

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Нижекамский химико-технологический институт (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего профессионального образования
«Казанский национальный исследовательский технологический
университет»

О.Н. МАКУСЕВ

Т.В. ЗАЯЧУК

АТТЕСТАЦИЯ СТУДЕНТОВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Нижекамск
2011

УДК 796
М 15

Печатаются по решению редакционно-издательского совета Нижнекамского химико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВПО «КНИТУ».

Рецензенты:

Савосина М.Н., кандидат педагогических наук;
Маркова Н.Г., доктор педагогических наук, доцент.

Макусев, О.Н.

М 15 Аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические указания / О.Н. Макусев, Т.В. Заячук. – Нижнекамск : Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2011. – 48 с.

Методические указания «Аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура» разработаны в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования.

Методические указания предназначены для студентов высших учебных заведений с целью ознакомления их с содержанием программного материала по дисциплине «Физическая культура», контрольными тестами и зачётными требованиями, а также для приобретения ими опыта оформления научно-исследовательских работ.

Подготовлены на кафедре физического воспитания и спорта Нижнекамского химико-технологического института (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ».

УДК 796

© Макусев О.Н., Заячук Т.В., 2011
© Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Памятка для студентов по дисциплине «Физическая культура»	5
2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины..	5
3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости	9
4. Методика выполнения контрольных нормативов основного и подготовительного отделения.....	13
5. Рейтинговая система оценивания	16
6. Итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура».....	19
7. Тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре.....	20
8. Этапы написания реферата исследовательской работы	21
9. Примерная структура реферата.....	22
10. Требования к оформлению реферата.....	25
11. Иллюстративный материал.....	26
12. Библиографические ссылки.....	28
13. Оформление списка литературы.....	30
14. Оформление приложений.....	35
15. Защита реферата.....	35
16. Критерии оценки реферата.....	37
17. Методические рекомендации по написанию контрольных работ.....	38
18. Литература, предназначенная для оформления реферата ...	39
19. Литература, рекомендуемая для написания реферата	40
20. Приложения.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1. ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Занятия по физической культуре проводятся на 1-3 курсах (6 семестров).

2. Право на получение зачета студент имеет: при регулярном посещении занятий и выполнении зачетных нормативов.

3. Зачет студент получает только у того преподавателя, у которого он числится в журнале.

4. Освобождение от занятий физической культурой может носить временный и постоянный характер, в этом случае студент выполняет исследовательскую работу и представляет ее на конференции.

5. Студент, пропустивший занятия без уважительной причины, отрабатывает их на дополнительных занятиях.

2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни; физическая культура); способности придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни; способности самостоятельно и методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, достигать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-

личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемыми студентами на занятиях по дисциплине «Физическая культура» являются отдельные дисциплины: легкая атлетика (бег 100 м. – мужчины, женщины; бег 2000 м. – женщины; бег 3000 м. – юноши); силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, из виса поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – юноши; поднимание и опускание туловища из положения лёжа на полу, сгибание и разгибание в упоре лежа на полу – девушки); спортивные игры (волейбол, баскетбол), лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

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

В каждом семестре студентам планируются не более пяти контрольных тестов.

Студенты, пропустившие учебные занятия, допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения. При этом учитываются индивидуальные особенности каждого студента.

В исключительных случаях студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях. С учетом характера заболеваний для студентов специального отделения также разработаны тесты по общефизической и профессионально-прикладной подготовке. Методика оценки этих тестов идентична методике, применяемой для студентов основного учебного отделения. В течение всего периода обучения для контроля за динамикой общей физической подготовленности студентов в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование всех учебных отделений по единым тестам.

Формой текущего и итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре являются зачеты. В шестом семестре зачет дифференцированный. Условием дифференцированного зачета для студентов третьего курса является уровень физической подготовки не ниже, чем на «удовлетворительно». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Методико-практический раздел осваивается студентами на практических занятиях. Сами занятия преду-

смаатривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Для студентов первого курса

1. Методика самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

2. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

4. Основы методики самомассажа.

5. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

Для студентов второго курса

1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

2. Формирование здорового образа жизни и стиля жизни.

3. Средства и методы укрепления здоровья. Основные положения методики закаливания.

4. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Для студентов третьего и четвертого курсов

1. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения.

2. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методика самостоятельных занятий.

3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

На *учебно-тренировочных* занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований государственного стандарта по предмету «Физическая культура».

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Текущий контроль результатов изучения дисциплины осуществляется преподавателем физической культуры во время практических занятий. Он позволяет оценить степень усвоения учебного материала.

Текущий контроль проводится в экзаменационную сессию зачетом (в I, II, III, IV, V, VI семестрах).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности. В каждом семестре студенты выполняют 2-3 теста по данному разделу подготовки.

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз для студентов первого курса и активность проведения студентом самостоятельных занятий.

В конце учебного года определяют сдвиг уровня физической подготовленности за прошедший период.

Таблица 1

**Обязательные тесты определения физической
подготовленности студентов**

Характеристика тестов	Оценка в очках				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за мин)	40	35	30	25	20
Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

Характеристика тестов	Оценка в очках				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовленность - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	15,0

Таблица 2

**Примерные контрольные упражнения и нормативы
для оценки физической подготовленности студентов**

Девушки

Контрольные нормативы	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 200 м, (сек)	36,0	38,0	40,0	44,0	48,0
Бег 300 м, (сек)	57,0	1.03,0	1.08,0	1.13,0	1.20,0
Бег 400 м, (сек)	1.20,0	1.30,0	1.35,0	1.40,0	1.50,0
Бег 1000 м (мин, сек)	4.50	5.00	5.10	5.20	5.30
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
Прыжки со скакалкой за 30 сек (кол-во раз)	78	76	72	68	60
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
Штрафной бросок (из 10 бросков кол-во попаданий)	6	5	4	3	2
Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	Техника выполнения				
Передача баскетбольного мяча на месте и в движении	Техника выполнения				
Бросок мяча после ведения в 2 шага	Техника выполнения				
Верхняя и нижняя передача волей- больного мяча над собой (кол-во раз)	15	14	13	10	8
Верхняя и нижняя передача волей- больного мяча в парах (кол-во раз)	20	18	14	10	8
Подача мяча (из 10 попыток кол-во попаданий в площадку)	5	3	4	2	1
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Упражнения и тесты, разработанные кафедрой физического воспитания и спорта с учетом направлений и профи- лей высшего профессионального обра- зования				

