиональное образовательное учреждение
«Светлоградский многопрофильный колледж»
(ЧПОУ «СМК»)

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании
Педагогического совета

Протокол № 1
от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЧПОУ «СМК»

_____Е.А.Татаринцева

Приказ № 85 от 30.08.2022 г.

Подписано цифровой подписью: Татаринцева Елена Александровна
DN: cn=Татаринцева Елена Александровна, o=ЧПОУ "СМК", ou=Директор, email=sv-mk16@mail.ru, c=RU
Дата: 2022.11.22 22:49:27 +03'00'

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования

34.02.01 Сестринское дело

для очной, очно-заочной формы обучения

Светлоград, 2022

ВВЕДЕНИЕ
УВАЖАЕМЫЕ СТУДЕНТЫ!

Методические указания по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ (далее- ВСР) по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура, созданы Вам в помощь для работы во внеурочное время.

Приступая к выполнению самостоятельной работы, Вы должны внимательно прочитать цель, задачи ВСР. Задания необходимо выполнять в соответствии с инструкцией.

Каждая самостоятельная работа оценивается преподавателем в соответствии с представленными в указаниях критериями. Также оценивается полнота раскрытия темы, грамотность и логичность изложения материала, оформление, творческий подход к работе, а также своевременность сдачи работы.

Наличие положительной оценки (отметки о выполнении) каждого вида самостоятельной работы необходимо для получения допуска к дифференцированному зачету по о учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура. В случае невыполнения работы по любой причине или получения неудовлетворительной оценки за самостоятельную работу Вы должны найти время для ее выполнения или пересдачи.

Внимание! Если в процессе выполнения заданий для самостоятельной работы возникают вопросы, разрешить которые Вам не удается, необходимо обратиться к преподавателю для получения консультаций.

1. Виды самостоятельной работы и формы отчетности и контроля (очная форма обучения)

Раздел/Тема	Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов	Форма отчетности и контроля
I семестр			
Раздел 1. Теоретическая часть. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		**16**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	**Самостоятельная работа №1-2.** 1. Проработка конспектов лекций, учебников и специальной литературы по теме занятия. 2. Составить опорный конспект по учебнику:Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Морозов О. В. , Морозов В. О. - 4-е изд. , стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. -С. 43-88. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524439.html 3. Составление опорно-логических схем по следующей тематике: 3.1. Схема механизма саморегуляции. 3.2. Внешняя среда организма. 3.3. Внутренняя среда организма. 3.4. Регулирующие аппараты организма Принципы и этапы адаптации организма к внешней среде.	4	- Проведение профилактической беседы -Демонстрация конспекта в тетради -Демонстрация схемы в тетради.
Тема 1.2. Современная концепция здоровья и основы здорового образа жизни.	**Самостоятельная работа №3-4.** 1. Проработка конспектов лекций, учебников и специальной литературы по теме занятия. 2. Составить опорный конспект по учебнику: Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Морозов О. В. , Морозов В. О. - 4-е изд. , стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. -С. 89-121. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524439.html **3.** Подготовка и написание рефератов по следующим темам: 3.1. Основные элементы здорового образа жизни. 3.2. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. 3.3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление. 3.4. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм	4	- Устный фронтальный опрос -Демонстрация выполненного задания - Выступление с рефератом

	человека. 3.5. Проблемы питания студентов. 3.6. Сбалансированное питание- основа здорового образа жизни. 3.7. Типы и источники питательных веществ. 3.8. Основные принципы достижения духовного благополучия. Функции эмоций и их значение для жизнедеятельности и здоровья человека.		
Тема 1.3. Физическая культура – ведущий фактор здоровья человека.	**Самостоятельная работа обучающихся № 5-6.** 1.Проработка конспектов лекций, учебников и специальной литературы *по теме занятия.* Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Морозов О. В. , Морозов В. О. - 4-е изд. , стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. -С. 190-207. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524439.html 2. Составить опорно-логические схемы по следующей тематике: 2.1. Критерии здоровья 2.2. Компоненты здоровья. 2.3. Факторы, влияющие на здоровье человека. 2.4. Факторы, определяющие здоровье человека. 2.5. Профилактика стрессовых состояний. 3. Составить таблицу «Примерные сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний».	4	-Демонстрация выполненного задания -Демонстрация схемы в тетради. -Демонстрация таблицы в тетради.
Тема 1.4. Культура здоровья и вредные пристрастия	**Самостоятельная работа обучающихся № 7-8.** 1. Проработка конспектов лекций, учебников и специальной литературы по теме занятия. Источник: Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html 2. Подготовить устные ответы на следующие вопросы: 1.Какие основные понятия в сфере теории физической культуры вы знаете? 2. Что такое физическая культура? 3. Как связаны между собой физическая культура и здоровый образ жизни? 4. Что такое гиподинамия? 5. Какова роль оздоровительных систем физической культуры в формировании здорового образа жизни, предупреждении профзаболеваний и вредных	4	-Демонстрация выполненного задания - Устный фронтальный опрос -Демонстрация таблицы в тетради. - Демонстрация кластера в тетради - Демонстрация конспекта в тетради

	привычек, поддержании репродуктивной функции? 6. Как восстанавливать организм с помощью аутотренинга, релаксации, самомассажа и банных процедур? 3. Составить таблицу: «Классификация веществ, вызывающих зависимость, составленная Экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)». 4. Составить кластер на тему: «Факторы здорового образа жизни». Источник: «Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. -С. 20. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449914729.html 5. Составить краткий конспект по теме: «О вредных привычках: курении табака и употреблении алкоголя». См. Там же. С. 50-54.		
Раздел 2. Практическая часть. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Легкая атлетика.		**20**	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	**Самостоятельная работа обучающихся № 9-10.** Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	4	- Проведение профилактической беседы
Тема 2.2. Легкая атлетика. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	**Самостоятельная работа обучающихся № 11-12.** 1. Бег 30, 60 м; 2. Выполнять беговую нагрузку и упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств переменным, повторным и интервальным методами. 3.Закрепление техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	-Демонстрация выполненного задания
Тема 2.3. Гимнастика. Общая физическая подготовка.	**Самостоятельная работа обучающихся № 13-15.** Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий: 1. Выполнять силовые упражнения.	6	- Выполнение различных упражнений на гибкость

	2. Выполнять упражнения со скакалкой. 3. Выполнять упражнения на плечевой пояс. 4. Выполнять упражнения с гантелями. 5. Выполнять упражнения на плечевой пояс: отжимание, подтягивание, поднятие туловища с положения лежа. Выполнять упражнения на гибкость.		
Тема 2.4. Гимнастика. Акробатика.	**Самостоятельная работа обучающихся № 16-17.** Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения.Отработать комплекс упражнений для осанки.Отработать комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	4	-Демонстрация выполненного задания
II семестр		**40**	
Раздел 3.Спортивные игры		**36**	
Тема 3.1. Спортивные игры. Баскетбол	**Самостоятельная работа обучающихся № 18-21.** 1. Передача мяча 2. Ведение мяча в движении на время. 3.Броски мяча по кольцу с места, в движении. 4. Посещение спортивной секции по баскетболу. 5. Участие в соревнованиях по баскетболу	8	
Тема 3.2. Спортивные игры. Волейбол.	**Самостоятельная работа обучающихся № 22-24.** 1. Общая физическая подготовка. 2. Исходное положение (стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар) 3.Выполнение разнообразных тактико-технических действий.	6	
Тема 3.3. Настольный теннис.	**Самостоятельная работа обучающихся № 25-40.** Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	16	-Демонстрация выполненного задания
Тема 3.4. Бадминтон	**Самостоятельная работа обучающихся № 41-48.** Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	8	-Демонстрация выполненного задания
Раздел 4.Спортивная деятельность: профессионально-прикладная физическая подготовка		**38**	
Тема 4.1. Техническая подготовка в избранном виде спорта.	**Самостоятельная работа обучающихся № 49 -58.** Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики.	10	-Демонстрация выполненного задания

