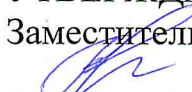


ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора

 Г.Л. Решетникова

30.08 2019 г.

**Методические рекомендации  
по организации самостоятельной работы студентов**

по учебной дисциплине ОУД.05 Физическая культура  
специальности 40.02.01 Право и организация социального  
обеспечения

Колядинцев В.В.,  
преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

## РАССМОТРЕНО

на заседании предметно - цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от 30 08 19 г.

Председатель  Н.М. Волкова

Данные методические рекомендации предназначены для студентов специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине Физическая культура, разработаны в соответствии с Положением об организации самостоятельной работы обучающихся в ОГАПОУ «Алексеевский колледж».

В методических рекомендациях определена сущность, виды внеаудиторной самостоятельной работы, даны указания по их выполнению, определены формы контроля.

Составитель:

Колядинцев В.В., преподаватель  
ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	6
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	8
3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	17



## ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине Физическая культура для студентов специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения определяют содержание самостоятельной работы обучающихся, ее назначение, формы организации и виды контроля.

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### *личностных:*

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;



готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основными формами самостоятельной (внеаудиторной) работы студентов являются подготовка сообщений, освоение физических упражнений различной направленности, занятие дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО). По учебному плану на изучение дисциплины отводится 175 часов, в том числе внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося - 50 часов.



## 1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид заданий	Формы отчётности
1.	Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	Подготовить сообщение: Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	Сообщение
2.	Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	Подготовить сообщение: Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	Сообщение
3.	Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Подготовить сообщение: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	Сообщение
4.	Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	Подготовить сообщения: 1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом. 2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности	Сообщение
5.	Тема 2.3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	14	Отработка техники бега на короткие дистанции Отработка техники бега на длинные дистанции Отработка метания гранаты Отработка прыжков в длину с разбега	Сдача контрольных нормативов

6.	Тема 2.4. Лыжная подготовка	6	Отработка техники ходьбы на лыжах	Сдача контрольных нормативов
7.	Тема 2.5 Спортивные игры	15	Волейбол. Учебная игра. Баскетбол. Учебная игра.	Сдача контрольных нормативов
8.	Тема 2.6. Гимнастика	5	Выполнение упражнений для развития силы мышц	Сдача контрольных нормативов
9.	Тема 2.7 Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика	5	Отработка упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	Сдача контрольных нормативов
	Всего часов:	50		



## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### **2.1. Рекомендации по самостоятельному выполнению упражнений по видам спорта**

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Самостоятельные занятия студентов по легкой атлетике являются неотъемлемой частью тренировочного процесса. Они дополняют тренировочные занятия в процессе учебных занятий. Применяя любую форму самостоятельных занятий, необходимо строго соблюдать правило постепенности и последовательности: занятия начинать с малых нагрузок, относительно легких упражнений; к середине или к концу основной части нагрузку увеличивать, а в заключительной части постепенно снижать. При этом следует понимать, что полезны только такие нагрузки, которые соответствуют уровню вашей физической и технической подготовленности.

Надежной гарантией правильной организации и хорошего проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике будет их целесообразное планирование и учет. Прежде, чем приступить к самостоятельным занятиям, необходимо совместно с преподавателем составить индивидуальный план тренировки.

Организации самостоятельных занятий хорошо помогает их систематический учет и самоконтроль занимающегося. Учет ведется по всем показателям плана тренировки. Его анализ и регулярное ведение дневника позволяют занимающимся и преподавателю не только контролировать, но и активно вмешиваться в тренировочный процесс, совершенствовать его в ходе занятий. Самоконтроль в ходе самостоятельных занятий играет чрезвычайно важную роль. Фиксируя объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, объективные и субъективные состояния своего организма, динамику спортивных результатов, студенты учатся управлять процессами спортивных занятий, динамикой своего физического развития.

#### **ГИМНАСТИКА**

Гимнастические упражнения многообразны. Это позволяет с их помощью решать многие специальные задачи. Различны и формы организации занятий гимнастическими упражнениями. В самостоятельных занятиях применяются преимущественно три формы: домашнее задание, утренняя специализированная гимнастика и самотренировка. Самотренировка гимнаста предполагает систематические самостоятельные занятия специальными гимнастическими упражнениями для общего физического развития, для воспитания необходимых гимнасту физических качеств. Содержание самотренировки не должно повторять занятия с преподавателем; упражнения на гимнастических снаря-



дах; акробатические прыжки с элементами риска самостоятельно выполнять недопустимо. Средствами самотренировки являются упражнения на растягивание и гибкость, на воспитание силы отдельных мышечных групп. Соответственно подбираются комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с предметами и без предметов. План каждого занятия самотренировки должен согласовываться с преподавателем физической культуры. Каждое занятие длится от одного до двух часов. При самотренировке в занятиях также просматривается трехчастная структура: вводная, основная, заключительная части. Предпочтительны не индивидуальные самостоятельные занятия, а занятия вдвоем, втроем. При самостоятельных занятиях исключительно важное значение приобретает соблюдение мер профилактики травматизма.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ)

