

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Рубцовский индустриальный институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Алтайский государственный технический университет  
им. И. И. Ползунова»

**Кафедра «Гуманитарные дисциплины»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Код и наименование дисциплины: ОУД.О.9 Физическая культура**

**Код и наименование специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

**Форма обучения: Очная**

<b>Статус</b>	<b>Должность</b>	<b>И.О. Фамилия</b>	<b>Подпись</b>
Разработчик	доцент	В.О.Ксендзов	
Согласовал	Зав. кафедрой ГД	А.Ю. Павлов	
	Руководитель ППССЗ	Д.В. Ремизов	

Рубцовск

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОУД.01 Русский язык»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к циклу Общие общеобразовательные учебные предметы.

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**Целью** освоения дисциплины является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Овладение универсальными познавательными действиями

#### **Базовые логические действия:**

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения языковых единиц, языковых явлений и процессов, текстов различных функциональных разновидностей языка, функционально-смысловых типов, жанров;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия языковых явлений, данных в наблюдении;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать риски и соответствие результатов целям;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия, в том числе при выполнении проектов по русскому языку;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем с учётом собственного речевого и читательского опыта .

#### **Базовые исследовательские действия:**

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, в том

числе в контексте изучения учебного предмета «Русский язык», способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

— владеть разными видами деятельности по получению нового знания, в том числе по русскому языку; его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

— формировать научный тип мышления, владеть научной, в том числе лингвистической, терминологией, общенаучными ключевыми понятиями и методами;

— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и разнообразных жизненных ситуациях;

— выявлять и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу, задавать параметры и критерии её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений;

— анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

— давать оценку новым ситуациям, приобретённому опыту;

— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

— уметь переносить знания в практическую область жизнедеятельности, освоенные средства и способы действия — в профессиональную среду;

— выдвигать новые идеи, оригинальные подходы, предлагать альтернативные способы решения проблем .

#### **Работа с информацией:**

— владеть навыками получения информации, в том числе лингвистической, из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и её целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации (презентация, таблица, схема и другие);

— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

— использовать средства информационных и коммуникационных технологий при решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

— владеть навыками защиты личной информации, соблюдать требования информационной безопасности .

#### **Овладение универсальными коммуникативными действиями**

##### **Общение:**

— осуществлять коммуникацию во всех сферах жизни;

— пользоваться невербальными средствами общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог;

— развёрнуто, логично и корректно с точки зрения культуры речи излагать своё мнение, строить высказывание .

##### **Совместная деятельность:**

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по их достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

— оценивать качество своего вклада и вклада каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; проявлять творческие способности и воображение, быть инициативным

### **Овладение универсальными регулятивными действиями**

#### **Самоорганизация:**

— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

— делать осознанный выбор, уметь аргументировать его, брать ответственность за результаты выбора;

— оценивать приобретённый опыт;

— стремиться к формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знания; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень .

#### **Самоконтроль:**

— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их оснований и результатов; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решение по их снижению .

#### **Принятие себя и других:**

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибку;

— развивать способность видеть мир с позиции другого человека

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;

— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО;

— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО;

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов по видам учебной работы</b>
<b>Общий объем учебной нагрузки</b>	<b>80</b>
	<b><i>1 семестр</i></b>
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>32</b>
в том числе:	
Практические занятия	32
	<b><i>2 семестр</i></b>
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>46</b>
в том числе:	
Практические занятия	46
<b><i>Подготовка к промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой</i></b>	<b>2</b>

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОУД.0.9 Физическая культура»**