Раздел 5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями			
Тема 5.1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	**Самостоятельная работа обучающихся № 59- 87.** Самостоятельное выполнение физических упражнений и контроль состояния самочувствия.	28	-Демонстрация выполненного задания

2.Виды самостоятельной работы и формы отчетности и контроля
(очно-заочная форма обучения)

Раздел/Тема	Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов	Форма отчетности и контроля
Раздел 1. Теоретическая часть. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		**16**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	**Самостоятельная работа №1-2.** 1. Проработка конспектов лекций, учебников и специальной литературы по теме занятия. 2. Составить опорный конспект по учебнику: Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Морозов О. В. , Морозов В. О. - 4-е изд. , стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. -С. 43-88. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524439.html 3. Составление опорно-логических схем по следующей тематике: 3.1. Схема механизма саморегуляции. 3.2. Внешняя среда организма. 3.3. Внутренняя среда организма. 3.4. Регулирующие аппараты организма 3.5.Принципы и этапы адаптации организма к внешней среде.	4	- Демонстрация конспекта в тетради - Демонстрация схем в тетради
Тема 1.2. Современная концепция здоровья и основы здорового образа жизни.	**Самостоятельная работа № 3-4.** 4. Проработка конспектов лекций, учебников и специальной литературы по теме занятия. 5. Составить опорный конспект по учебнику: Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Морозов О. В. , Морозов В. О. - 4-е изд. , стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. -С. 89-121. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524439.html **6.** Подготовка и написание рефератов по следующим темам: 6.1. Основные элементы здорового образа жизни.	4	- Демонстрация конспекта в тетради - Выступление с сообщением

	6.2. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. 6.3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление. 6.4. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека. 6.5. Проблемы питания студентов. 6.6. Сбалансированное питание- основа здорового образа жизни. 6.7. Типы и источники питательных веществ. 6.8. Основные принципы достижения духовного благополучия. Функции эмоций и их значение для жизнедеятельности и здоровья человека.		
Тема 1.3. Физическая культура – ведущий фактор здоровья человека.	**Самостоятельная работа № 5-6.** 1.Проработка конспектов лекций, учебников и специальной литературы по теме занятия. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Морозов О. В. , Морозов В. О. - 4-е изд. , стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. -С. 190-207. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524439.html 2. Составить опорно-логические схемы по следующей тематике: 2.1. Критерии здоровья 2.2. Компоненты здоровья. 2.3. Факторы, влияющие на здоровье человека. 2.4. Факторы, определяющие здоровье человека. 2.5. Профилактика стрессовых состояний. 3. Составить таблицу «Примерные сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний».	4	- Демонстрация таблицы в тетради - Демонстрация конспекта в тетради - Демонстрация схем в тетради

Тема 1.4. **Культура здоровья и вредные пристрастия**	**Самостоятельная работа № 7-8.** 5. Проработка конспектов лекций, учебников и специальной литературы по теме занятия. Источник: Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html 6. Подготовить устные ответы на следующие вопросы: 1.Какие основные понятия в сфере теории физической культуры вы знаете? 2. Что такое физическая культура? 3. Как связаны между собой физическая культура и здоровый образ жизни? 4. Что такое гиподинамия? 5. Какова роль оздоровительных систем физической культуры в формировании здорового образа жизни, предупреждении профзаболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции? 6. Как восстанавливать организм с помощью аутотренинга, релаксации, самомассажа и банных процедур? 7. Составить таблицу: «Классификация веществ, вызывающих зависимость, составленная Экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)». 8. Составить кластер на тему: «Факторы здорового образа жизни». Источник: «Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. -С. 20. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449914729.html 1. Составить краткий конспект по теме: «О вредных привычках: курении табака и употреблении алкоголя». См. Там же. С. 50-54.	4	- Демонстрация таблицы в тетради - Демонстрация конспекта в тетради - Устный/письменный опрос индивидуальный/ фронтальный.
Раздел 2. Практическая часть. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Легкая атлетика.			
Тема 2.1. **Общая физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спорти**	**Самостоятельная работа № 9-10.** Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	- Выполнение комплекса упражнений

вный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)			
Тема 2.2. Легкая атлетика. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	**Самостоятельная работа № 11-12.** 1. Бег 30, 60 м; 2. Выполнять беговую нагрузку и упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств переменным, повторным и интервальным методами. 3.Закрепление техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	- Выполнение комплекса упражнений
Тема 2.3. Гимнастика. Общая физическая подготовка.	**Самостоятельная работа № 13-15.** Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий: 6. Выполнять силовые упражнения. 7. Выполнять упражнения со скакалкой. 8. Выполнять упражнения на плечевой пояс. 9. Выполнять упражнения с гантелями. 10. Выполнять упражнения на плечевой пояс: отжимание, подтягивание, поднятие туловища с положения лежа. Выполнять упражнения на гибкость.	**6**	- Выполнение комплекса упражнений
Тема 2.4. Гимнастика. Акробатика.	**Самостоятельная работа № 16-18.** Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Отработать комплекс упражнений для осанки. Отработать комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	**6**	- Выполнение комплекса упражнений
Раздел 3.Спортивные игры		**36**	
Тема 3.1. Спортивные игры. Баскетбол	**Самостоятельная работа № 19-21.** 3. Передача мяча 4. Ведение мяча в движении на время. 3.Броски мяча по кольцу с места, в движении. 4. Посещение спортивной секции по баскетболу. 5. Участие в соревнованиях по баскетболу	6	- Выполнение комплекса упражнений
Тема 3.2. Спортивные игры. Волейбол.	**Самостоятельная работа № 22-24.** 3. Общая физическая подготовка. 4. Исходное положение (стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар) 3.Выполнение разнообразных тактико-технических действий.	6	- Выполнение комплекса упражнений

Тема 3.3. Настольный теннис.	**Самостоятельная работа № 25-40.** Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	16	- Выполнение комплекса упражнений
Тема 3.4. Бадминтон	**Самостоятельная работа № 41-48.** Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	8	- Выполнение комплекса упражнений
Раздел 4. Спортивная деятельность: профессионально-прикладная физическая подготовка		**10**	
Тема 4.1. Техническая подготовка в избранном виде спорта.	**Самостоятельная работа № 49 -58.** Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики.	10	- Выполнение комплекса упражнений
Раздел 5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями			
Тема 5.1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	**Самостоятельная работа № 59- 87.** Самостоятельное выполнение физических упражнений и контроль состояния самочувствия.	28	- Выполнение комплекса упражнений

3.Методические рекомендации по самооценке специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта

Основные понятия: спортивная подготовка, общая и специальная физическая подготовка.

Спортивная подготовка — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает физическую, техническую, тактическую, психическую стороны подготовки спортсмена.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Спортивная подготовленность — это комплексный результат физической (степени развития физических качеств), технической (уровня совершенствования двигательных навыков), тактической (степени развития тактического мышления), психической (уровня совершенствования моральных и волевых качеств) подготовок.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований.

Тест — неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным (соревновательным) упражнением или двигательным качеством. Процедура выполнения теста называется тестированием, результатом которого является численное значение, полученное в ходе измерений. Правильное определение цели тестирования содействует правильному подбору тестов. Как правило, для оценки подготовленности спортсмена используется несколько тестов.

Комплексная оценка подготовленности спортсмена предусматривает оценку:

специальной физической подготовленности;

технико-тактической подготовленности;

психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам.

Оценка технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнения соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляется визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники (число действий), разносторонность техники (степень разнообразия двигательных действий) и эффективность (спортивный результат). Так, например, в плавании, гребле, лыжном и конькобежном спорте эффективность техники может оцениваться по расстоянию, преодолеваемому за гребок (шаг). В спортивных играх техническую подготовленность можно оценивать по количеству точных нападающих или защитных действий, приемов из определенного числа попыток. Например, подача мяча (волана) в определенную зону игровой площади из 5 или 10 попыток; количество реализованных бросков в кольцо с линии штрафного броска из 5 попыток; количество точных передач в волейболе из определенного заранее числа попыток и многое другое; количество эффективно принятых (отраженных) нападающих ударов и т.п. На определенном этапе совершенствования техники движений необходимо контролировать ее освоенность. Стабильность результатов и значений основных биомеханических характеристик упражнения будет свидетельствовать об их освоенности.

