Министерство молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл

Государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение Республики Марий Эл

Училище олимпийского резерва»



**Методические рекомендации студентам по выполнению типовых заданий внеаудиторной самостоятельной работы** *(специальность «Физическая культура»)*

2018

Составитель: Белик Н.П, методист, ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва».

Рецензенты:

Палагина Н.И., к.п.н., доцент, ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»

Зейналова Д.М., преподаватель общепрофессиональных дисциплин высшей категории, ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва».

Методические рекомендации составлены в помощь студентам, обучающимся по специальности среднего профессионального образования 049.02.01. «Физическая культура» (углубленная подготовка).

Методические рекомендации содержат требования к выполнению, техническому и лингвистическому оформлению проектной или исследовательской студенческой работы, других видов внеаудиторных самостоятельных работ, связанных с преобразованием и представлением информации; практические советы по подготовке и проведению презентации и защиты работы.

© ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»

© Белик Н.П.

Перепечатка только с разрешения

ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Введение……………………………………………………………… | 4 |
| 1.Как составить тезисы?…………………………………………........ | 5 |
| 2.Как написать доклад или реферат?………………………………... | 6 |
| З. Как написать эссе?…………………………………………………. | 8 |
| 4.Как составить план-конспект физкультурно-спортивного занятия? .................................................................................................... | 11 |
| 5. Как разработать физкультурно-спортивное мероприятие? ......... | 17 |
| 6.Как разработать студенческий проект?………………………….. | 20 |
| 7.Как провести исследование по теме курсовой или дипломной работы?…………………………………………………………………. | 23 |
| 8.Как подготовить электронную презентацию?…………………… | 33 |
| 9.Как оформить список используемой литературы? ................. | 35 |
| Литература …………………………………………………………… | 38 |
| Приложение 1 «Образец оформления титульного листа» ……….. | 39 |
| Приложение 2 «Образец оформления оглавления (содержания)» | 40 |
| Приложение 3 «Примеры оформления иллюстраций»……………… | 41 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

***Введение***

Уважаемые студенты!

Одним из видов учебной деятельности студента является внеаудиторная самостоятельная работа (далее – ВСР) по учебным дисциплинам и междисциплинарным курсам. Как и аудиторная работа, она направлена на освоение студентами теоретических знаний, практических умений, общих и профессиональных компетенций.

Целями самостоятельной работы студентов являются:

* систематизация, углубление и расширение теоретических знаний по учебной дисциплине или междисциплинарному курсу,
* установление межпредметных связей, осуществление переноса знаний и умений из одной предметной области в другую;
* осуществление поиска, анализа и преобразования информации;
* организация собственной деятельности: постановка цели и задач, планирование деятельности, подбор средств и методов для выполнения работы, обоснование их;
* анализ процесса и продукта деятельности, качества реализации поставленных в работе задач;
* развитие познавательных способностей, самостоятельности и ответственности;
* формирование креативности, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
* развитие исследовательских умений;
* оформление работ в виде отчетов, рефератов, выступлений и др., согласно установленным требованиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Общие критерии оценки результатов самостоятельной работы студентов**:**

**-**уровень сформированности общеучебных и профессиональных умений, общих и профессиональных компетенций;

-обоснованность и четкость изложения материала;

-оформление работы в соответствии с требованиями;

-своевременность сдачи работы.

Целью данного пособия является помощь студентам, обучающимся по специальности «Физическая культура», в выполнении заданий ВСР.

**1.Как составить тезисы?**

Тезисы (от греческого thesis - положение, утверждение) - кратко сформулированные основные положения книги, статьи, лекции, доклада и т.п., логически связанные друг с другом.

Главное отличие тезисов от других научных текстов - малый объём (1-2 печатные страницы), в котором необходимо изложить все основное содержание источника.

Тезисы Вам придётся составлять при изучении литературных источников по теме курсовой и дипломной работы или для написания реферата; подготовке доклада по результатам исследования или как задание ВСР по учебной дисциплине. В них должны быть изложены лишь основные данные, отражающие суть текста, но каждое положение должно быть аргументировано.

***Рекомендации по работе с литературным источником [1]:***  1) просмотрите заголовки и рубрики текста, ознакомьтесь с первым и последним абзацем, чтобы получить общее представление о содержании текста; 2) поделите текст на смысловые фрагменты; 3) внимательно прочитайте каждый фрагмент текста; 4) определите основные ключевые слова или фразы фрагмента текста; 5) с помощью ключевых слов или фраз сформулируйте главную мысль каждого фрагмента текста; 6) наиболее существенные идеи текста последовательно и кратко изложите своими словами или приведите в виде цитат (обязательно сделайте ссылку на литературный источник с указанием страницы); 7) записываются не только идеи, но и обосновывающие их выводы, факты и примеры. Их изложение должно быть очень кратким.