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>
<i>Практические занятия</i>		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		<b>2</b>
<b>Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.</li> <li>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ol>	
<b>Тема 1.2. Физическая культура, как средство укрепления здоровья человека</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье, как базовая ценность человека и общества.</li> <li>2. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.</li> </ol>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие дистанции <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника низкого и высокого старта;</li> <li>- основы техники бега по дистанции.</li> </ul> </li> <li>2. Техника прыжка в длину с места.</li> <li>3. Выполнение контрольных нормативов.</li> </ol>	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега по дистанции <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования;</li> <li>- техника бега по дистанции (беговой цикл);</li> <li>- техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).</li> </ul> </li> <li>2. Выполнение контрольных нормативов.</li> </ol>	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега по дистанции <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника бега по дистанции (беговой цикл).</li> </ul> </li> <li>2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>3. Техника метания гранаты.</li> <li>4. Выполнение контрольных нормативов.</li> </ol>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>20</b>
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила баскетбола.</li> <li>2. Техника перемещений баскетболиста.</li> <li>3. Техника ведения мяча, передач мяча и броска в кольцо с места, в колонне и в круге.</li> </ol>	

<i>мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</i>	4. Учебная игра по упрощенным правилам.	
<b>Тема 3.2.</b> <i>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</i>	1. Совершенствование ведения мяча. 2. Выполнение передач мяча в движении. 3. Выполнение «ведение – 2 шага – бросок в кольцо». 4. Выполнение контрольных нормативов. 5. Правила баскетбола. 6. Учебная игра.	
<b>Тема 3.3.</b> <i>Техника выполнения штрафного броска</i>	1. Техника выполнения штрафного броска. 2. Совершенствование техники владения мячом. 3. Выполнение контрольных нормативов. 4. Правила баскетбола. 5. Учебная игра	
<b>Тема 3.4.</b> <i>Совершенство вание техники владения баскетбольным мячом</i>	1. Выполнение контрольных нормативов. 2. Совершенствование техники баскетбола в учебной игре.	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>20</b>
<b>Тема 4.1.</b> <i>Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками</i>	1. Правила волейбола. 2. Стойки и перемещения волейболиста. 3. Техника верхней и нижней передач. 4. Учебная игра.	
<b>Тема 4.2.</b> <i>Техника нижней и верхней подач и приёма подачи</i>	1. Правила волейбола. 2. Техника верхней и нижней подач. 3. Техника и тактика приема подачи. 4. Выполнение контрольных нормативов. 5. Учебная игра.	
<b>Тема 4.3.</b> <i>Техника прямого нападающего удара</i>	1. Правила волейбола. 2. Техника прямого нападающего удара 3. Выполнение контрольных нормативов. 4. Учебная игра.	

<b>Тема 4.4.</b> <b>Совершенство</b> <b>вание</b> <b>техники и</b> <b>тактики</b> <b>волейбола.</b>	1. Правила волейбола. 2. Техника блокирования. 3. Групповые и командные действия в нападении и защите. 4. Выполнение контрольных нормативов. 5. Учебная игра.	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>
<b>Тема 5.1</b> <b>Занятия в</b> <b>тренажерном</b> <b>зале</b>	1. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. 2. Знакомство с тренажерами для развития различных групп мышц. 3. Круговая тренировка на 5-6 станций.	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>
<b>Тема 6.1.</b> <b>Лыжная</b> <b>подготовка</b>	1. Техника безопасности при лыжной подготовке. 2. Техника различных лыжных ходов. 3. Техника подъемов и спусков. 4. Прохождение дистанции 3-5 км без учета времени.	
<i>Самостоятельная работа</i>		<b>2</b>
<b>1. Подготовка к промежуточной аттестации</b>		
<b>Всего:</b>		<b>80</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивного инвентаря различного назначения

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий в составе:**

- Волейбольная площадка
- Беговая дорожка
- Спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

**Вспомогательные помещения стадиона (расположены в здании спортивного комплекса)**

Основное оборудование: раздевалки (мужская – площадью 22,6 кв.м. на 24 места, женская – площадью 30,1 кв.м. на 24 места), оснащенные душевыми, шкафчиками и скамейками.

#### **Лыжная база**

Основное оборудование: лыжи, палки, ботинки (более 50 комплектов).

#### **Тренажерный зал**

Основное оборудование: тренажеры различной направленности (более 20 единиц), олимпийские штанги в комплекте (3 единицы).

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Основная литература**

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643>

2. Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **Дополнительная литература**

1. Каткова А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / Каткова А.М., Храмова А.И.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79030.html> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **Интернет-ресурсы**

[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).