Оценка тактической подготовленности — это оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успехов в соревнованиях. Она предусматривает контроль за тактическим мышлением, тактическими действиями.

Оценка тактической подготовленности — это оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успехов в соревнованиях. Она предусматривает контроль за тактическим мышлением, тактическими действиями.

Оценка психологического состояния — это оценка психической готовности к соревнованиям (настойчивость, упорство, целеустремленность, решительность, самостоятельность, инициативность и т.д.).

Специальную физическую и спортивную подготовленность по избранному виду спорта лучше всего оценивать по разрядным нормам спортивной квалификации, разрядным требованиям. Это позволяет каждому спортсмену сопоставить свои достижения с достижениями других спортсменов и не только в избранном виде спорта, но и во всех других. Спортивная классификация предусматривает систематическое поддержание и повышение приобретаемой спортсменом квалификации. Периодически нормы и требования Единой спортивной классификации усложняются, стимулируя тем самым совершенствование методики тренировки, спортивной техники, тактики и таким образом содействуя росту спортивного мастерства. Следовательно, выполнение норматива, разрядных требований может служить интегральным тестом, мерилом уровня специальной физической подготовки в данном виде спорта.

Однако в процессе спортивной тренировки часто возникает необходимость текущего контроля и самоконтроля состояния спортивной подготовленности, включающей различные ее компоненты. Для самоконтроля пригодны простейшие тесты и контрольные упражнения, не требующие специального оборудования и предварительной подготовки. Кроме того, следует иметь в виду, что оценке при самоконтроле могут быть подвергнуты только отдельные стороны, физические качества, имеющие важное значение в структуре специальной физической подготовки в избранном виде спорта. Так, например, ведущими показателями спортивной подготовленности пловцов являются выносливость, скоростно-силовые характеристики, гибкость в суставах рук и ног, у гимнастов — сила, быстрота, координация, гибкость.

Таким образом, контролируя основные показатели специальной физической подготовки в избранном виде спорта, можно в известной мере судить о спортивной подготовленности в целом.

Ниже представлены методы определения показателей отдельных физических качеств, с помощью которых спортсмен может самостоятельно оценить состояние определенного физического качества или их совокупности.

Методика самоконтроля физических качеств. Для самоконтроля общей выносливости рекомендуем доступный 12-минутный тест в беге и плавании, разработанный американским врачом Купером. Во время выполнения теста нужно преодолеть как можно большее расстояние. Желательно тест проводить на беговой дорожке стадиона, в бассейне, где легко рассчитать преодоленную дистанцию.

Студенты, посещающие обязательные учебные занятия по физическому воспитанию, ежегодно весной и осенью сдают контрольные нормативы в беге на 3 км (юноши) и 2 км (девушки), в плавании — 200 м вольным стилем. Результаты учебных нормативов можно использовать в качестве оценки общей выносливости. Для занимающихся самостоятельно можно измерять время пробегания своей традиционной дистанции или ее отрезка.

Оценка силовых способностей. В спортивной практике силовые способности оцениваются как с помощью измерительных устройств (динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств), так и с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу. Для самоконтроля уровня развития силовых качеств достаточно использовать специальные контрольные упражнения. Их выполнение не требует сложного оборудования и инвентаря, а по содержанию они просты по технике выполнения. Например, подтягивание, отжимание, жим штанги лежа, приседания со штангой и др.

Для оценки гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, голеностопных и тазобедренных суставах применяются:

- наклон туловища вперед из положения стоя;
- выкрут назад с гимнастической палкой (оценивается по ширине хвата в см);
- захват кистей согнутых рук за спиной;
- вытягивание носков в седе;
- гимнастический мост наклоном назад с прямыми ногами, поперечный мост, продольный мост;
- приседание, не отрывая пятки от пола;
- прогибание туловища назад из положения лежа на груди.

Наклон туловища вперед из положения стоя. Наклон выполняется из и. п. стоя на скамейке, табурете или другом возвышении до предела вперед, не сгибая ног в коленях и опустив руки. Измеряется расстояние от конца среднего пальца кисти до площадки, на которой стоите. Если вы достаете пальцами до площадки (будем считать ее нулевой отметкой), то подвижность позвоночника удовлетворительная. Если при наклоне пальцы будут ниже нулевой отметки, подвижность оценивается как хорошая и ставится знак «плюс» (например, +5 см). Если пальцы не достают до горизонтальной плоскости, то подвижность позвоночника оценивается как недостаточная. В этом случае данные измерения записываются со знаком «минус» (например, -10 см). Аналогично можно оценить подвижность позвоночника при наклонах влево и вправо.

Выкрут назад с гимнастической палкой. И. п. — стоя, палка внизу, хват сверху. Ширина хвата индивидуальна. Выполняется выкрут прямыми руками назад. Рекомендуется постепенно уменьшать ширину хвата во избежание растяжений, разрывов сухожилий, связок, мышц. Ширина хвата оценивается по разметке на гимнастической палке в сантиметрах. Разметка начинается от середины палки с нуля. Показатели справа и слева от нуля суммируются. Эта сумма отражает уровень развития гибкости плечевого пояса.

Захват кистей согнутых рук за спиной. Выполняется в и. п. стоя. Согнутые в локтевых суставах руки заводятся за спину (правый или левый локоть вверх) и выполняется захват кистей. Оценка гибкости осуществляется по уровню захвата кистей — «замок» кистей, касание пальцев, разрыв между кистями (в см).

Вытягивание и сгибание носков ног в седе. Тест выполняется в и. п. сидя, ноги максимально выпрямлены, стопа располагается напротив вертикальной измерительной линейки. При вытягивании или сгибании стопы фиксируется уровень развития гибкости голеностопного сустава по отметке на измерительной линейке.

Гимнастический мост наклоном назад с прямыми ногами. Гимнастический мост выполняется из и. п. стоя медленным наклоном туловища назад до касания руками пола. Ноги при выполнении наклона держать прямыми. Оценка гибкости осуществляется по расстоянию от кистей до пяток.

Поперечный мост и продольный мост. Выполняются из и. п. стоя медленным разведением ног в стороны продольно или поперечно. Оценка гибкости осуществляется по расстоянию от таза до пола.

Приседание. Выполняется из и. п. стоя, руки за головой, спина прямая. Оценка гибкости осуществляется по расстоянию от пола до таза.

Прогибание туловища назад. Выполняется из и. п. лежа на груди, руки вверху прямые. Кисти рук находятся напротив вертикальной измерительной линейки. Прогибание выполняется одновременно с подниманием рук вверх. Положение рук сохранять на уровне линии головы. Результат гибкости оценивается по отметке на измерительной линейке.

Для оценки уровня развития координационных способностей (ловкость, устойчивость равновесия) используют следующие двигательные задания, выполняемые на время и точность движений:

- бег «змейкой»,
- бег «змейкой» с преодолением препятствий,
- различные варианты челночного бега,
- метание мяча в цель с различного расстояния и с различных исходных положений.

Кроме того, для оценки координационных способностей можно использовать простые упражнения: расстановка карманных шахмат, манипуляционный тест (надевание шайб на штырьки), ловля падающей линейки, монетки.

Челночный бег. В спортивной практике используется в качестве теста несколько вариантов челночного бега: челночный бег 3х10 м, челночный бег 5х9 м, челночный бег с переноской кубиков за линию старта. Содержание теста заключается в повторном преодолении определенной (короткой) дистанции по линии старт — финиш. Результат теста зависит от скорости преодоления отрезков и быстроты поворотов. Оценка теста осуществляется по времени преодоления дистанции.