***Текст тезисов должен быть:***  *-* информативным (не содержать общих слов), - содержательным (отражать основное содержание первоисточника), - структурированным (следовать логике изложения материала в работе), - компактным (текст тезисов должен включать примерно 500 слов), - лаконичным, написанным точным и простым языком.

Обычно используются конструкции констатирующего характера (автор анализирует, доказывает, излагает, обосновывает и так далее), а также стандартные оценочные словосочетания (актуальный вопрос, главная проблема, автор уделяет основное внимание, детально анализирует, убедительно доказывает).

**2.** **Как написать доклад или реферат?**

Доклад - публичное, развёрнутое официальное сообщение по определённому вопросу, основанное на привлечении документальных данных (Википедия).

В словаре иностранных слов слово «реферат» переводится как доклад на определённую тему, представленный в письменном виде.

Цель работы студента по подготовке доклада (реферата) состоит в формировании компетенций: использовать информационно - коммуникационные технологии для поиска информации, осуществлять анализ, оценку и преобразование информации.

Доклад или реферат может быть написан по одному литературному источнику, но чаще делается обзор нескольких источников. И это не пересказ содержания, а сравнительный анализ представленных материалов, их творческое осмысление и выводы, отражающие собственное мнение автора доклада (реферата). В работе должен прослеживаться исследовательский принцип анализа литературных источников, проблемность, доказательность изложения, орфографическая и стилистическая грамотность [1].

***Структура доклада:*** 1) введение;

2) основная часть, которая может включать несколько глав; 3) заключение (выводы).

***Структура реферата:*** 1) титульный лист; 2) оглавление; 3) введение; 4) основная часть, которая может включать несколько глав и параграфов (анализ научно-методической литературы по теме); 5) заключение (выводы); 6) список литературы; 7) приложения (**Приложение 1**,**2**).

***Для написания доклада или реферата Вам необходимо:*** 1) зная тему своей работы, определить в общих чертах её содержание, сформулировать Ваши задачи; 2) составить предварительный план доклада (реферата); 3) в библиотеке или в Интернете подобрать литературу, которую следует прочитать по теме доклада (реферата); 4) постепенно разрабатывать всё более подробный план доклада или реферата, указывая возле пунктов и подпунктов, из какого литературного источника следует взять необходимый материал; 5) во *введении* следует раскрыть значение выбранной темы, её актуальность, какие есть точки зрения на проблему, какая из них

Вам ближе;

6) в *основной части* доклада (реферата) последовательно осветить все предусмотренные планом вопросы, сравнить различные мнения, привести систему доказательств авторов, разъяснить и обосновать основные положения, подтвердить

примерами, фактами;

7) в *заключении* сделать выводы, в которых отразить своё собственное отношение к раскрываемой теме [1];

8) оформить текст реферата согласно установленным требованиям: выделить заголовки, текст разбить на абзацы, в скобках указать, откуда взяты приведённые в тексте ссылки *(например, [3])* или цитаты *(например, [2, стр. 17])*; 9) оформить список литературы в соответствии с ГОСТ 7.1 – 2003, ГОСТ 7.0.5 – 2008 [7].

***Объём реферата*** может колебаться (в зависимости от темы) от 15 до 25 страниц.

Введение - 2 – 3 страницы.

Основная часть - 10 – 20 страниц.

Заключение - 1 – 2 страницы.

Список литературы - 1 страница.

***Требования к тексту реферата***.

Формат листов - А4. Шрифт - Times New Roman, ориентация книжная, размер-14, межстрочный интервал полуторный, абзацный отступ - 1,25 см., поля - 30 мм (слева), 20 мм (снизу, сверху, справа). Страницы нумеруются снизу по центру. Титульный лист считается, но не нумеруется. Работа должна быть представлена в папке-скоросшивателе.

***Критерии оценивания доклада (реферата):***

1)Умение структурировать представляемую информацию, логично, кратко и ясно формулировать основные положения первоисточников, высказывать собственное мнение по изучаемому вопросу. 2)Умение анализировать различные точки зрения на проблему, устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы. 3)Умение оформлять доклад (реферат) в соответствии с установленными требованиями.