Самотренировка является высшей формой организации самостоятельных занятий. Структурно самотренировка волейболиста строится по типу тренировочного занятия, а также состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной. Занятия проводятся в свободные от тренировок и соревнований дни. Продолжительность самостоятельных занятий от 1 до 2 часов, периодичность занятий - 1,2,3 раза в неделю. Кроме общеразвивающих и специальных упражнений волейболиста, широко применяются упражнения из других видов спорта - плавание, футбол, лыжные прогулки, туристические походы, кроссы. Это повышает уровень общей физической подготовленности студентов, расширяют функциональные возможности их как спортсменов, способствует активному отдыху. Первая часть может быть названа разминкой. Её задача - подготовить организм к предстоящей работе. Здесь преимущественно используются общеразвивающие упражнения - ходьба, бег, наклоны, повороты, приседания, прыжки и другие. Вторая часть - собственно тренировка. Часть времени может быть отведена совершенствованию элементов техники владения мячом: работа около стенки и мишени, работа в парах с партнером, работа у волейбольной сетки. В этих упражнениях применяются имитации нападающих

ударов блокирования; используются технические средства и специальное учебно-тренировочное оборудование (подвесной мяч, блочный клетевой тренажер, прыгометр и др.), которые существенно расширяют возможности самотренировки; если имеется возможность поиграть в составе волейбольной команды, её не следует упускать, ставя для себя какую-нибудь усложненную задачу. Заключительная часть самотренировки должна привести организм занимающегося к относительно спокойному состоянию: нагрузка постепенно снижается, применяется спокойный бег с переходом на ходьбу, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работавших мышц.



## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ)

Баскетболист должен быть всесторонне физически развитым спортсменом. Для этого надо воспитывать в себе такие важные физические качества, как быстрота движений (передачи, броски, перехваты мяча и др.), скорость передвижения (бег, уход в отрыв, возвращение в защиту), прыгучесть (броски в кольцо, борьба за отскочивший мяч), глазомер (передачи, броски) и, конечно, выносливость.

В процессе самостоятельных занятий каждый студент может закреплять и совершенствовать свои умения в бросках по кольцу. Для этого надо чаще бывать на баскетбольной площадке или в зале.

Неплохо оборудовать около дома тренировочное место - сделать щит и кольцо. Если такого места нет, найдите высокую ровную стену, начертите на ней яркой краской или мелом прямоугольник размером 59 X 45 см, и тренируйтесь в различных бросках. Таким образом, вы должны определить «свою точку», а партнеры во время игры будут «питать» вас мячами, как только вы окажитесь около «своей точки».

Если у вас есть партнер, соревнуйтесь с ним в бросках со «своих точек». При неравенстве сил установите «фору» (упреждение, опережение) - например, более слабому партнеру заранее начисляется 1,2 или 3 попадания.

Занимаясь самостоятельно, можно улучшить навыки владения мячом, стать искусным дриблером, мастером хитроумных передач, грамотным защитником.

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

К группе самостоятельных занятий по лыжной подготовке относятся индивидуальная **утренняя гимнастика** и самостоятельные занятия **по заданию преподавателя**. Иногда самостоятельные задания даются двум-трем обучающимся, имеющим одинаковые спортивные показатели или слабые стороны подготовленности.

При проведении самостоятельных занятий по лыжам необходимо соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

Необходимо помнить, что при проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ ;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

При самостоятельных занятиях лыжами обучающиеся должны соблюдать следующие требования к технике безопасности:



1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже - 10оС надеть плавки.
2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.
4. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.
5. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
6. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
7. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

## **ВИД СПОРТА ПО ВЫБОРУ. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений: о упражнения с гантелями (масса 5—12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание и т.д. о упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, 1 рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей; о упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч; упражнения с металлической палкой (5—12 кг): рывок различным хватом, жим стоя, сидя, от груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах; упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседов и без подседа и т.д.; различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнений для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.



## 2.2. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой

В процессе самостоятельных занятий физической культурой необходимо помнить определенные гигиенические требования.

Питание строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся.

**Пища** должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами. Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся хорошей усвояемостью, доброкачественностью и безвредностью. В суточном режиме следует установить и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Принимать пищу следует за 2—2,5 ч до тренировки и спустя 30—40 мин после ее окончания. Ужинать нужно не позднее чем за 2 ч до сна. Обильный ужин или ужин непосредственно перед сном приводит к снижению усвояемости пищи, влечет за собой плохой сон и понижение умственной или физической работоспособности на следующий день.