Метание мяча. Для теста с метанием можно использовать различные мячи: волейбольный, баскетбольный, теннисный. Расстояние метания, высота цели достаточно вариативны. Результативность теста оценивается по количеству попаданий. Обычно предлагается выполнить 10 попыток.

Скакалка. Для оценки координационных способностей и быстроты движений в спортивной практике часто используют прыжки на двух ногах через скакалку в течение 30 с. Более длительное выполнение прыжков будет оценивать скоростную выносливость. Результат теста — количество прыжков за 30 с. Следует отметить, что темп зависит от высоты подскоков. Чем ниже высота, тем больший темп можно развить. Вращение скакалки можно осуществлять от локтевого или лучезапястного сустава. Чтобы правильно подобрать длину скакалки, необходимо, держа ее за ручки,

Тест с линейкой. Тест выполняется в положении стоя. Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Партнер устанавливает 40-сантиметровую линейку параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1—2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды «внимание» партнер в течение 5 с должен отпустить линейку. Перед обследуемым стоит задача как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падающую линейку. Измеряется расстояние в сантиметрах от нижнего края линейки. Предпринимаются 3 попытки, засчитывается лучший результат. Хорошим считается результат 13 см для мужчин и 15 см для женщин.

4.Методические рекомендации по подготовке к отдельным видам работ

4.1.Методические рекомендации по составлению глоссария

Система научных знаний отражается в понятиях и категориях, поэтому знание терминологии является основополагающим при изучении теоретического материала учебных дисциплин и модулей.

Терминологический словарь можно оформить по типу алфивитной записной книжки или отвести специальное место в рабочей тетради с указанием значения каждого термина и источника, откуда взято определение.

При составлении терминологического словаря нужно придерживаться определенного образца оформления.

Источниками информации при составлении терминологического словаря могут быть учебники, учебные пособия, словари, справочники, энциклопедии, в том числе электронные и интернет-источники.

Некоторые специальные термины могут трактоваться по-разному, поэтому имеет смысл ознакомиться с определениями из разных источников.

Алгоритм самостоятельной работы по составлению терминологического словаря:

Внимательно прочитайте учебный материал по изучаемой теме. Выпишите термины.

Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников и подготовьте их для работы.

Найдите расшифровку терминов в одном из рекомендуемых источников. Запишите определение в терминологический словарь. Сравните расшифровку терминов в разных источниках.

Дополните расшифровку терминов информацией полученной Вами из других источников.

Для составления глоссария по заданной теме ВСР ниже предлагается словарь медицинских терминов, который может быть использован для выполнения заданий и образца для глоссария по конкретной теме. При отсутствии необходимых терминов необходимо использовать дополнительные источники, указанные в настоящих методических рекомендациях.

4.2.Методические рекомендации по подготовке устного сообщения, доклада

Подготовка устного сообщения, доклада - вид самостоятельной работы, способствующий формированию навыков исследовательской работы, расширяющий познавательные интересы и приучающий критически мыслить. Подготовка доклада, сообщения потребует от Вас большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы.

Доклад - это развернутое устное выступление на заданную тему, с которым выступают на лекции, семинаре, конференции. Доклады могут быть и письменными. Основная цель доклада — информирование по определенному вопросу или теме. Тем не менее, доклады могут включать в себя рекомендации, предложения, в него могут включаться диаграммы, таблицы, рисунки, фотографии, резюме. Время доклада обычно составляет 5-15 минут.

Сообщение отличается от доклада меньшим объемом информации и ее характером. Сообщаемая информация может носить характер уточнения или обобщения, отражать современный взгляд на заданную тему, дополнять уже известную информацию фактическими или статистическими материалами. Сообщение может включать элементы наглядности - иллюстрации, схемы и т.п.

Построение устного сообщения, доклада включает три части: вступление (10-15% общего времени), основную часть (60-70%) и заключение (20-25%).

Во вступлении указывается тема сообщения, доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, сообщается основная идея, кратко перечисляются рассматриваемые вопросы, дается современная оценка предмета изложения. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме. Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта суть темы доклада. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы по теме доклада, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом.

Алгоритм самостоятельной работы по подготовке устного сообщения, доклада:

Выберите тему из предложенной преподавателем тематики докладов и сообщений. Вы можете самостоятельно предложить тему с учетом изучаемого материала. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников и подготовьте их для работы.

Повторите лекционный материал по теме сообщения, доклада.

Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам.

Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

Составьте план сообщения, доклада.

Еще раз внимательно прочитайте текст выбранных источников информации, стараясь понять общее содержание. Выделите наиболее значимые для раскрытия темы факты, мнения, положения.

Запишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений. Составьте окончательный текст сообщения, доклада.

Оформите материал в соответствии с определенными преподавателем требованиями. Сообщение, доклад обычно оформляется текстовым файлом, набранным компьютерным способом в одном из текстовых редакторов и распечатывается на листах формата А4. Оформление материала должно иметь следующую структуру: титульный лист, текст сообщения / доклада, список использованных источников.

Прочитайте текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.

Восстановите последовательность изложения текста сообщения, пересказав его устно. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.

Подготовьте публичное выступление по материалам сообщения или доклада. При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект, схемы, таблицы или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно. Поэтому важно выбрать интересную для слушателей форму изложения материала (например, презентация, демонстрирующая основные положения, использование фотоматериалов, видеофрагментов, аудиозаписей, фактологического материала).

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям, которые в конечном итоге и приводят к успеху:

критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам;

критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности;

критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели. Регламент устного публичного выступления обычно составляет не более 10 минут. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего сообщения, доклада.

К критериям оценки самостоятельной работы по подготовке устного сообщения, доклада относятся:

- соответствие представленной информации заданной теме;
- характер и стиль изложения материала сообщения;
- наличие и качество презентационного материала;
- правильность оформления материала;
- свободное владение материалом сообщения или доклада;
- качество ответов на вопросы;
- умение держаться перед аудиторией.

4.3.Методические рекомендации по написанию реферата

Реферат - краткое устное сообщение или письменное изложение научной работы, содержания прочитанной книги и т.п.; доклад на какую-либо тему, основанный на обзоре литературных и других источников.

Под реферированием понимается анализ опубликованной литературы по проблеме, то есть систематизированное изложение чужих обнародованных мыслей с указанием на первоисточник и в обязательном порядке с собственной оценкой изложенного материала. Источником для написания реферата может быть любое опубликованное произведение,

включая работы в Интернете, а также интервью, которое автор реферата взял у того или иного специалиста.

Реферат может являться результатом Вашей собственной исследовательской работы обучающихся, а также возможным восполнением пробелов в обучении по определенной теме учебной дисциплины или модуля.

Текстовая часть реферата обычно состоит из введения, основной части и заключения. Во введении кратко обосновывается актуальность избранной темы реферата, раскрываются конкретные цели и задачи, которые Вы собираетесь решить в ходе своего небольшого исследования.

В основной части подробно раскрывается содержание вопроса (вопросов) темы. Основная часть реферата по исследовательской работе состоит из двух разделов: реферативная часть - отражает состояние исследуемой области, обзор литературы, прочитанной по данной проблеме, выводы;

Исследовательская часть - описывается собственное исследование.

В заключении должны быть кратко сформулированы полученные результаты исследования и даны выводы. Кроме того, заключение может включать Ваши предложения, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы.

Алгоритм самостоятельной работы по написанию реферата:

Выберите тему реферата из предложенного преподавателем перечня.

Тему для реферата по исследовательской работе Вы можете выбрать самостоятельно, но утвердить её у преподавателя.

Тему реферата по восполнению пропущенных знаний Вы получаете от преподавателя. Выбор темы в данном случае определяется соответствием теме учебной дисциплины или междисциплинарного курса, по которым восполняются знания.

Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников и подготовьте их для работы.

Изучите материал, касающийся темы реферата не менее чем по двум-трем рекомендованным источникам. Выделите незнакомые слова и термины. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.