**3.** **Как написать эссе?**

Эссе − это сочинение - размышление небольшого объема и свободной композиции на частную тему (по поводу когда-то нами услышанного, прочитанного или пережитого).

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Жанр эссе предполагает свободу творчества: позволяет автору в свободной форме излагать мысли, выражать свою субъективную точку зрения на обсуждаемую тему, однако необходимо, чтобы прозвучали оригинальные идеи, отразился нестандартный взгляд на какую-либо проблему. Поскольку это рассуждение- размышление, то в нём используются вопросно-ответная форма изложения, вопросительные предложения, ряды однородных членов, вводные слова, параллельный способ связи предложений в тексте[3].

По содержанию эссе бывают философскими, литературно-критическими, историческими, художественными, художественно-публицистическими, духовно-религиозными и др. Эссе подразделяются на следующие виды: описательные, повествовательные, рефлексивные, критические, аналитические и др. Эссе оформляются в виде рецензии, лирической миниатюры, заметки, странички из дневника, письма и т. д. [9].

***Эссе должно соответствовать установленным требованиям:***

1. небольшой объем (2–4 страницы);
2. наличие конкретной темы или вопроса: эссе должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия Вашей позиции, идеи;
3. внутреннее смысловое единство: эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной;
4. грамотное композиционное построение, структурированность, логичность. Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль;
5. личностный характер восприятия проблемы и её осмысления: непринуждённость повествования, эмоциональность речи;
6. убедительность аргументации заявленной позиции. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи, раскрывая свою идею [9].

***Эссе должно иметь следующую структуру****:*

1.Введение: а) определение основной идеи (проблемы) эссе. Например:

*Никогда не думал(а), что меня заденет за живое идея о том, что…*

*Выбор данной темы продиктован следующими соображениями…*

*Поразительный простор для мысли открывает это короткое высказывание…*

*Для меня эта фраза является ключом к пониманию…*

б) актуальность. При написании актуальности могут помочь ответы на следующие вопросы:

*«Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?»,*

*«Какие теоретические понятия, научные теории, термины помогут мне раскрыть суть тезиса и собственной позиции?»,*

*«Могу ли я разделить тему на несколько более мелких подтем?».*

2. Основная часть может состоять из одного или нескольких параграфов и содержать ответ на обозначенную идею (проблему). Каждый параграф содержит: тезис (сужение, которое надо доказать), аргументы, иллюстрации, подвывод (частичный ответ на поставленный вопрос).

Набросайте аргументы «за» и «против» обозначенной идеи (проблемы);

для каждого аргумента подберите примеры, факты, ситуации из жизни, личного опыта, литературных произведений;

распределите подобранные аргументы в логической последовательности. Некоторые ключевые фразы:

*Рассмотрим несколько подходов… . Например, …*

*Проиллюстрируем это положение следующим примером…*

*С одной стороны, … С другой стороны, …*

*Во-первых,… Во-вторых,… В-третьих,…*

3. Заключение — окончательный ответ на указанную идею (проблему): вывод (мнение, основанное на анализе фактов) или оценочные суждения (мнения, основанные на личных убеждениях или верованиях). Некоторые ключевые фразы:

*Подведем общий итог рассуждениям…*

*Завершая свое эссе, я бы хотел(а) еще раз сделать акцент…*

*К какому же выводу мы пришли…*

*Таким образом,…*

*Итак, …*[9]

Желательно использование эпиграфа, пословиц, поговорок, афоризмов других авторов, мнений ученых, общественных и политических деятелей, подкрепляющих Вашу точку зрения.

***Требования к оформлению эссе***

1)Титульный лист. На титульном листе должна содержаться следующая информация: наименование образовательной организации, название темы, фамилия и инициалы студента, номер группы, фамилия и инициалы преподавателя, проверяющего данную работу, город и текущий год.

2)Содержание (оглавление): *введение, основная часть (параграфы), заключение, использованная литература*. Соотношение структурных элементов эссе к общему объему работы: вступление (актуализация заявленной темы эссе) - 20 %; основная часть (три аргументированных доказательства тезиса, выражающих личное мнение, позицию автора и имеющих в своей основе научный подход) - 60 %; заключение (вывод, резюмированное изложение главной идеи основной части) - 20%[8].