Юноши

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 200 м, (сек)	30,0	32,0	34,0	38,0	42,0
Бег 300 м, (мин, сек)	50,0	55,0	58,0	1.00,0	1.05,0
Бег 500 м, (мин, сек)	1.28,0	1.34,0	1.40,0	1.45,0	1.50,0
Бег 2000 м (мин, сек)	7.30	8.10	8.40	9.30	10.00
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	25.40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	32	28	24	20	15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Подъем переворотом на перекладине (кол-во раз)	5	4	3	2	1
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Броски из-за трехочковой линии (из 10 бросков, кол-во попаданий)	5	4	3	2	1
Штрафной бросок (из 10 бросков, кол-во попаданий)	8	7	6	5	4
Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	Техника выполнения				
Передача баскетбольного мяча на месте и в движении	Техника выполнения				
Бросок мяча после ведения в 2 шага	Техника выполнения				
Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во)	15	14	13	10	8
Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	20	18	14	10	8
Подача мяча (из 10 попыток кол-во попаданий в площадку)	6	5	4	2	1
Нападающий удар	Техника выполнения				
Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты, разработанные кафедрой физического воспитания и спорта с учетом направлений и профилей высшего профобразования				

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты которых доступны им по состоянию здоровья.

4. МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Бег 100 м. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Бег 200, 300, 400, 500 м. Бег на этих дистанциях проводится на беговой дорожке из положения высокого старта. Команды подаются те же, что и на дистанции 100 м. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Бег 1000, 2000, 3000 м. Бег на этой дистанции проводится как на беговой дорожке стадиона, так и на пересеченной местности. Время определяется с точностью до 1 сек.

Лыжные гонки 3 км (девушки), 5 км (юноши). Проводится на дистанции, проложенной на слабопересеченной местности. Стилль лыжного хода – свободный.

Подъем переворотом на перекладине (юноши). Выполняется из виса хватом сверху, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируется (1-2 сек). Опускание в вис выполняется произвольным способом.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки). Выполняется из положения лежа на полу. Сгибание рук осуществляется до касания грудью ориентира высотой 10 см.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки). Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврикe). Ноги зафиксированы или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой в замок. По команде «Марш!» начинается выполнение данного упражнения, до положения согнувшись локтями коснуться колен.

Подтягивание (юноши). Подтягивание выполняется на высокой перекладине из положения виса хватом сверху. При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускаются раскачивание или движение ногами.

Прыжок в длину с места. Участник встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях (руки – вниз-назад) и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед с махом рук. Длина прыжка измеряется от стартовой линии до ближайшей точки приземления (пятки, рука и др.) Упражнение выполняется из трех попыток, лучшая попытка идет в зачет.

В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши). Принять положение виса на перекладине, хват сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

Прыжки через скакалку (девушки). Исходное положение: скакалка сзади. По команде «Марш!» участник начинает вращать скакалку и перепрыгивает через нее одновременно толчком обеих ног и останавливается по команде «Стоп!».

Верхняя передача волейбольного мяча над собой. Стопы параллельно друг другу на одном уровне или одна стопа впереди, ноги согнуты в коленях, туловище слегка

наклонено вперед. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены, кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне глаз и отведены в сторону назад. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук имеют форму овала. Передача выполняется за счет сгибания и разгибания ног и рук в коленных и локтевых суставах. Высота передачи не менее 1,5 м.

Нижняя передача волейбольного мяча над собой.

Ноги согнуты в коленях, одна нога чуть впереди, туловище наклонено вперед. Руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены. Передача выполняется за счет сгибания и разгибания ног в коленном суставе. Движения руками незначительные по амплитуде. Высота отскока мяча не менее 1,5 м.

Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча в парах выполняется на расстоянии 4-6 м. друг от друга

Подача мяча. Нижняя прямая подача. Стоя лицом к сетке, одна нога впереди, другая сзади. Ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. Мяч на ладони левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правую руку отвести для замаха назад, а левой подбросить вверх не выше уровня головы. Удар по мячу выполняется напряженной ладонью или кулаком выпрямленной руки на уровне пояса.

Верхняя прямая подача. Стоя лицом к сетке, игрок поддерживает мяч левой рукой. Подброс мяча на высоту до 1 м выше вытянутой руки, почти над головой, несколько впереди себя и с одновременным замахом бьющей руки. Удар выполняется по мячу кистью или кулаком по центру мяча.

Прямой нападающий удар (юноши). Технический прием атакующих действий заключается в том, что игрок перебивает мяч одной рукой, находящейся выше верхнего

края сетки. Включает в себя разбег (со стопорящим шагом), прыжок (с замахом на удар), удар по мячу и приземление.

Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Ведение выполняется толчками мяча кистью. Рука во время ведения согнута в локте, кисть с расставленными пальцами образует подобие воронки. При ведении мяча рука сгибается и разгибается в локтевом и лучезапястном суставах. Ноги во время ведения полусогнуты, корпус слегка наклонен вперед. Ведение выполняется на месте, по прямой, с изменением направления и скорости, со сменой рук и с изменением высоты отскока.

Бросок мяча после ведения в два шага. если бросок выполняется правой рукой, то игрок ловит мяч с шагом одноименной ноги, затем делает шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка мяч выносится вверх и перекладывается на бросающую руку, которая продолжает полностью выпрямляться. В высшей точке подъема в работу включается кисть руки, направляющая мяч в корзину. Первый шаг делается широким, второй стопорящим, прыжок выполняется точно вверх.

Бросок из-за трехочковой линии (юноши) выполняется с трехочковой дуги следующими способами: или бросок двумя руками от груди, или бросок двумя руками над головой, или бросок одной рукой от плеча.

Штрафной бросок выполняется с линии штрафного броска.

5. РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Рейтинг рассчитывают по всем видам учебной работы, по каждому из которых учебным планом предусмотрена итоговая контрольная точка/точки в виде зачета и/или

экзамена. Во всех случаях максимальная оценка принимается равной 100 баллам. Пересчет рейтинговой оценки в традиционную 4-балльную оценку, проставляемую в экзаменационную ведомость, зачетную книжку, производится в соответствии с установленной шкалой.

Таблица 3

Пересчет рейтинга в 4-балльную шкалу оценки

Интервал баллов рейтинга	Оценка
$0 \leq R_i^{disc} < 60$	«неудовлетворительно» (2)
$60 \leq R_i^{disc} < 73$	«удовлетворительно» (3)
$73 \leq R_i^{disc} < 87$	«хорошо» (4)
$87 \leq R_i^{disc} \leq 100$	«отлично» (5)

Максимальный рейтинг студента по дисциплине «Физическая культура» R_i^{disc} равен 100 баллам и определяется в общем случае по формуле:

$$R_i^{disc} = R_i^{mek} + R_i^{экз}$$

где R_i^{mek} – балл за текущую работу студента в течение семестра;

$R_i^{экз}$ – балл, полученный студентом при сдаче экзамена.

Изучение дисциплины «Физическая культура» завершается зачетом. В этом случае рейтинг по дисциплине R_i^{disc} совпадает с R_i^{mek} . Предмет считается усвоенным и проставляется отметка о зачете, если студентом выполнены все текущие контрольные точки и сумма баллов, набранных за текущую работу в семестре, не менее 60.

Физическая культура как учебная дисциплина предмет предусматривает использование дифференцированных методов форм обучения. Учебные занятия проводятся в трех учебных отделениях: основной и подготовительной, специальной.

Успеваемость по дисциплине «Физическая культура» при рейтинговой системе для студентов, отнесенных к **основному и подготовительному** отделениям оценивается по четырем составляющим:

1. Отношение к обязательным занятиям: 45-50 баллов. При пропуске занятий вычитывается условное количество баллов. Студентам предоставляется право отработки, но получив при этом минус 50% баллов.

2. Своевременность сдачи зачетных нормативов: 10-40 баллов. При несвоевременной сдаче минус 50% от результата выполнения норматива.

3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях: 5-10 баллов.

4. Значимость спортивных достижений: 60-100 баллов. Студенты набирают баллы за участие в тренировочных занятиях и соревнованиях в составе сборных команд института. В данном случае от оценки по трем предыдущим составляющим они освобождаются.

Студенты **специального** учебного отделения оцениваются по трем составляющим:

1. Отношение к обязательным занятиям: 50-60 баллов. При пропуске вычитывается определенное количество баллов. Предоставляется право отработки, но при этом минус 50% баллов.

2. Своевременность сдачи нормативов (доступных им по состоянию здоровья) 10-30 баллов.

3. Дополнительные поощрительные баллы: 5-10 баллов.

Временно или постоянно **освобожденные** от занятий по физической культуре:

1. Написание реферата: 60-73 балла.

2. Написание реферата, выступление с докладом на конференции: 60-86 баллов.

3. Написание реферата, участие в исследовательской работе, выступление на конференции с представлением презентации к работе: 87-100 баллов.

6. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен иметь знания, умения и навыки, общую и специальную подготовку, соответствующие государственному образовательному стандарту.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, пишут реферат и оцениваются по результатам выступления с докладом на конференции. Спортсмены, принявшие участие в международных, всероссийских, республиканских соревнованиях, получают максимальный рейтинговый балл и «зачтено» по дисциплине. Члены сборных команд института по видам спорта получают максимальный рейтинговый балл и «зачтено» по дисциплине при условии регулярного посещения тренировочных занятий в институте и участия в городских соревнованиях среди вузов.

Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета после завершения обучения студентами дисциплины «Физическая культура» в шестом семестре. К аттестации допускаются студенты при условии выполнения предусмотренных в течение шестого семестра обучения контрольных тестов по физической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке с оценкой не менее «удовлетворительно». Они должны иметь зачет по дисциплине «Физическая культура» во всех учебных семестрах. Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, каждого из них не ниже, чем на один балл.

Таблица 4

Суммарная оценка выполнения тестов
(средняя оценка результатов)

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

**7. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
И ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЁННЫХ
ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

1. Диагноз, характеристика, причины возникновения заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
6. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.

9. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
10. Физическая культура и здоровый образ жизни.
11. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
12. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
13. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
17. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
19. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
20. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

8. ЭТАПЫ НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, при разработке реферата используется не менее 5-10 различных источников).
3. Составление библиографии.
4. Обработка и систематизация информации.
5. Разработка плана реферата.
6. Написание реферата.
7. Публичное выступление с результатами исследования.

9. ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА РЕФЕРАТА

Титульный лист (приложение А).

Тема должна отражать характерные черты проблемы. Проблема исследования понимается как категория, означающая нечто неизвестное, что предстоит открыть и доказать. Проблема – это вопрос, задача, которую необходимо решить.

Оглавление – в нем последовательно излагаются названия глав работы, указываются страницы, с которых начинается каждая глава и параграфы (приложение С).

Введение – формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, степень разработанности темы, указываются цель и задачи работы.

Актуальность темы – что данная тема освещает, раскрывает, изучает, выявляет, в чем состоит проблема, почему она актуальна в настоящее время, какие вопросы недостаточно раскрыты, зачем необходимо изучать данную проблему, почему это надо сделать сегодня, что могут дать результаты исследования для теории и практики в какой-либо области.

Хорошо обоснованная актуальность должна убедить всех, что проблема требует скорейшего решения. В то же время ошибкой является указание в актуальности

лишь на то, что «эта проблема ... не отражена в литературе»; «не раскрыты ...»; «не выявлены ...» и т.п.

В описании актуальности необходимо ответить на главный вопрос – зачем вообще «освещать», «выявлять», «раскрывать».

Признаками актуальности темы может быть:

– общий интерес со стороны ученых, педагогов к проблеме;

– наличие потребности практики обучения, воспитания в разработке вопросов на данном этапе;

– необходимость разработки темы в связи с местными условиями.

Правильное определение актуальности сразу ориентирует вас на возможный путь решения проблемы.

Можно отметить, что на современном этапе весьма актуальными являются исследования, связанные с новыми технологиями, с разработкой методических приемов повышения интереса к чему-либо, с воспитательным воздействием.