**Питьевой режим.** В случаях даже частичного обеднения организма водой, могут возникать тяжелые расстройства в его деятельности. Однако избыточное потребление воды также приносит вред организму. Суточная потребность человека в воде — 2,5 л, у работников физического труда и у спортсменов она увеличивается до 3 л и более. В жаркое время года, а также во время и после занятий физическими упражнениями, когда усиливается потоотделение, потребность организма в воде несколько увеличивается, иногда появляется жажда. В этом случае необходимо воздерживаться от частого и обильного питья, тогда ощущение жажды будет появляться реже, однако при этом следует полностью восполнять потерю воды.

Надо учитывать, что вода, выпитая сразу, не уменьшает жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма происходит в течение 10—15 мин. Поэтому, утоляя жажду, рекомендуется сначала прополоскать полость рта и горло, а затем выпивать по несколько глотков воды 15—20 мин. Лучшим напитком, утоляющим жажду, является чай, особенно зеленый, который можно пить умеренно горячим или в остуженном виде. Хорошо утоляют жажду также хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, фруктовые и овощные отвары. Высокими жаждоутоляющими свойствами обладают молоко и молочнокислые продукты (кефир, простокваша), они содержат много необходимых человеку минеральных солей и витаминов.

**Гигиена тела** способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела,



выполняющий многие функции: она защищает внутреннюю среду организма, выделяет из организма продукты обмена веществ, осуществляет теплорегуляцию. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает постоянную информацию организма обо всех действующих на тело раздражителях. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека.

Основа ухода за кожей — регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. При систематических занятиях физическими упражнениями оно должно проводиться не реже одного раза в 4—5 дней, а также после каждой интенсивной физической тренировки, под душем, в ванне или бане. Менять нательное белье после этого обязательно.

Закаливание - система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды: холода, тепла, солнечной радиации, колебаний величины атмосферного давления и других. Основными гигиеническими принципами закаливания являются: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств, сочетание общих (воздействующих на весь организм) и местных процедур, самоконтроль. Это относится и к закаливанию воздухом, солнцем и водой.

**Одежда.** При занятиях в летнее время одежда состоит из майки и трусов, в прохладную погоду используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм. Во время занятий зимой используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Для обеспечения гигиены тела при занятиях физическими упражнениями необходимо, чтобы спортивная одежда была изготовлена из тканей, обладающих следующими свойствами: гигроскопичность, вентилируемость, ветроустойчивость, теплозащитность и др. Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной и хорошо защищать стопу от повреждений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха — обморожения. В зимнее время года рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами.

### **2.3. Методические рекомендации по подготовке сообщений**

При подготовке сообщения (доклада) целесообразно воспользоваться следующими рекомендациями:

Уясните для себя суть темы, которая вам предложена.

Подберите необходимую литературу (старайтесь пользоваться несколькими источниками для более полного получения информации).

Тщательно изучите материал учебника по данной теме, чтобы легче ориентироваться в необходимой вам литературе и не сделать элементарных ошибок.



Изучите подобранный материал (по возможности работайте карандашом, выделяя самое главное по ходу чтения).

Составьте план сообщения (доклада).

Напишите текст сообщения (доклада).

Выбирайте только интересную и понятную информацию. Не используйте неясные для вас термины и специальные выражения.

Не делайте сообщение очень громоздким.

При оформлении доклада используйте только необходимые, относящиеся к теме рисунки и схемы.

Прочитайте написанный текст заранее и постарайтесь его пересказать, выбирая самое основное.

Говорите громко, отчётливо и не торопитесь. В особо важных местах делайте паузу или меняйте интонацию – это облегчит её восприятие для слушателей.

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.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата. Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя «объять необъятное», охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:



фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;

суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;

мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу.

Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения («закон края»), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, «чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего».

### **Подготовка сообщения**

Подготовка информационного сообщения – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объёму устного сообщения для озвучивания на учебном занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несёт новизну, отражает современный взгляд по определённым проблемам.

Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объёмом информации, но и её характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

**Роль преподавателя:** определить тему и цель сообщения; определить место и сроки подготовки сообщения; оказать консультативную помощь при формировании структуры сообщения; рекомендовать базовую и дополнительную литературу по теме сообщения; оценить сообщение в контексте занятия.

**Роль студента:** собрать и изучить литературу по теме; составить план или графическую структуру сообщения; выделить основные понятия; ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения; оформить текст письменно; сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

**Критерии оценки:** актуальность темы; соответствие содержания теме; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников; наличие элементов наглядности.

Объем сообщения – 1-2 страниц текста.

**Этапы работы над сообщением.**

1. Подбор и изучение основных источников по теме, указанных в данных рекомендациях.
2. Составление списка используемой литературы.
3. Обработка и систематизация информации.
4. Написание сообщения.
5. Публичное выступление и защита сообщения.



### 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### Основные источники

1. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
2. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд., испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.

#### Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Бойко А.Ф. Основы лёгкой атлетики. – М., 2012.
3. Волейбол: Учебник/Под общ. Ред.: А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2013.
4. Гимнастика: Учебник/ Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова.. — М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2013.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2012.

#### Интернет – источники

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).