3)Список литературы оформляется согласно ГОСТам 7.1 -2003; 7.0.5-2008. 4)Текст эссе должен соответствовать следующим требованиям. Формат листов - А4. Шрифт - Times New Roman, ориентация книжная, размер-14, межстрочный интервал полуторный, абзацный отступ - 1,25 см., поля - 30 мм (слева), 20 мм (снизу, сверху, справа). Страницы нумеруются снизу по центру. Титульный лист считается, но не нумеруется.

Работа должна быть надлежащим образом скреплена (в папке-скоросшивателе).

***Критерии оценивания эссе:***

1. Умение структурировать представляемую информацию, логично, кратко и ясно формулировать свои мысли.
2. Умение анализировать и оценивать различные точки зрения на проблему.
3. Умение раскрывать внутренние мотивы описываемых поступков, событий, фактов и явлений, устанавливать причинно-следственные связи.
4. Умение высказывать собственную точку зрения на проблему, формулировать заключение и выводы.
5. Умение оформлять эссе в соответствии с установленными требованиями.
6. **Как составить план-конспект физкультурно-спортивного занятия?**

Элементы конструктивной деятельности учителя физической культуры по Ж.К. Холодову [4]:

1) заранее определить и сформулировать цель и задачи предстоящего занятия;

— заранее подобрать упражнения по обучению или совершенствованию техники двигательных действий и определить последовательность их выполнения;

— заранее обдумать последовательность этапов обучения и воспитания физических качеств, чтобы после каждого этапа получить ожидаемый эффект;

— подвести обучающегося в случае необходимости к выполнению

основного задания через вспомогательные и подводящие упражнения;

— предусмотреть возможные затруднения у обучающихся и наметить в связи с этим несколько вариантов упражнений;

— оптимально сочетать на занятии показ со словесным объяснением;

— заранее подобрать к занятию разнообразные и наиболее эффективные упражнения по общей физической подготовке (ОФП), продумать последовательность их выполнения и дозировку;

— заранее подобрать упражнения, направленные на воспитание физических качеств с учетом анатомо-физиологических особенностей занимающихся; — заранее подобрать подвижные игры, игровые задания, эстафеты, направленные на закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий и на воспитание физических качеств;

— подобрать и использовать на занятии полезные упражнения из

других видов спорта;

— рационально использовать имеющийся инвентарь, оборудование, технические средства обучения (ТСО), подручные (вспомогательные) средства, различные ориентиры (предметные регуляторы) и т.п.;

— определить критерии оценки деятельности обучающихся на занятии.

Средства и методы обучения должны соответствовать задачам занятия;

2) рационально распределить время между отдельными частями занятия;

3) заранее определить характер своего руководства занятием в ходе

выполнения обучающимися различных видов деятельности; продумать все построения и перестроения в ходе занятия, чтобы не создавать организационного беспорядка.

Все записи в конспекте должны быть подробными, с использованием специальной терминологии, словесное изложение может дополняться рисунками и схемами.

План-конспект занятия составляется на основе тематического плана и программы по физкультуре (для определённого класса) в соответствии с установленными требованиями.

***Структура плана - конспекта***

***Тема занятия:*** техника  *(каких-то двигательных действий),* тактические действия в … *. Например, техника прыжка в высоту с разбега.*

***Цель*** (этот пункт не является строго обязательным)***:*** формирование… (*цель всегда шире образовательной задачи, одна и та же цель может реализовываться на нескольких занятиях*). *Например,* *формирование прыжковых двигательных умений и навыков.*

***Задачи:***

- ***образовательная:*** обучение технике двигательных действий (совершенствование техники двигательных действий), изучение (совершенствование) тактических действий и др. *Образовательная задача должна соответствовать теме занятия. Например, обучение технике прыжка в высоту с разбега.*

- ***воспитательная:*** развитие умственных (восприятие, внимание, мышление), или нравственных (воля, смелость, дисциплинированность и др.), или эстетических(красота тела, движений)*,* или трудовых качеств; развитие интереса к физкультуре. *Планируйте только одну какую - либо позицию, т.к. для развития умственных или нравственных, или других качеств в содержание занятия нужно будет включить специальные задания.*

- ***оздоровительная*:** формирование систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и др.), развитие какого-то физического качества или качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости); укрепление здоровья, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия, близорукости и др. *Планируйте развитие не более 1-2 физических качеств или других перечисленных позиций. Помните, что в содержание занятия нужно будет включить специальные упражнения.*

***Класс (группа)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Дата проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Место проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Тип занятия***:

1) изучение нового материала (преобладание новых физических упражнений);

2) совершенствование двигательных действий (все упражнения знакомые);

3) комплексное (упражнения смешанного характера).