Составьте развернутый план реферата, из которого будут видны его структура и основное содержание: введение, основная часть (разбивается по Вашему усмотрению на главы, разделы, параграфы, подпараграфы и т.д.), заключение, список литературных источников. Оформите полученный материал в связный текст с обязательным вступлением и заключением. Каждая часть реферата должна завершаться логическим выводом, подведением итога, собственной оценкой материала. Реферат оформляется в соответствии с определенными требованиями. Внимательно проверьте текст на отсутствие ошибок и опечаток.

Оформите список литературы (источников и литературы). Включите в него только те документы, которые использовались Вами при написании реферата. Определите материал, который необходимо включить в приложения. В тексте реферата должны быть ссылки на материалы приложений.

Прочитайте текст реферата, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.

Подготовьтесь к защите реферата.

Сдайте реферат для проверки преподавателю.

К критериям оценки самостоятельной работы по написанию реферата относятся:

- критерии оценки введения: наличие обоснования выбора темы, ее актуальности; наличие сформулированных целей и задач работы; наличие краткой характеристики первоисточников;
- критерии оценки основной части: структурирование материала по разделам, параграфам, абзацам; соответствие содержания материала теме реферата; проблемность и разносторонность в изложении материала; выделение в тексте основных понятий и терминов, их толкование; наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения;

- критерии оценки заключения: наличие выводов по результатам анализа; выражение своего мнения по проблеме;
- оформление реферата в соответствии с требованиями;
- защита реферата: свободное владение материалом реферата, качество ответов на вопросы.

4.4.Методическое рекомендации по подготовке мультимедийных презентаций

Электронная (учебная) презентация — это логически связанная последовательность слайдов, объединенных одной тематикой и общими принципами оформления. Мультимедийная презентация представляет сочетание компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда, которые организованы в единую среду. Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже - раздается собравшимся как печатный материал.

Мультимедийную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MSPowerPoint.

Алгоритм самостоятельной работы по подготовке презентации на заданную тему:

Ознакомьтесь с предлагаемыми темами презентаций.

Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников и подготовьте их для работы.

Повторите лекционный материал по теме презентации (при наличии).

Изучите материал, касающийся темы презентации не менее чем по двум-трём рекомендованным источникам.

Составьте план-сценарий презентации, запишите его.

Проработайте найденный материал, выбирая только то, что раскрывает пункты плана презентации.

Составьте, наберите на компьютере и распечатайте текст своего устного выступления при защите презентации - он и будет являться сценарием презентации. Продумайте дизайн презентации.

Подготовьте медиафрагменты (аудио-, видеоматериалы, текст и т.п.) Оформите презентацию в соответствии с рекомендациями. Презентация может иметь следующую структуру:

титульный слайд - указывается название образовательного учреждения, тема выступления, сведения об авторе (авторах), год создания;

содержание презентации: на слайды презентации выносится опорный конспект выступления и ключевые слова с тем, чтобы пользоваться ими как планом для выступления или помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы,

графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии главной идеи выступления; слайд со списком использованных источников либо слайд, содержащий выводы. Обязательно учтите возможные типичные ошибки и постарайтесь избежать их при создании своей презентации.

Внимательно проверьте текст на отсутствие ошибок и опечаток. Проверьте на работоспособность все элементы презентации.

Прочтите текст своего выступления медленно вслух, стараясь запомнить информацию. Восстановите последовательность изложения текста сообщения, пересказав его устно. Еще раз устно проговорите своё выступление в соответствии с планом, теперь уже сопровождая своё выступление демонстрацией сладов на компьютере, делая в тексте пометки в тех местах, где нужна смена слайда.

Будьте готовы ответить на вопросы аудитории по теме Вашего сообщения.

Рекомендации по оформлению мультимедийных презентаций:

Количество слайдов презентации должно быть адекватно содержанию и продолжительности выступления (например, для 5 -7-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

Если на слайды презентации выносится опорный конспект выступления и ключевые слова с тем, чтобы пользоваться ими как планом для выступления, то в данном случае к слайдам предъявляются следующие требования: объем текста на слайде - не больше 7 строк;

маркированный/нумерованный список содержит не более 7 элементов; отсутствуют знаки пунктуации в конце строк в маркированных и нумерованных списках; значимая информация выделяется с помощью цвета, кегля, эффектов анимации; текстовый материал может занимать не более 1/3 части рабочего поля слайда и располагаться ближе к его левому верхнему углу или по центру, но в верхней части слайда.

Если на слайды презентации помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является средством наглядности и помогает в раскрытии главной идеи выступления, то в этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) должны соответствовать содержанию выступления, иллюстрировать его, расставлять акценты; должны быть использованы иллюстрации только хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением;

максимальное количество графической информации на одном слайде - 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому); если на слайде приводится диаграмма, ее необходимо предварить вводными словами, с тем, чтобы дать время аудитории на ее рассмотрение, а только затем приступать к ее обсуждению;

диаграммы готовятся с использованием мастера диаграмм табличного процессора MSExcel;

табличная информация вставляется в материалы как таблица текстового процессора MSWordили табличного процессора MSExcel;

в таблицах не должно быть более 4 строк и 4 столбцов - в противном случае данные в таблице будет просто невозможно увидеть;

ячейки с названиями строк и столбцов и наиболее значимые данные рекомендуется выделять цветом;

размер шрифта в таблице должен быть не менее 18 пт. таблицы и диаграммы размещаются на светлом или белом фоне. Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации:

для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, размер кегля - не меньше 24 пунктов, для таблиц - не менее 18 пт; излишняя анимация, выпрыгивающий вращающийся текст или иллюстрация - не самое лучшее дополнение к научному докладу, также нежелательны звуковые эффекты в ходе демонстрации презентации;

наилучшими для оформления слайдов являются контрастные цвета фона и текста (светлый фон - тёмный текст);

лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации; не рекомендуется злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже); для лучшей ориентации в презентации по ходу выступления лучше пронумеровать слайды;

вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должна преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями);

использовать встроенные эффекты анимации рекомендуется только, когда без этого не обойтись (например, при последовательном появлении элементов диаграммы). Лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком (либо его помощником).

Каждый слайд, в среднем, должен находиться на экране не меньше 40-60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение).

К критериям оценки самостоятельной работы по подготовке презентации относятся:

- критерии оценки содержания презентации: соответствие материала презентации заданной теме; грамотное использование терминологии; обоснованное применение эффектов визуализации и анимации; общая грамотность;

- логичность изложения материала;
- критерии оценки оформления презентации: творческий подход к оформлению презентации; соблюдение эргономических требований к компьютерной презентации; использование специального программного обеспечения;
- критерии оценки речевого сопровождения презентации: построение речи; доказательность и аргументированность; использование вербальных (языковых) и невербальных средств (поза, жесты) выразительности.

4.5.Методические рекомендации по составлению схем, графиков, диаграмм, таблиц

Составление схем, графиков, диаграмм, таблиц - это вид графического способа отображения информации. Целью этого вида самостоятельной работы является развитие умения выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение, отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса, явления, соотношения каких- либо величин и т. д.

Схемы, графики, диаграммы или таблицы применяются для отображения фактического и цифрового материала, что придает ему большую наглядность.

Схема является иллюстративным графическим средством изложения содержания исследования. Схемы - это плоскостные фигуры (многоугольники, прямоугольники, круги) с надписями и линиями связи. Схемы представляют собой соотношение частей в неком целом объекте. Это приближенный наглядный образ устройства или структурная характеристика какого-то объекта, процесса или явления.

Виды схем:

схемы управления, когда рисуется структура управления каким-то объектом; функциональные схемы, раскрывающие линии и направления зависимости составных частей;

табличные схемы с указанием точных данных об объекте схематизации; схемы построения, раскрывающие структуру чего-либо.

Схемы помещаются, как правило, под текстом, объясняющим схему и интерпретирующим ее.

Графики - это наглядное изображение словесного материала посредством арифметических и геометрических средств и художественных образов: чисел, плоскостей, линий, точек и др. С помощью графики устанавливается соотношение определенных величин, их функциональная взаимозависимость.