[http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION\\_ID=49&MAGAZINE\\_ID=89668](http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=89668)

Физическая культура в школе. Ежемесячный научно-методический журнал.

[www.teoriya.ru/](http://www.teoriya.ru/)

Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения занятий, при выполнении студентами индивидуальных заданий (контрольных нормативов), сдаче зачета (проведение промежуточного контроля).

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>, в том числе в части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li><li>— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li><li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</li></ul> <p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b></p> <p>Овладение универсальными познавательными действиями</p> <p>Базовые логические действия</p> <p>Базовые исследовательские действия</p> <p>Работа с информацией</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями</p> <p><i>Общение</i></p> <p><i>Совместная деятельность</i></p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями</p> <p><i>Самоорганизация</i></p> <p><i>Самоконтроль</i></p> <p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b> по разделам:</p> <p>Знания о физической культуре</p>	<p>опросы на уроках</p> <p>выполнение контрольных нормативов;</p> <p>контроль самостоятельной работы обучающихся;</p> <p>промежуточная аттестация (зачет)</p>

Организация самостоятельных занятий Физическое совершенствование	
---	--



Приложение А

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Рубцовский индустриальный институт (филиал)  
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет  
им. И.И. Ползунова»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Физическая культура**

Для специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения: очная

Рубцовск

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

**Целью реферата** является корректное и обоснованное раскрытие актуальной темы, на основе применения современной методологии, ознакомление с репрезентативными источниками и изложение собственного отношения к рассматриваемой проблеме. В реферате должно быть продемонстрировано умение рассматривать тему, классифицировать различные подходы к ней, отношение к интерпретациям, оперировать лингвистическим категориальным аппаратом, излагать собственное понимание проблемы.

**Тема реферата** выбирается самим студентом из предложенного перечня или может быть определена индивидуально при условии предварительного согласования с преподавателем. Критерий один - научный интерес автора, его методологическая и мировоззренческая ориентация.

**Содержание** реферата приобретает определенную основательность, если происходит не только обоснование актуальности проблемы, но и **приводится «история вопроса»**. Для обоснованного анализа необходимо реферирование не менее шести-восьми источников по избранной теме (монографий или статей). Возможно использование работ на иностранных языках.

Соответствующий данному реферату понятийный аппарат (термины) должен быть представлен в начале реферата. Понятийный аппарат - необходимый инструментарий для корректного раскрытия темы.

### **Структура реферата:**

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение (обосновывается актуальность темы, ставится цель и задачи реферата, определяется уровень исследования проблемы);
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на главы, разделы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение (подводится итог анализа и формулируются некоторые выводы);
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Структура реферата должна быть обоснованна, логична, соответствовать содержанию, целям и задачам.

*Объем реферата* от 10 до 15 страниц, на странице 28-30 строк, в строке 58-60 знаков (12 или 14 кегль).

Реферат должен быть тем или иным способом сброшюрован.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### **Общие рекомендации:**

к занятиям допускаются студенты только в спортивной форме;  
перед началом занятий обязательно проведение разминки;  
после окончания занятий необходимо снять спортивную одежду, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

### **При проведении спортивных игр:**

занятия должны проходить на сухой площадке и в спортивной обуви с нескользкой подошвой;

начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде преподавателя;  
избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам.

**При занятиях гимнастикой и акробатикой:**

перед началом занятий проверить надежность крепления и исправность снарядов;  
не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или страховки;  
не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;  
не стоять близко при выполнении упражнений другим обучающимся.

**При занятиях легкой атлетикой:**

тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме;  
при выполнении метаний посмотреть, нет ли людей в секторе метаний;  
не подавать снаряд для метаний друг другу броском;  
при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

**При занятиях по лыжной подготовке:**

надеть легкую теплую одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки;  
лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги (или чуть больше);  
соблюдать дистанцию при движении на лыжах 3 – 4 м, при спусках с горы не менее 30 м;  
при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;  
при первых признаках обморожения сообщить об этом преподавателю.