Степень разработанности темы – кто из авторов работал над данной темой, что они выявили и определили.

Цель работы формулируется кратко и предельно точно, в смысловом отношении выражая то основное, что намеревается сделать исследователь. Цель формулируется исходя из названия темы.

Цель – это представление о результате. Формулировка цели исследования начинается с существительного: обоснование ..., разработка ... и т.п.

Например: определение эффективности ..., обоснование программы ..., совершенствование методики Может быть разработка методик(и) и средств в обучении; разработка путей и средств совершенствования управления.

Цель конкретизируется и развивается в задачах ис-

следования.

Постановка **задач работы** начинается с глаголов: проанализировать, изучить, доказать, рассмотреть, обосновать, определить, раскрыть, провести, систематизировать, разработать, оценить, проверить, выявить, установить.

Число задач зависит от предполагаемой длительности исследования.

Структура работы. Например: Работа состоит из введения, двух глав, которые подразделяются на параграфы, заключения, списка литературы и приложений. Работа изложена на 19 страницах, включает 1 таблицу и 5 рисунков. Библиографический список состоит из 20 наименований.

Основная часть – каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы.

Как правило, основная часть делится на теоретическую и практическую. Каждая из них может состоять из нескольких глав, которые подразделяются на параграфы.

Основную часть следует делить на главы и параграфы. Главы и параграфы (кроме введения, заключения, списка литературы и приложений) нумеруются арабскими цифрами, например: ГЛАВА 1., 1.1. Главы и параграфы должны иметь заголовки. Заголовки должны четко и кратко отражать содержание глав.

В теоретической части на основе изучения литературных источников отечественных и зарубежных авторов рассматривается сущность исследуемой проблемы, анализируются различные подходы их решения.

Практическая часть носит аналитический характер. В ней студентом делается анализ исследуемой проблемы на конкретном примере. Здесь же разрабатываются конкретные предложения и рекомендации.

Каждая глава включает в себя 2-3 параграфа, которые должны иметь приблизительно одинаковый объем страниц. Параграфы должны заканчиваться краткими выводами, в конце глав выводы должны быть более обширными.

Выводы выделяются отдельным заголовком.

Заключение – подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации. Заключение должно раскрывать связь рассмотренной темы с более широкой проблемной областью, т.е. необходимо подтвердить еще раз актуальность темы с точки зрения перспектив дальнейших исследований. Заключение содержит:

- краткие выводы по главам основной части;
- оценку полноты решения поставленных во введении задач;
- перспективы дальнейшего исследования проблемы.

В заключение помимо формулировки результатов говорится о том, какие вопросы остались неизученными, какие новые исследовательские вопросы возникли в результате работы и в каком направлении следует работать дальше.

Список литературы оформляется в алфавитном порядке в соответствии ГОСТ.

10. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

Объем реферата может колебаться в пределах 10-15 печатных страниц; приложения в объем работы не входят.

Реферат должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения материала и правильно оформлен. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу и соблюдена алфавитная последовательность написания библиографического аппарата.

Работа должна быть набрана на компьютере через

полтора межстрочных интервала, шрифтом «Times New Roman», размер шрифта 14, печатать следует на одной стороне листа формата А4 (210x297 мм).

Текст работы следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое – 30 мм, правое – 10 мм, нижнее и верхнее – 20 мм.

На одной странице сплошного текста должно быть 28-30 строк.

Страницы работы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляется в правом верхнем углу без точки в конце.

Титульный лист и оглавление включаются в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется. Нумерация страниц начинается с третьей. Иллюстрации, таблицы, расположенные на отдельных листах, включаются в общую нумерацию страниц.

Заголовки глав, а также слова «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ» следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать, не подчеркивая, отделяя от текста одним межстрочным интервалом. Переносы слов в заголовках не допускаются. Каждая глава, «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «ОГЛАВЛЕНИЕ», «СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ» начинаются с новой страницы.

Параграфы продолжают по тексту, отделяясь от предыдущего одним межстрочным интервалом. Заглавие первого параграфа от названия главы межстрочным интервалом не отделяется. Основной текст от заглавия параграфа также отделяется одним межстрочным интервалом.

В работе допускаются выделения только *курсивом* или **жирным** шрифтом, подчеркивание – запрещается.

11. ИЛЛЮСТРАТИВНЫЙ МАТЕРИАЛ

На все иллюстрации должны быть даны ссылки в

работе.

Рисунки (чертежи, графики, схемы, диаграммы) следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице, если в указанном месте они не помещаются. Рисунок должен иметь название, которое помещают под ним. При необходимости перед названием рисунка помещают поясняющие данные.

Рисунки следует нумеровать арабскими цифрами порядковой нумерацией в пределах всей работы (Приложение Е). Если в работе только одна иллюстрация, ее нумеровать не следует и слово «Рисунок» под ней не пишут.

Цифровой материал рекомендуется помещать в работе в виде **таблиц**. Таблицу следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором она упоминается впервые, или на следующей странице. На все таблицы должны быть ссылки в тексте. Таблицы следует нумеровать арабскими цифрами порядковой нумерацией в пределах всей работы. Номер следует размещать в левом верхнем углу над заголовком таблицы после слова «Таблица». Допускается нумерация таблиц в пределах раздела.

Если в работе одна таблица, ее не нумеруют и слово «Таблица» не пишут.

Каждая таблица должна иметь заголовок, который помещается ниже слова «Таблица». Слово «Таблица» и заголовки начинаются с прописной буквы. Точка в конце заголовка не ставится.

Заголовки граф таблицы должны начинаться с прописных букв и указываются в единственном числе.

Таблицу следует размещать так, чтобы читать ее без поворота работы; если такое размещение невозможно, таблицу располагают так, чтобы ее можно было читать, поворачивая таблицу по часовой стрелке.

При переносе таблицы головку таблицы следует по-

вторить и над ней справа разместить слова «Продолжение таблицы» с указанием ее номера. Если головка таблицы велика, разрешается ее не повторять: в этом случае следует пронумеровать графы и повторить их нумерацию на следующей странице. Заголовки таблицы не повторяют.