График представляет собой линию, которая изображает зависимость между переменными. Для построения любого графика разрабатывается система координат как пространственная система отсчета. На оси графика наносятся шкалы, характеризующие числовое значение замеряемых факторов.

График помещается непосредственно сразу после текста о его построении и ссылки на него. График словесно описывается в тексте работы, объясняется динамика показателей и их взаимозависимость, раскрываются выявленные тенденции.

Диаграммы используются главным образом для изображения соотношения между величинами. Это способ графического изображения величин при помощи фигур (секторов, столбцов и т.п.), площади которых пропорциональны величинам. Основные виды диаграмм:

столбиковые (ленточные) диаграммы - изображают зависимость величин в виде прямоугольников одинаковой ширины, вытянутых вверх. Высота столбика соответствует изображаемой величине. Как правило, такие диаграммы используются при многократных замерах одних и тех же показателей, но распределенных во времени или пространстве; секторные диаграммы - диаграммы, в которых числа (обычно проценты) изображены в виде круговых секторов. Секторная диаграмма представляет собой круг, разделенный на

секторы в соответствии с изображаемыми ими величиной. Такие диаграммы делаются с рисунками на каждом секторе, изображающими замеряемую величину. Используются секторные диаграммы при распределении чего-то целого между кем-то или чем-то другим.

диаграмма Венна - это геометрическое изображение отношений объемов понятий или других величин между собой посредством пересекающихся или входящих друг в друга контуров. С помощью диаграммы Венна удобно показывать соотношение понятий, зоны формирования анализируемых ситуаций, качеств, состояний.

Таблица - это графическая форма представления количественных и качественных данных в предельно сжатой форме. Она строится на основании функциональных зависимостей каких-либо данных.

Таблицы состоят из текстовой и цифровой части. Текстовая часть - это заголовки разделов (графов). Цифровая часть - числа и их соотношение. При этом числа должны выражаться в единой числовой системе (круглые числа, десятичные дроби до десятых или сотых долей). На скрещивании вертикальных графов и горизонтальных строчек устанавливается смысловая связь между понятиями.

В структуре таблицы выделяют головку - словесную информацию в заголовках граф. Это те явления и предметы, которые будут характеризоваться количественно. Как правило, это делается в боковом заголовке. В таблицу также входят вертикальные столбцы - графы для помещения чисел. Заголовки граф входят в головку таблицы.

Первая графа, как правило, указывает порядковый номер замеряемого положения. Вторая графа - это боковой заголовок, указывающий на то, что замеряется. Третья и последующие графы - содержат информацию о том, что замеряется и что указывается в боковом заголовке. Таблица может иметь последнюю вертикальную графу под названием «Итого». Она может быть и горизонтальной, проставляемой в конце таблицы. Есть также графа «Всего». При этом «итого» обозначает промежуточные итоги, а «всего» - сумму частных итогов.

Виды таблиц:

простая таблица, содержащая перечень данных об одном явлении; групповая таблица, где данные разделяются по конкретному признаку; комбинированная таблица, где деление данных осуществляется сразу по нескольким признакам.

При составлении таблицы важно выбрать существенные характеристики предмета изучения, точно сгруппировать материал, учесть сопоставимость данных, их однородность. В таблицах необходимо приводить только точные данные.

Алгоритм самостоятельной работы по составлению схем, графиков, диаграмм, таблиц:

Внимательно прочитайте учебный материал по изучаемой теме.

Выберите наиболее эффективный графический способ отображения учебного материала. Ознакомьтесь с образцами оформления схем, графиков, диаграмм или таблиц, предложенных преподавателем.

Продумайте конструкцию схемы, графика, диаграммы или таблицы: расположение порядковых номеров, терминов, примеров, пояснений, числовых значений и т.д. Начертите схему, график, диаграмму, таблицу и заполните необходимым содержимым. Проверьте структурированность материала, наличие логической связи изложенной информации.

К критериям оценки самостоятельной работы по составлению схем, графиков, диаграмм, таблиц относятся:

- соответствие содержания работы изучаемой теме;
- правильная структурированность представленного материала;
- наличие логической связи изложенной информации;
- аккуратность выполнения работы.

Пример оформления таблицы

Таблица 5.7.

Основные сведения о минеральных элементах, содержащихся в продуктах питания

Минеральные вещества	Роль в организме	Источники получения	Суточная норма потребления

Кальций	Основной компонент костной системы и зубов. Участвует в свертывании крови, проведении нервных импульсов, сокращении мышц; обладает радиопротекторным действием в отношении стронция-90 и цезия-137. Конкурирует с тяжелыми металлами (свинцом и кадмием), препятствуя их накоплению в организме	Молоко и молочные продукты; овощи и фрукты, но из них усвоение кальция хуже, чем из молока	800 мг взрослым, 1100— 1200 мг детям и 1000 мг пожилым
Фосфор	Необходим для минерализации костной ткани, участвует в проведении нервных импульсов, формировании гормонов, поддержании кислотно-основного равновесия, аккумулирует энергию и освобождает ее для работы мускулатуры	Мясные и рыбные продукты особо богаты. Все продукты его содержат	800 мг детям, 1200 мг взрослым

4.6. Методические рекомендации по составлению сводной (обобщающей) таблицы

Составление сводной (обобщающей) таблицы по теме - это вид самостоятельной работы по систематизации объёмной информации, которая сводится (обобщается) в рамки таблицы. В рамках сводной таблицы могут наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал). Такие таблицы создаются как помощь в изучении большого объема учебного материала, желая придать ему оптимальную форму для запоминания.

Часть материала по составлению сводной таблицы может быть определена преподавателем (какие объекты, процессы и по каким критериям сравнивать), а другая часть материала подбирается Вами самостоятельно после изучения соответствующего учебного материала.

Преподаватель может также определить только объекты сравнения, а Вам будет необходимо самостоятельно определить по каким критериям Вы будете проводить сравнение указанных объектов.

Алгоритм самостоятельной работы по составлению сводной (обобщающей) таблицы:

Внимательно прочитайте учебный материал по изучаемой теме.

Проанализируйте учебный материал, выявите необходимые и достаточные для заполнения сравнительной таблицы сведения (характерные признаки, черты, виды и т.д.). Ознакомьтесь с образцом оформления таблицы (при наличии). Продумайте и начертите сетку таблицы. Обозначьте заголовки граф таблицы. Заполните таблицу.

Содержание таблицы полностью должно соответствовать заданной теме. Не следует вносить излишнюю информацию, не принадлежащую рассматриваемой теме.

Представленный материал должен быть кратко и лаконично сформулирован. Не допускайте пустых незаполненных граф.

Проверьте структурированность материала, наличие логической связи изложенной информации.

К критериям оценки самостоятельной работы по составлению сводной (обобщающей) таблицы относятся:

- соответствие содержания изучаемой теме;
- логичность структуры таблицы;
- правильный отбор информации;
- наличие обобщающего (систематизирующего, структурирующего, сравнительного) характера изложения информации;
- аккуратность выполнения работы.

4.7. Методические рекомендации по составлению памяток

Составление памятки для медработников, пациентов и их родственников проводится в целях улучшения профилактической работы в медицинской организации, улучшения состояния здоровья населения, повышения просветительской культуры и гигиенического воспитания пациентов, уходу за пациентами и для создания и поддержания безопасной среды для пациента и персонала.

Начиная подготовку памятки, надо ясно представить себе, кто ее будет читать. Памятка обычно посвящается какой-либо одной теме, которую стараются раскрыть по возможности полнее. Определив тему, решив, кому она адресована, можно приступить к подготовке материалов.

Можно использовать для оформления рисунки, схемы, алгоритмы.

Когда вся подготовленная работа выполнена, можно приступить к непосредственному оформлению памятки. Прежде всего, оставляют наверху место для названия. Чтобы памятка привлекала внимание, название должно быть метким и ярко выделяться.

Название пишут крупно. В правом нижнем углу памятки пишется фамилия, имя, отчество ответственных за выпуск и дата. Размеры памятки соответствуют размеру А4 (ориентация листа - альбомная, три колонки).