***Необходимый инвентарь и оборудование*** *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(по количеству занимающихся)*

***Содержание занятия***

***1)Подготовительная часть*** *(примерно 25% времени занятия)*

Организация занимающихся: построение, сообщение задач занятия. Подготовка организма к нагрузке: ходьба, бег, общие развивающие упражнения (ОРУ), специальные (подготовительные) упражнения.

*Общие развивающие* *и* с*пециальные (подготовительные) упражнения подбирайте в соответствии с тем, какие группы мышц будут задействованы в основной части занятия. В содержании занятия прописывайте для каждого упражнения исходное положение (и.п.), расчленённый перечень двигательных действий (движения на счет: 1-2,3-4 и т.д.). В графе «Дозировка» укажите количество повторений каждого упражнения (6-8 раз) или время на его выполнение, продолжительность интервалов отдыха. В графе «Организационно-методические указания» пропишите технику выполнения упражнений, методы выполнения упражнений и предупреждения типичных ошибок, темп и др.*

***2)*** ***Основная часть*** *(более 50% времени занятия)*

*В основной части решаются образовательная и оздоровительная задачи занятия. Если изучается новый материал, то обязательно планируйте*

- объяснение и показ педагогом двигательного действия (по частям, в целом, с использованием ориентиров);

- подводящие (выполнение двигательного действия по частям) или имитационные упражнения;

- выполнение двигательного действия в целом.

*Если задача занятия – совершенствование двигательного действия, то планируйте* выполнение физических упражнений, направленных на формирование техники (индивидуально, в парах, в усложненных условиях).

*После упражнений, направленных на решение образовательной задачи, включайте* упражнения, направленные на развитие запланированного физического качества (или качеств) или формирование систем и функций организма. *В графе «Дозировка» укажите количество повторений каждого упражнения или время на его выполнение, продолжительность интервалов отдыха и др. В графе «Организационно-методические указания» подробно пропишите технику выполнения двигательного действия, темп, типичные ошибки, методы предупреждения типичных ошибок; укажите способы организации занимающихся (индивидуально, фронтально, в группах, одновременно, поточно, по сигналу, самостоятельно и т.п.). Здесь же укажите способы подготовки мест для занятий: раздача и сбор инвентаря, расстановка оборудования. Делаются также записи типа: «обеспечить страховку», «напомнить правила игры» и др.*

*Планируйте все построения и перестроения в ходе занятия, раздачу и сбор инвентаря и укажите необходимое для этого время ( сек., мин.).*

*Для занимающихся младшего школьного возраста в конце основной части желательно планировать игры. Для старшеклассников - соревнования. Если игровой или соревновательный метод не использовался, то в конце основной части необходимо включить упражнения на восстановление функций организма.*

***3)*** ***Заключительная часть*** *(15-18 % времени занятия)*

*Иногда восстановительные упражнения используют в заключительной части занятия (с дозировкой и организационно- методическими указаниями). Далее - построение, подведение итогов занятия (краткие указания, замечания и выводы, оценка деятельности обучающихся), домашнее задание.*

**План-конспект урока по физической культуре в 5 классе.**

**Тема:** «Техника прыжка в длину с разбега, техника бега на короткие дистанции».

**Цель:** Развитие интереса к легкой атлетике посредством двигательного опыта учащихся.

**Задачи:**

1. Обучение прыжкам. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
2. Развитие координационных способностей,
3. Формирование дисциплинированности, трудолюбия и целеустремленности в достижении поставленной цели.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, поточный

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Инвентарь:** прыжковая яма, планка для прыжков (резинка).