Разделять заголовки и подзаголовки боковика и граф диагональными линиями не разрешается. Если все показатели, приведенные в таблице, выражены в одной и той же единице, то ее обозначение помещается над таблицей справа.

Заменять кавычками повторяющиеся в таблице цифры, математические знаки, знаки процента, обозначения нормативных документов не допускается.

При наличии в тексте небольшого по объему цифрового материала его нецелесообразно оформлять таблицей, а следует давать в виде вывода (текста), располагая цифровые данные в колонки.

Примеры оформления таблиц приведены в Приложении Е.

Ссылки на таблицы, рисунки, приложения берутся в круглые скобки. При ссылках следует писать: «в соответствии с данными таблицы 5» либо (таблица ...), «по данным рисунка 3» либо (рисунок 4), «в соответствии с приложением А» либо (приложение В), «...по формуле (3)».

12. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

Существует несколько видов библиографических ссылок:

- внутритекстовые ссылки, когда источник указывается в скобках непосредственно за цитатой;
- подстрочные ссылки, когда источник приводится в нижней части той же страницы;

Каждый вид ссылок имеет свои правила оформления, которые необходимо соблюдать, иначе могут возник-

нуть трудности в понимании текста.

При написании реферата студенту часто приходится обращаться к цитированию работ различных авторов, использованию статистического материала. В этом случае необходимо оформлять ссылку на тот или иной источник.

Кроме соблюдения основных правил цитирования (нельзя вырывать фразы из текста, искажать его произвольными сокращениями), следует также обратить внимание на точное указание источников цитат.

В подстрочных ссылках в конце цитаты ставится цифра, которая обозначает порядковый номер цитаты на данной странице. Внизу страницы под чертой, отделяющей сноску (ссылку) от текста, этот номер повторяется и за ним следует название источника, из которого взята цитата, с обязательным указанием номера цитируемой страницы. Нумерация ссылок должна быть постраничной.

¹Виноградов П.К. Очерки по теории права / П.К. Виноградов. – М. : Юристъ, 1996. – С. 31.

² Уголовный кодекс Российской Федерации : Федеральный закон от 13.06.1996 № 63-ФЗ, в редакции от 26.07.2004 № 78-ФЗ // Информационно-правовая система «Гарант» от 15.12.2006. – Ст. 12.

Если источник повторяется на этой же странице, то второй раз название можно не указывать.

¹ Фромм Э. Иметь или быть / Э. Фромм. – М. : Наука, 1986. – С. 94.

² Там же. – С.119.

Если в рамках всей работы используется один источник определенного автора, то второй раз название можно не указывать. Следует писать:

³ Фромм Э. Указ. соч. – С. 108.

При использовании внутритекстовых ссылок после цитаты в квадратных скобках указывается номер цитируемого источника по списку литературы, затем после запятой приводится номер страницы, на которой напечатан цитируемый фрагмент. Например: [8, с. 31].

Ссылки на художественную литературу приводятся в круглых скобках. Например (43, с. 121).

13. ОФОРМЛЕНИЕ СПИСКА ЛИТЕРАТУРЫ

В особом внимании нуждается оформление списка литературы, который является составной частью реферата. Этот список помещается в конце реферата, после «Заключения», оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.8.2.-2001, ГОСТ 7.1.-2003, ГОСТ 7.0.5.-2008 «Библиографическое описание документа».

Использованные источники располагаются в общем алфавитном порядке фамилий авторов и заглавий книг и статей (если автор не указан).

Минимальное количество использованных источников – 5-10.

Отдельные образцы библиографических описаний произведений в списках литературы представлены в приложении D.

Основные элементы библиографического описания книги приводятся в следующей последовательности:

- 1 – область заглавия и сведений об ответственности;
- 2 – область выходных данных;
- 3 – область физической характеристики.

Пунктуация в библиографическом описании выполняет две функции – обычных грамматических знаков препинания и знаков предписанной пунктуации, т.е. знаков, имеющих опознавательный характер для областей и элементов библиографического описания. Предписанная пунктуация (условные разделительные знаки) способствует

ет распознаванию отдельных элементов в описаниях на разных языках в выходных формах традиционной и машиночитаемой каталогизации - записях, представленных на печатных карточках, в библиографических указателях, списках, на экране монитора компьютера и т.п.

Предписанная пунктуация предшествует элементам и областям или заключает их. Ее употребление не связано с нормами языка.

В качестве предписанной пунктуации выступают знаки препинания и математические знаки:

- . – точка и тире;
- . точка;
- , запятая;
- : двоеточие;
- ; точка с запятой;
- ... многоточие;
- / косая черта;
- // две косые черты;
- [] квадратные скобки.

В конце библиографического описания ставится точка.

Каждой области описания, кроме первой, предшествует знак точка и тире, который ставится перед первым элементом области. Если первый элемент отсутствует, то знак точку и тире ставят перед последующим элементом, предписанный знак которого в этом случае опускают. Исключение составляют знаки круглые и квадратные скобки, которые сохраняются и после знака области.

Если книга написана **одним, двумя или тремя авторами**, в описание должно входить: фамилия, инициалы автора; полное название книги, двоеточие, вид издания с маленькой буквы, косая линия, инициалы и фамилия ответственного за издание после точки и тире – название города, в котором издана книга, двоеточие – название изда-

тельства (без кавычек), которое ее выпустило, после запятой – год издания, после точки и тире – количество страниц.

Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс : учебник для студ. пед. вузов / И.П. Подласый. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 576 с.

Шкатулла, В.И. Правоведение : учеб. пособие / В.И. Шкатулла, В.В. Надвикова, М.В. Сытинская. – М. : Академия, 2001. – 352 с.

Если книга издана **без указания авторов или имеет четырех или более авторов**, то она описывается под заглавием книги. При этом описание содержит следующие сведения: заглавие, двоеточие, вид издания с маленькой буквы, после косой черты указываются три первых автора и слово «и др.» (либо инициалы и фамилия первого автора и слово [и др.]), после точки и тире – название города, после двоеточия название издательства; после запятой – год издания; после точки и тире – количество страниц.

Педагогика : учеб. пособие для студ. пед. уч. завед. / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов и др. – М. : Школьная пресса, 2002. – 512 с.