Представленная информация должна быть изложена четко и конкретно.

Если много текста, то он обязательно разбивается на фрагменты, каждый из которых должен быть озаглавлен соответственно содержанию. Язык памятки должен быть лаконичен, нужно избегать длинных трудночитаемых предложений, непонятной медицинской терминологии.

Текст легче печатать. Если это невозможно, можно писать от руки, но обязательно четким, хорошим почерком и достаточно крупным. Иллюстрации можно делать к каждому разделу или к памятке в целом.

Памятка - это единство текста и рисунка, они должны дополнять друг друга, пояснять. Иллюстрации просто для украшения в памятки не нужны.

Требования к оформлению и содержанию Памятки:

- профилактическая направленность;
- изложение текста четкое и конкретное;
- наличие логической связи представленной информации;
- информативность и грамотность изложения и представления работы;
- аккуратность и наглядность;
- формат памятки А4, ориентация листа - альбомная, три колонки;
- работа сдана в срок.

Пример составления памятки

Памятка

«Гигиенические требования к работе с компьютерами в школе»

В силу простоты пользования, возможности индивидуального взаимодействия, высоких возможностей по переработке информации, наличия программного обеспечения, охватывающего практически все сферы человеческой деятельности, в настоящее время наибольшее значение из всех технических средств обучения приобретают персональные компьютеры.

Однако длительное пребывание у экрана (монитора) компьютера без соблюдения санитарно-гигиенических норм и правил может повлечь за собой развитие некоторых заболеваний под влиянием следующих факторов:

- длительное статическое напряжение, являющееся причиной утомления мышц рук, спины, позвоночника;
- напряжение зрения, ведущее к нарушениям функций зрительного анализатора;
- воздействие электростатических и электромагнитных полей, вызывающих неблагоприятные изменения в иммунной системе, нервной и сердечно-сосудистой системах, в появлении риска заболевания экземой в случаях работы с дисплеем в течение 2—6 ч и более в день.

Для снижения отрицательных влияний компьютера на здоровье школьников необходимо соблюдать выполнение определенных гигиенических рекомендаций.

Требования к монитору:

- размер экрана дисплея по диагонали должен быть не менее 31 см;
- использование мониторов с позитивным изображением (черные символы на белом фоне), так как они устраняют зрительный дискомфорт и снижают время переадаптации зрения при переводе взгляда от светлого учебника к темному фону;
- применение антибликовых покрытий экрана и экранных фильтров, снижающих величину излучения;
- полная электротравмобезопасность,

Требования к клавиатуре:

- соответствие формы клавиш анатомическому строению пальцев руки школьника;
- размер клавиш не должен быть менее 13 мм;
- при работе с клавиатурой локтевой сустав должен образовывать угол, равный 90°.

Требования к рабочему месту:

- расположение компьютеров с учетом взаимного влияния их излучения;
- расстояние между столами с компьютерами должно быть не менее 2 м, а между боковыми поверхностями мониторов — не менее 1,2 м;
- оптимальное расстояние глаз до экрана — 60—70 см;
- уровень глаз должен приходиться на центр экрана или $^{2}/_{3}$ его высоты.

Требования к позе школьника во время работы с компьютером:

- туловище слегка наклонено вперед;
- предплечья опираются на поверхность стола;
- поясничная часть спины опирается на спинку стула;
- сильные повороты головы следует исключать.

Длительность занятий учащихся на дисплее не должна превышать (по классам): 1-х — 10 мин, 2—5-х — 15 мин, 6—-7-х — 20 мин, 8—9 — 25 мин. Для учащихся 10—П-х классов на 1-м часе занятия — 30 мин, на 2-м — 20.

После занятий на рабочем месте следует провести гимнастику для глаз, а после урока на перемене — физические упражнения для профилактики общего утомления.

4.8.Методические рекомендации по выполнению расчетных заданий

Расчетные задания направлены на систематизацию, закрепление и расширение теоретических и практических знаний. В результате выполнения расчетных заданий Вы научитесь рассчитывать различные параметры объектов или процессов. Выполнение расчетных заданий включает несколько операций, которые должны определенным образом соединяться между собой и применяться в установленной последовательности в соответствии со складывающейся логикой решения. Именно эта последовательность и должна привести к положительному результату.

Алгоритм самостоятельной работы по выполнению расчетных заданий:

Внимательно прочитайте учебный материал по изучаемой теме (конспект). В случаенеобходимости воспользуйтесь справочными материалами.

Выпишите формулы из конспекта (справочного материала) по изучаемой теме.

Обратите внимание, как использовались данные формулы при выполнении заданий научебном занятии.

Запишите Ваш вариант задания.

Проанализируйте условия задания и определите алгоритм его решения. Выполните расчеты.

Решите предложенное задание, используя выписанные формулы. Оформите решение.

При необходимости снабдите решение схемами, рисунками.

Проанализируйте полученный результат (проверьте правильность подстановки в формулы численных значений, правильность расчетов, правильность вывода неизвестной величины из формулы и т.п.).

К критериям оценки самостоятельной работы по выполнению расчетных заданий относятся:

- грамотная запись условия задания и его решения;
- грамотное использование формул;
- грамотное использование справочной литературы;
- точность и правильность расчетов.

4.9. Методические рекомендации по составлению тестов и эталонов ответов к ним

Составление тестов и эталонов ответов к ним - это вид самостоятельной работы по закреплению изученной информации путем её дифференциации, конкретизации, сравнения и уточнения в контрольной форме (вопроса, ответа).

Вы должны знать, что существуют различные виды тестов. Прежде чем составлять свой тест, определите его вид, т.к. от этого будет зависеть техника построения теста.

<u>Виды тестовых заданий:</u>

тестовые задания закрытого типа - каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных: Варианты тестовых заданий закрытого типа:

множественный выбор - испытуемому необходимо выбрать один или несколько правильных ответов из приведенного списка;

альтернативный выбор - испытуемый должен ответить «да» или «нет»;

установление соответствия - испытуемому предлагается установить соответствие элементов двух списков;

установление последовательности - испытуемый должен расположить элементы списка в определенной последовательности;

тестовые задания открытого типа - на каждый вопрос испытуемый должен предложить свой ответ: дополнить информацию в тексте, таблице, схеме, установить соответствие между понятиями и определениями, установить последовательность действий. Варианты тестовых заданий открытого типа:

свободное изложение - испытуемый должен самостоятельно сформулировать ответ; никакие ограничения на ответы в задании не накладываются;

дополнение - испытуемый должен сформулировать ответы с учетом предусмотренных в задании ограничений (например, дополнить предложение).

Тестовые задания в одном тесте могут быть как одного вида, так и представлять собой комбинацию разных видов.

При составлении тестов необходимо учитывать основные требования, предъявляемые к тестовым заданиям. К ним относят:

Действенность теста - это четкая и ясная постановка вопроса в пределах освоенных знаний.

Определенность теста - это означает, что, читая его, Вы хорошо понимаете, какую деятельность должны выполнить испытуемые, какие знания продемонстрировать и в каком объеме.

Простота теста - означает наличие в нем четкой и прямой формулировки задания на деятельность. Используйте в заданиях такие формулировки как «укажите», «перечислите», «сформулируйте» и т.п.

Однозначность теста - предполагает, что правильный ответ существует только один (несколько вариантов ответа может быть в заданиях со множественным выбором).

Алгоритм самостоятельной работы по составлению тестов: Внимательно прочитайте учебный материал по изучаемой теме.

Проведите системный анализ содержания изучаемой темы. Выделите наиболее существенные вопросы учебного материала, разбейте каждый вопрос на понятия, подлежащие усвоению.

Составьте вопросы теста и варианты ответов к ним.

Особое внимание обратите на грамотное правописание тестовых заданий, на правильное употребление профессиональной лексики.

Создайте эталоны ответов к тесту (лист правильных ответов, ключ к тесту). В листе правильных ответов указывается номер задания и цифровое, буквенное или словесное обозначение правильного ответа. Оформите тест.