**Время проведения**: 45 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока. | Содержание | Дозировка  (мин). | Организационно-методические указания |
| I | **Подготовительная часть.** | **12 минут** |  |
|  | **1**.Построение. | 0,5 мин. | Приветствие, сообщение задач урока. |
|  | **2**. Ходьба  1) На носках.  2) На пятках. | 1 мин. | Руки за голову, локти развести в стороны, туловище прямое, шаг короткий. |
|  | **3**.Бег. | 2 мин. | В медленном темпе. |
|  | **4**.Специально- беговые  упражнения:  1).Бег с высоким  подниманием  бедра.  2). Бег с  захлёстыванием  голени назад. **5.** Ходьба. | 2 минуты  0,5 мин. | Руками , согнутыми в локтях, работать вдоль туловища.  Колено поднимать выше, назад не отклоняться.  Захлёст делать больше, вперёд не наклоняться.  Восстановить дыхание. |
|  | **6.**Комплекс обще развивающих упражнений.  **6.1**. И.п.- упор присев.  1-2). Поднимаясь на носок,  руки дугами вперёд- вверх;  3-4).Руки дугами наружу – вернуться в и.п.  **6.2**. И.п.- руки вверх  ладонями вперёд.  1-4).Круговые вращения руками вперёд. 5-8). То же назад.  **6.3.**И.п. – Ноги врозь, руки в  «замок» перед грудью, повороты туловища вправо и влево.  **6.4**. И.п.- ноги врозь, руки на пояс.  1)прогнувшись, руки вверх; 2) наклон вперёд прогнувшись, руки в  стороны;  3) наклон, ладонями  коснуться пола( земли).  4) и.п.  **6.5**. И.п. – о.с.  1) присед, руки вперёд.  2) и.п.  3) присед, руки в стороны. 4) и.п.  5) присед, руки за голову.  6) и.п.  7) присед, руки вверх.  8) и.п.  **6.6**. И.п. Ноги врозь, руки  вперёд, в сторону.  1) мах правой ногой,  ступней коснуться ладони  левой руки. 2) и.п.  3-4) то же левой ногой.  **6.7**.И.п. Ноги врозь, руки на  пояс.  1) прыжком ноги скрёстно, левая нога перед правой; 2) прыжком в и.п.  3) то же правая нога перед левой. | 6 минут  4-6 раз.  4-6 раз.  6-8 раз.  6-8 раз  4-6 раз.  6-8 раз.  16-20 раз. | Вдох.  Выдох.  Дыхание не задерживать.  Локоть отводить назад.  Следить за дыханием.  Не наклоняться вперёд; ступни не отрывать; локти в стороны.  Нога прямая; вперёд не наклоняться.  Выпрыгивать выше; спина прямая. |
| II. | **Основная часть.**  Бег на короткие дистанции 60 метров  *Объяснение и показ*  *Подводящие упражнения:*  1)Перешагивание через резинку.  2)Прыжки с одного-трёх шагов.  *Прыжки в длину с разбега:*  1) с трёх- четырёх шагов разбега;  2) с пяти- девяти шагов разбега | **31 мин.**  7 минут  2 мин.  4 мин.  10 мин. | Бег на результат. Напомнить правила бега на короткие дистанции. Бегут по 2-4 человека (исходя из возможности). Результат можно занести в дневник самоконтроля.  Класс разделить на группы по количеству прыжковых ям. Ученики каждой группы становятся в колонну поодному.  Отталкиваться одной ногой с любого места. Во время прыжка помогать согнутыми в локтях руками. Колени в прыжке подтягивать к груди.  Показать, как заравнивается прыжковая яма. |
| III. | Эстафета « Чья  команда дальше  прыгнет».  **Заключительная часть.**  1. Построение.  Подведение итогов урока. | 6 мин.  **2 мин.** | Класс разделить по 4-5 человек. Первый участник выполняет прыжок вперёд и останавливается, с этого места второй прыгает, и т.д.  Чья команда окажется дальше всех, те участники эстафеты и выиграли.  Можно выполнить два повтора подряд.  х ххх 1 2 3 4 III  х ххх 1 2 3 4 II  х ххх 1 2 3 4 I  Назвать характерные ошибки в прыжках. Дать рекомендации ученикам, как их исправить. Отметить лучших учеников. |

**5. Как разработать физкультурно-спортивное мероприятие?**

Темы мероприятий могут быть очень разнообразны: *«Весёлые старты»; «Папа, мама, я – спортивная семья»; «Рыцарский турнир»;*

*«Быстрая лыжня»; «Попрыгунчики»; «Нас не догонишь!»; «Весёлая эстафета»; «Девушки, вперёд!»; «Быстрее ветра!» «А, ну-ка, девушки!», «Зарница»*

и др.

Цель мероприятия может быть сформулирована следующим образом: *развитие у детей интереса к физической культуре и спорту; формирование у школьников установки на здоровый образ жизни; популяризация здорового образа жизни; привлечение населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; пропаганда определённого вида спорта* и т.п.

Задачи мероприятия ставятся более конкретно. Обычно формулируется 2 – 4 задачи. *Например:* *совершенствование (формирование) универсальных двигательных действий; укрепление здоровья детей; выявление сильнейших спортсменов школы;* *совершенствование (формирование) навыков работы в коллективе, воспитание чувства дружбы и товарищества; воспитание морально-волевых качеств* и т.п.