Для некоторых городов приняты специальные сокращения в описании: СПб. (Санкт-Петербург), М. (Москва), Л. (Ленинград), К. (Киев), Мн. (Минск), Ростов н/Д. (Ростов-на-Дону), L. (London), NY. (New York).

При использовании **статьи из периодического издания** необходимо указать фамилию, инициалы автора; название статьи, косая черта, инициалы и фамилия автора; после двух косых линий – название издания (без кавычек), где она помещена; после точки и тире – год издания; после точки и тире – номер; после тире – страницы («С» с большой буквы), на которых помещена данная статья.

Руденко, В.Н. Культурологические основания целостности содержания высшего образования / В.Н.

Руденко // Педагогика. – 2004. – № 1. – С. 42-48.

Зверева, Н. Физическая подготовка студентов / Н. Зверева, О. Попова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 38-40.

Конелюк, В.А. Здоровье и счастье / В.А. Конелюк // Нижнекамская правда. – Нижнекамск, 2008. – 21 марта. – С. 4-5.

В местных периодических изданиях обязательно указание на город или издающую организацию.

При использовании **статьи из сборника** необходимо указать фамилию, инициалы автора; название статьи, косая черта, инициалы и фамилия автора (авторов); после двух косых линий – название издания (без кавычек), двоеточие, где она помещена, вид издания, косая линия, инициалы и фамилия ответственного за издание; после точки и тире – город, двоеточие, название издательства, запятая, год издания; после тире – страницы («С» с большой буквы), на которых помещена данная статья.

Кузнецов, Ю.В. Олимпийские комитеты нашей страны / Ю.В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сб. науч. статей / под ред. Г.Л. Драндрова. – Чебоксары : Чувашский гос. пед. ун-тет, 2010. – С. 172-176.

Особое внимание необходимо обратить на правильность описания **специальных документов (законов, указов, положений, постановлений и др.)**. После названия официального материала ставится двоеточие и указывается, кем принят (утвержден) данный законодательный акт, дата принятия и его номер. Обычно такие материалы оперативно печатаются в газетах, поэтому далее надо указать, где опубликован этот материал, т.е. после двух косых линий указывается название газеты, год, номер, число и страницы, где напечатан этот документ.

Концепция модернизации российского образова-

ния на период до 2010 года // Бюллетень МО РФ. – 2002. – № 2. – С. 3-31.

О физической культуре и спорте в Российской Федерации : принят Гос. Думой 16 ноября 2007 г. // Российская газета. – 2007. – 8 дек. – С. 2-3.

При описании диссертаций, авторефератов диссертаций необходимо указать фамилию, инициалы автора; название диссертации, двоеточие, слово дис. (сокращенно), пробел, многоточие, вид диссертации, пробел, косая черта фамилия, имя, отчество полностью, точка, пробел, тире, пробел, город, запятая, пробел, год, точка, пробел, тире, пробел, страницы.

Савосина, М.Н. Активизация физкультурной деятельности студентов на основе формирования ответственности за личное здоровье : дис. ... канд. пед. наук / Савосина Марина Николаевна. – Чебоксары, 2005. – 184 с.

Шапкин, А.В. Регулирование отношений в подростковой уличной среде : автореф. дис. ... канд. соц. наук / Шапкин Андрей Владимирович. – Казань, 2002. – 19 с.

Описание интернет-изданий

Щедровицкий, П.Г. О пространстве проектирования : лекция/П.Г. Щедровицкий// <http://www.shkr.ru/archiv.html>.

Хуторский, А.В. О соотношении личностно-ориентированного и человеко-сообразного типов образования : лекция / А.В. Хуторский, Ю.П. Иванов // <http://www.eidos.ru/journal/2006/1016.htm>.

Бондарь, И.Л. Приемы воспитательного аспекта образовательного процесса / И.Л. Бондарь и др. // <http://www.eidos.ru/journal/2006/0822-10.htm>.

Электронные издания

Даль, В.И. Толковый словарь живого великорусского языка Владимира Даля [Электронный ресурс] : подгот.

по 2-му печ. изд. 1880-1882 гг. – Электрон. дан. – М. : АСТ [и др.], 1998. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см + Рук. Пользователя (8 с.). – (Электронная книга).

Большой толковый словарь английского и русского языков [Электронный ресурс] : 2 в 1. – Электрон. дан. и прогр. – Macclesfield (UK) : Europa House, [1999.]. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Internet шаг за шагом [Электронный ресурс] : [интерактив. учеб.]. – Электрон. дан. и прогр. – СПб. : ПитерКом, 1997. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) + прил. (127 с.).

Оформление словарей

Словарь иностранных слов и выражений. – М. : Олимп ; ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1997. – 608 с.

Словарь сочетаемости слов русского языка / Гос. ин-т рус. яз. им. А.С. Пушкина ; П.Н. Денисов [и др.] ; под ред. П.Н. Денисова, В.В. Морковкина. – М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2002. – 816 с.

14. ОФОРМЛЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЙ

Приложения помещаются в конце реферата, после списка литературы на отдельных страницах, которые включаются в общую нумерацию страниц, но в объем работы не входит. В приложении дается вспомогательный материал: таблицы вспомогательных цифровых данных, инструкции, методический материал, компьютерные распечатки, иллюстрации вспомогательного характера, формы отчетности и другие документы. Если приложений много, они оформляются отдельной книгой, на титульном листе которой должно быть написано «Приложения».

15. ЗАЩИТА РЕФЕРАТА

В своем выступлении студент должен отразить:

- актуальность темы;

- цель исследования;
- задачи исследования;
- результаты проведенного исследования;
- заключение.

Выступление не должно включать теоретические положения, заимствованные из литературных или нормативных документов, ибо они не являются предметом защиты. Особое внимание необходимо сосредоточить на собственных разработках.

В процессе выступления необходимо корректно использовать наглядные пособия. Они необходимы для усиления доказательности выводов и предложений студента, облегчают его выступление. Следует помнить – наглядные пособия при защите необходимы студенту. Иллюстрации должны быть представлены в форме презентации, созданной в программе Microsoft PowerPoint. Содержание презентации согласовывается с руководителем.

СОСТАВЛЕНИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

Первый слайд:

Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «Казанский национальный исследовательский технологический университет» КНИТУ

Тема:

Иванова Евгения Владимировна

Научный руководитель: Петрова Наталья Ивановна, к.п.н., доцент.

Второй слайд: Цель работы.

Третий слайд: Задачи работы.

Четвертый слайд: Методы исследования.

Пятый слайд: исследование (таблицы, графики, рисунки. Можно вставить фотографии, видео (не более 1 мин.).

Шестой слайд: Выводы.

Последний слайд: Спасибо за внимание.

Плакаты-иллюстрации, тексты докладов для защиты могут быть использованы в учебном процессе и в научной работе. Рефераты могут быть изданы специальными сборниками.

Сама защита представляет собой четко регламентированную процедуру. Сначала защищающийся делает краткое сообщение по теме работы, в котором излагаются мотивы выбора данной темы, цель, задачи исследования, полученные результаты, их обоснование и выводы. На выступление отводится **7 минут**.

После этого происходит обмен мнениями по поводу работы, в котором также могут принять участие все желающие. Он проходит в форме отдельных выступлений. В заключение студенту предоставляется возможность в краткой форме ответить на критические замечания, высказанные в ходе обсуждения.

Результаты защиты оцениваются дифференцированно, по 5-балльной системе. При определении оценки принимается во внимание общий уровень научно-теоретической и практической подготовки студента, умение отстаивать и обосновывать свою позицию, проводить исследование.

16. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕФЕРАТА

- Актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата стандарту.

По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

17. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Требования к содержанию и оформлению контрольных работ

Цель написания контрольной работы – расширить и углубить знания студента в области изучаемого предмета. Контрольная работа является результатом самостоятельного изучения учебной и специальной литературы и грамотного, творческого изложения. Контрольная работа должна показать степень освоения навыков самостоятельной работы, научность и логику письменного изложения вопросов.

Основные требования к содержанию контрольных работ:

- теоретические вопросы должны быть изложены в полном объеме, ясно, логично;
- использование различных источников литературы (учебников, справочников, нормативных документов);
- грамотное изложение материала;

Контрольная работа должна быть соответствующим образом оформлена. Основные требования к оформлению работ:

1. Работа должна иметь план с названием ее составных частей и указанием номеров страниц.
2. Страницы должны быть пронумерованы и содержать поля для замечаний.
3. По тексту контрольной работы обязательно должны быть ссылки (в виде сносок) на используемые источники.
4. Контрольная работа должна содержать список используемой литературы.
5. Объем теоретической части работы должен быть не менее 10-15 страниц рукописного текста.

Контрольная работа пишется либо в тетрадке, либо

оформляется как реферат.

Титульный лист оформляется на белом листе, который приклеивается к обложке тетради с подробным указанием следующих данных: автора контрольной работы, № группы, название специальности и факультета, тему дисциплины (Приложение В).

18. ЛИТЕРАТУРА, ПРЕДНАЗНАЧЕННАЯ ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ РЕФЕРАТА

1. Голодаева, В.С. Рекомендации по подготовке и оформлению курсовых и дипломных работ : учеб. пособие.-2-е изд., перераб. и доп. – М.: Дашков и К, 2003.-44 с.
2. Зильберглейт, М.А. Методика и техника подготовки курсовых и дипломных работ : учеб. пособие для вузов / М.А. Зильберглейт, Л.И. Петрова. – Мн.: Бел. наука, 2003. – 318 с.
3. Кузнецов, И.Н. Научное исследование: методика проведения и оформления : учеб. пособие / И.Н. Кузнецов. – М.: Дашков и К, 2004. – 432 с.
4. Оформление текстовых и графических материалов при подготовке дипломных проектов, курсовых и письменных экзаменационных работ (требования ЕСКД) : учеб. пособие для сред. проф. образования / А.П. Ганенко, М.И. Лапсарь. - 2-е изд., перераб.: Академия, 2005. – 336 с.
5. Поиск информации с помощью сети Internet : метод. рекомендации для выполнения УИРС, НИРС, курсовых и дипломных работ / КГТУ; сост. Т.Б.Минигалиев, В.П.Дорожкин. – Казань: КГТУ, 2007. – 28 с.

6. Райзберг, Б.А. Диссертация и ученая степень: пособие для соискателей : учеб. пособие / Б.А. Райзберг. – 5-е изд., доп. - М.: Инфра-М, 2005. – 428 с.
7. Рогожин, М. Как написать курсовую и дипломную работы / М. Рогожин. – СПб : Питер, 2005. – 188 с.
8. Сапаров, В.Е. Дипломный проект от А до Я : учеб. пособие / В.Е. Сапаров. – М. : Солон-Пресс, 2003. – 224 с.
9. Тамарина, А.М. Организация научных исследований в инновационном процессе : учеб. пособие / А.М. Тамарина, Т.А. Симунина. - 2-е изд., перераб. и доп. – Вологда : ВоГТУ, 2004. – 132 с.
10. Францифоров, Ю.В. От реферата к курсовой, от диплома к диссертации: практическое руководство по подготовке, изложению и защите научных работ : учеб. пособие / Ю.В. Францифоров, Е.П. Павлова. – М. : Книга сервис, 2003. – 128 с.

19. ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка: методика преподавания : учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. завед / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 1999. – 208 с.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт : учеб. пособ. для студ. высш. пед.учеб. заведений / И.М. Бутин. – М. : Академия, 2000. – 368 с.
3. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для пед. вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2005. – 240 с.

4. Викулов, А.Д. Плавание : учеб. пособие для студ. вузов / А.Д. Викулов. – М. : Владос-Пресс, 2003. – 368 с.
5. Вопросы физического воспитания студентов: межвуз. сборник / отв. ред. А.И. Зорин. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2001. – 132 с.
6. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М. : Сов. спорт, 2002. – 272 с.
7. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для вузов / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. - 2-е изд., доп. – М. : Академия, 2004. – 208 с.
8. Геллер, Е.М. Знакомьтесь: Спортландия. Ритмическая гимнастика для школьников / Е.М. Геллер [и др.]. – М. : Знание, 1989. – 190 с.
9. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов / Б.Р. Голощапов. - 2-е изд., перераб. – М. : Академия, 2004. – 312 с.
10. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов на/Д. : Феникс, 2002. – 384 с.
11. Жуков, М.Н. Подвижные игры : учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М. : Академия, 2002. – 160 с.
12. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь : учеб. пособие / В.И. Ильинич. – М. : Аспект Пресс, 1995. – 144 с.
13. Легкая атлетика: правила соревнований. – М. : Терра, 2000. – 128 с.
14. Легкая атлетика : учеб. для студ. пед. ин-тов / под ред. А.Н. Макарова. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1987. – 304 с.
15. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие /Л.И. Лубышева. - 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 240 с.

16. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие / А.М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Воениздат, 2001. – 320 с.
17. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 313 с.
18. Настольная книга учителя физической культуры : учеб. пособие / Г.И. Погадаев. -2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
19. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для пед. вузов /Д.И. Нестеровский. – М. : Академия, 2004. – 336 с.
20. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М. : Олимпия Пресс, 2002. – 208 с.
21. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 72 с.
22. Решетников, Н.В. Физическая культура : учеб. пособ. для студ. сред. спец. завед / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. - 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2000. – 152 с.
23. Савосин, Л.Д. Коньковый ход в подготовке лыжников-гонщиков : учеб. пособ. / Л.Д. Савосин, М.Н. Савосина. – Нижнекамск : Изд-во НМИ, 2007. – 214 с.
24. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки : учеб. пособие для студ. пед. вузов / И.М. Туревский [и др.] ; под ред. И.М. Туревского. – М. : Академия, 2003. – 320 с.
25. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная : учеб. для вузов физ. культуры /

- А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Терра-Спорт, 2001. – 520 с.
26. Спортивные игры: техника, тактика обучения : учеб. для вузов / под ред. Ю.Д. Железника, Ю.М. Портнова. – М. : Академия, 2001. – 520 с.
 27. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.З. Карнаухова. – М. : Воениздат, 2001. – 320 с.
 28. Теория и организация адаптивной физической культуры : в 2 т.Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры : учебник / под ред. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2002. – 448 с.
 29. Физическая культура и здоровье : учебник / под ред. В.В. Пономаревой. – М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001. – 352 с.
 30. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2001. – 448 с.
 31. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.
 32. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Педагогика», «Социс (Социологические исследования)».

Образец титульного листа

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Нижекамский химико-технологический институт
(филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего
профессионального образования
«Казанский национальный исследовательский
технологический университет»**

Кафедра _____
Специальность _____

РЕФЕРАТ

по дисциплине: Физическая культура

Тема: _____

Выполнил(а)
студент ___ курса _____ группы
очной формы обучения
_____ факультета
_____ (Ф.И.О. студента)

Проверил
_____ (Ф.И.О. преподавателя)

_____ (зачтена, не зачтена) _____ (дата) _____ (подпись)

Нижекамск
2012

Образец титульного листа

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Нижекамский химико-технологический институт
(филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего
профессионального образования
«Казанский национальный исследовательский
технологический университет»

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине _____
студента _____ курса заочной формы обучения
факультета _____ группы _____
Ф.И.О. _____
Преподаватель _____
Тема (вариант) _____

Проверил
_____ (Ф.И.О. преподавателя)
_____ (зачтена, не зачтена) _____ (дата) _____ (подпись)

Нижекамск
2012

Образец второго листа

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Значение физической подготовки для юношей....	6
1.1	8
1.2	10
Глава 2. Особенности физического воспитания юношей 17-22 лет	11
2.1	14
2.2	17
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	18
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	24

Физическая подготовленность девушек

№ п/п	Бег 100 м		Бег 2 км		Прыжки в длину		Отжима- ние		Наклон вперед	
	2010	2011	2010	2011	2010	2011	2010	2011	2010	2011
1.	19,1	18,4	11,50	11,10	1,57	1,63	8	10	9	11
2.	23,5	22,8	12,41	12,0	1,34	1,45	6	8	7	8
3.	19,0	18,7	11,58	11,32	1,68	1,8	9	11	10	11
4.	18,2	17,5	11,26	10,59	1,7	1,82	10	11	8	10
5.	17,9	17,0	12,11	10,40	1,8	1,9	10	13	13	15
6.	19,0	18,1	11,47	11,15	1,6	1,7	11	12	11	13
7.	15,8	15,0	10,50	10,0	1,7	1,86	13	15	14	16
8.	19,3	18,8	12,22	11,35	1,73	1,8	9	10	9	10
9.	23,1	22,3	12,48	11,51	1,5	1,65	6	7	7	7
10.	18,9	18,4	11,59	11,14	1,7	1,83	8	9	7	9

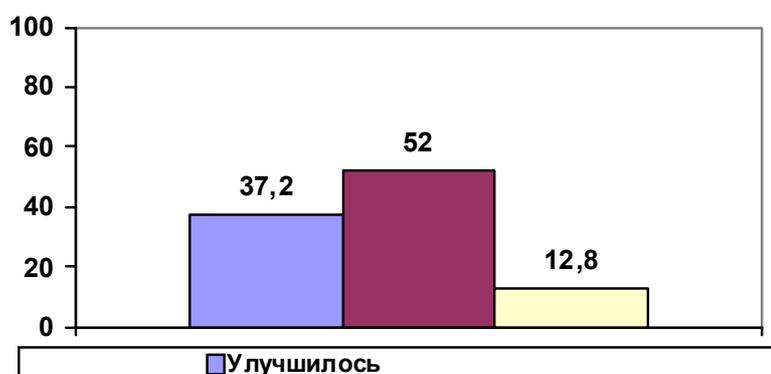


Рис. 1. Здоровье студентов

Учебное издание

МАКУСЕВ О.Н.

кандидат педагогических наук

ЗАЯЧУК Т.В.

кандидат педагогических наук, доцент

**АТТЕСТАЦИЯ СТУДЕНТОВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Корректор Габдурахимова Т.М.
Худ. редактор Федорова Л.Г.

Сдано в набор 20.12.2011.
Подписано в печать 30.12.2011.
Бумага писчая. Гарнитура Таймс.
Усл. печ. л. 3. Тираж 100.
Заказ №56.

НХТИ (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ»,
г. Нижнекамск, 423570, ул. 30 лет Победы, д. 5а.