К критериям оценки самостоятельной работы по выполнению расчетных заданий относятся:

- соответствие содержания тестовых заданий изучаемой теме;
- включение в тестовые задания наиболее важной информации;
- разнообразие тестовых заданий;
- наличие правильных эталонов ответов;
- качество оформления теста (аккуратность, эстетичность, оригинальность).

4.10. Методические рекомендации по составлению кроссвордов

Кроссворд - игра-задача, в которой фигуру из рядов пустых клеток нужно заполнить перекрещивающимися словами со значениями, заданными по условиям игры. Кроссворды - это гимнастика ума и испытание на эрудицию. Составление кроссвордов является прекрасным средством активизации мыслительной деятельности. Существует множество видов кроссвордов. По форме кроссворды могут быть в виде прямоугольника, квадрата, ромба, треугольника, есть круглые (циклические), фигурные, диагональные кроссворды. По расположению кроссворды могут быть симметричные, асимметричные или иметь вольное расположение слов. По содержанию выделяют тематические, учебные, числовые, алфавитные кроссворды, кроссворды с фрагментами (рисунками), кроссворды с ключевым словом или фразой и др. Ознакомьтесь с описанием некоторых видов кроссвордов.

Классический кроссворд. Данный вид кроссворда может иметь двух- или

четырехстороннюю симметрию, а может и не иметь симметрии. Есть многоразновидностей классического кроссворда:

открытый кроссворд, в котором черные блоки есть снаружи;

закрытый кроссворд, в котором снаружи только буквы;

американский кроссворд, где черных блоков должно быть определенное количество и соприкасаться они могут любой стороной;

японский кроссворд, в котором черные блоки могут соприкасаться только вершинами.

Линейный кроссворд. В данном кроссворде конец одного слова служит началом другого слова. Одной из разновидностей линейного кроссворда является чайнворд. Он не вытянут в линию, а закручен по спирали.

Эстонский кроссворд. Слова в кроссворде разделены не блоками, а показанными толстой линией сторонами клеток (перегородками).

Кейворд. В клетках кейворда указаны числа вместо букв. Если буквы одинаковые, то одинаковые и числа. Для упрощения разгадывания, в нём обычно указывают одно слово.

Крисс-кросс. Этот кроссворд иногда тоже называют американским. Есть сетка и список слов, которые надо разместить в сетке. Для облегчения первых шагов может быть вписано одно слово.

Филлворд. Имеет поле заполненное буквами, в котором необходимо отыскать слова. Слова записаны в виде списка рядом с полем филворда. Типы филвордов: венгерский - направление слов любое, даже не по прямой, одна буква может использоваться один раз;

немецкий - расположение слов по прямой линии, одна буква может использоваться несколько раз.

Африканский кроссворд - эта разновидность кроссворда, в которой зачеркиваются повторяющиеся знаки в строках и столбцах. После того, как всё зачеркнуто, остается слово, которое и является отгадкой.

Сканворд. В этом кроссворде вопросы записываются внутри сетки в незанятых клетках и стрелка указывает к какому слову относится вопрос. Сканворд может быть реверсивным. В таком сканворде слова записываются по направлению стрелок, и могут записываться и справа налево.

Итальянский кроссворд. Вопросы записаны в клетках на полях кроссворда. Надо не только вписать ответ, но и правильно выбрать место для записи. Для облегчения задачи вместе с вопросом обычно указывают длину слова-ответа.

Дуаль или двойной кроссворд. Есть и такие разновидности кроссворда, где в каждую клетку вписаны две буквы. Лишние буквы необходимо убрать, и в результате станут видны слова, как в обычном кроссворде.

Реверсивный кроссворд. Кроссворд, слова в котором вписываются строго по направлениям стрелок, а они могут указывать любое из четырех направлений.

Круговой кроссворд. Сетка этого кроссворда слегка изогнута, таким образом слова расположенные по внешней стороне сетки образуют круг. Как правило, слова имеют одинаковую длину.

Общие правила составления кроссвордов:

Загаданные слова должны быть в именительном падеже и единственном числе, кроме слов, которые не имеют единственного числа.

Не используются слова, пишущиесячерез тире и имеющие уменьшительно-ласкательную окраску.

Не используются аббревиатуры и сокращения. В каждую белую клетку кроссворда вписывается одна буква.

Каждое слово начинается в клетке с номером, соответствующим его определению, изаканчивается черной клеткой или краем фигуры.

Имен собственных в кроссворде может быть не более 1/3 от всех слов.

Не следует применять при составлении кроссвордов слова, которые могут вызватьнегативные эмоции, жаргонные и нецензурные слова.

Не желательно при создании кроссвордов употреблять малоизвестные названия, устаревшие и вышедшие из обихода слова.

Начинать составлять кроссворд рекомендуется с самых длинных слов. *Правила оформления кроссвордов:*

Кроссворд может быть оформлен от руки на листах формата А4 или набран на компьютере с использованием любого текстового или табличного редактора и распечатан на принтере.

При составлении кроссворда можно использовать специальные компьютерные программы типа «HotPotatoes», «EclipseCrossword», «Decalion» или бесплатные онлайновые сервисы типа «Фабрика кроссвордов». При этом кроссворд должен быть сохранен на электронный носитель в виде исполняемого файла и может быть представлен в электронном виде. Рисунок кроссворда должен быть четким. Сетка кроссворда должна быть выполнена в двух экземплярах:

1- й экземпляр - с заполненными словами;

2- й экземпляр - пустая сетка только с цифрами позиций.

Толкования слов (определения) должны быть строго лаконичными. Не следует делать их пространными, излишне исчерпывающими, многословными, несущими избыточную информацию. В определениях не должно быть однокоренных слов.

Каждому слову в сетке кроссворда присваивается номер. При этом номера расставляются последовательно слева направо, от верхней строчки к нижней. Ответы на кроссворд публикуются отдельно. Оформляются на отдельном листе.

Алгоритм самостоятельной работы по составлению кроссворда:

Внимательно прочитайте учебный материал по изучаемой теме (конспекты, дополнительные источники).

Определите круг понятий по изучаемой теме, из которых будет состоять Ваш кроссворд. Составьте вопросы к выбранным понятиям.

Каждому понятию надо дать правильное, лаконичное толкование. Продумайте дизайн кроссворда, его эстетическое оформление. Начертите кроссворд и оформите список вопросов к нему. Оформите ответы на кроссворд на отдельном листе.

Проверьте правильность выполненной работы (грамотность написания понятий и определений, соответствие нумерации, количество соответствующих ячеек).

К критериям оценки самостоятельной работы по составлению кроссворда относятся:

- соответствие содержания кроссворда изучаемой теме;
- грамотность в изложении терминов, понятий изучаемой темы;
- уровень сложности составленных вопросов;
- наличие листа правильных ответов;
- качество оформления работы (аккуратность, эстетичность, оригинальность).

5. Рекомендуемые источники

5.1. Основные источники

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2019. - 283 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html

2.Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Морозов О. В. Морозов В. О. - 4-е изд. , стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. -214 с.- ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524439.html

3.Собянин, Ф. И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html

4.Черданцева, Р. Физическая культура студентов специального медицинского отделения: Учебно-методическое пособие / Р. Г. Черданцева, С. А. Дробышева. - Томск : Издательский

Дом Томского государственного университета, 2016. - 56 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/tgu_116.html

5.Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449914729.html

5.2. Дополнительные источники

6.Бароненко,В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие.- 3-е изд., перераб. и доп.- М.: ИНФРА-М, 2012.-336с.

1. Виленский,М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие.- 2-е изд., стер.- М.: КНОРУС,2012.-240с.

2. Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие.- 4-е изд.- Ростов н/Д :Феникс, 2014.-249с.

3. Шулятьев, В. М. Физическая культура : Курс лекций : курс лекций / В. М. Шулятьев. - Москва : Издательство РУДН, 2009. - 279 с. - ISBN 978-5-209-03051-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html