Далее определите участников: возраст, сколько будет команд, сколько человек в каждой команде, только мальчики (девочки) или смешанная команда.

Учитывая возраст и физическую подготовленность участников, подберите этапы (конкурсы) мероприятия (6 – 12).

Составьте план физкультурно-спортивного мероприятия. В каждой части мероприятия (подготовительной, основной, заключительной) опишите деятельность организаторов и участников.

В подготовительной части планируйте открытие мероприятия: построение команд, их представление, представление членов жюри, оглашение правил подведения итогов каждого этапа (конкурса) и мероприятия в целом. Итоги конкурсов могут подводиться по-разному. *Например, если участвует 5 команд, то команда, пришедшая первой, получает 5 очков, пришедшая следующей – 4 очка, пришедшая последней 1 очко.* При подведении итогов мероприятия в целом учитывают суммарное количество очков, набранное командами на всех этапах (конкурсах). Выход участников может сопровождаться звуками музыки, ведущий может читать стихи и т.д.

В основной части мероприятия укажите название каждого этапа (конкурса) и условия его проведения, сопроводите методическими указаниями по выполнению задания и технике безопасности.

Если Вы включаете эстафеты, то обязательно пропишите, как будет передаваться эстафета: касанием рукой следующего члена команды или с помощью предмета (эстафетной палочки, мяча и др.). Чётко поясните, как будут подводиться итоги каждого этапа.

Предусмотрите интервалы отдыха команд: в это время можно заслушать жюри о промежуточных итогах конкурсов, провести викторину с участниками или зрителями, разгадывать загадки и др.

Заключительная часть мероприятия должна содержать подведение итогов (выступление председателя жюри), награждение победителей, поздравительное слово главного организатора мероприятия, завершающие слова ведущего.

Исходя из количества команд и участников, составьте перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения мероприятия, в том числе, обеспечивающего музыкальное сопровождение.

Для каждого члена жюри критерии оценок этапов мероприятия оформите на специальном листе, там же поместите таблицу для подведения итогов. *Например:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название команды | Этапы мероприятия | | | | | | | | | Итого | Место |
| №1 | №2 | №3 | №4 | №5 | №6 | №7 | №8 | №9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Составьте смету расходов на организацию и проведение мероприятия:

* затраты на рекламу мероприятия (объявление, информационные листки и др.),
* затраты на проведение мероприятия (расходные материалы, приобретение недостающего инвентаря и т.п.),
* затраты на награждение победителей.

**6. Как разработать студенческий проект?**

Проектная деятельность – это учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, направленная на самореализацию личности обучающегося, развитие его интеллектуальных качеств и творческих способностей в процессе достижения запланированного результата деятельности [6].

По мнению авторов [5], учебные проекты можно подразделить на следующие виды:

*исследовательский проект* по структуре напоминает научное исследование. Он включает обоснование актуальности избранной темы, обозначение задач исследования, обязательное выдвижение гипотезы с последующей ее проверкой, обсуждение полученных результатов. При этом используются научные методы: педагогическое наблюдение, эксперимент, моделирование, опрос, контрольные испытания и другие;

*творческий проект.*Этот вид проектов предполагает четкое планирование конечных результатов и свободный подход к их воплощению. Это могут быть сочинения, альманахи, театрализации, спортивные игры, произведения изобразительного или декоративно-прикладного искусства, видеофильмы, модели, макеты и т. п.;

*ролевой проект* **-** проект, в котором изначально определены лишь роли участников и правила взаимоотношений между ними, тогда как структура, форма продукта и результаты остаются открытыми. Участвуя в нем, студенты берут на себя роли литературных или исторических персонажей, выдуманных героев и т. п. (ролевые или деловые игры, имитационный тренинг)

*информационный проект* направлен на сбор информации о каком-то объекте, явлении с целью ее анализа, обобщения и представления для широкой аудитории;

*практико-ориентированный проект*нацелен на социальные интересы самих участников проекта или внешнего заказчика. Продукт заранее определен и может быть использован в жизни группы, образовательной организации, микрорайона, города.

***Алгоритм разработки проекта:*** *проблема — планирование — поиск (сбор) информации — продукт — презентация* [5].

Для работы над проектом необходимо наличие *проблемы*: исследовательской, информационной, творческой, практической. Инициатором может выступать и преподаватель (проекты в рамках дисциплин, междисциплинарных курсов, производственной практики), и сами студенты (проект, нацеленный на разработку и проведение праздника, выпускного вечера, конкурса).

*Планирование* проектной деятельности включает следующие этапы:

* формулировка темы и цели проекта;
* определение основных этапов его реализации;
* определение результатов каждого этапа в виде задач;
* установка срока выполнения проекта;
* определение необходимых средств и методов для достижения цели;
* определение формы отчета по результатам проекта.

*Поиск информации* в Интернете, в библиотеках *-* необходимый этап для всехвидов проектов, особенно исследовательских и информационных.

*Продуктами*проектной деятельности могут быть: Web-сайт; анализ данных социологического опроса; атлас (карта); бизнес-план; видеофильм (видеоклип); выставка (коллекция); газета (статья); законопроект; физкультурно-спортивное занятие; спортивно-массовое мероприятие; музыкальное произведение; электронная презентация; макет; модель; пакет рекомендаций; праздник; публикация; рисунок; плакат; справочник; курсовая (дипломная) работа; сценарий; учебное пособие; программа и др.

Форма *презентации* проекта (его представление аудитории) должна учитывать индивидуальные интересы и способности участников проекта: артистические, художественные, конструкторские, организаторские и т. д.). Это может быть спектакль, музыкально-поэтический вечер; деловая, ролевая или интеллектуальная игра; демонстрация видеофильма, диалог исторических или литературных персонажей, инсценировка реального или вымышленного исторического события, пресс-конференция, доклад с электронной презентацией, спортивное мероприятие и т.д.

***Общие требования к описанию проекта:*** • название проекта;

• постановка проблемы;

• цель проекта;

• задачи проекта;

• участники проекта;

• содержание проекта;

• ресурсное обеспечение;

• риски при реализации проекта;

• ожидаемый результат;

• перспективы развития проекта.

***Общие требования к оформлению текста проекта***

На титульном листе необходимо указать:

• название образовательной организации;

• название проекта;

• ФИО студента(ов) (полностью) и курс ( группа);

• ФИО (полностью), должность преподавателя-консультанта проекта. Текст проекта должен быть набран в текстовом редакторе Microsoft Word шрифтом Times New Roman размером 14 через 1 межстрочный интервал; страница должна иметь поля: левое 3 см, верхнее — 2 см, правое — 2 см, нижнее — 2 см. Все страницы нумеруются в нижней части листа. Текст проекта скрепляется в папке-скоросшивателе.

***Критерии оценивания проектных работ :***

1. самостоятельность работы над проектом;
2. актуальность и значимость темы;
3. полнота раскрытия темы;
4. оригинальность решения проблемы;
5. артистизм и выразительность выступления;
6. содержательность и качество оформления презентации;
7. четкость и аргументированность ответов на вопросы.

**7. Как провести исследование по теме курсовой или дипломной работы?**

Проведение исследования включает несколько этапов [2 ,6 ].

***1 этап - подготовительный***

Он имеет следующий алгоритм действий:

***1. Выбор темы*** – это очень серьезный этап любого исследования. Выбирая тему исследования, Вы должен руководствоваться несколькими правилами:

* тема должна быть Вам интересна,
* исследование должно принести реальную пользу,
* по теме исследования должны быть литературные источники.

*Например, тема курсовой работы: «Развитие скоростно-силовых способностей занимающихся вольной борьбой в начальной группе подготовки»;*

*Например, тема дипломной работы: «Исследование влияния разработанного комплекса упражнений на развитие силовых способностей борцов греко-римского стиля 12-13 лет».*

***2.******Обоснование актуальности выбранной темы*** осуществляется на основе краткого обзора научно-методической литературы по теме исследования. Объяснение актуальности должно быть немногословным. Главное показать суть проблемной ситуации, объяснить, для чего проводится исследование, какова его теоретическая и практическая значимость. *Например, скоростно-силовые способности спортсмена являются очень важными в вольной борьбе. Однако, проблема развития скоростно-силовых способностей чрезвычайно сложна и в общетеоретическом, и в методологическом плане, поскольку разные виды скоростных способностей (например, в элементарных движениях и в сложных локомоциях) мало связаны между собой и зависят прежде всего от функциональных возможностей моторной зоны центральной нервной системы и требуют для своего совершенствования применения различных методов и методических приемов [5]. Кроме того, при развитии скоростных способностей важен учет сенситивных возрастных периодов. Так в возрасте 10-13 лет, по мнению многих авторов возможен наибольший прирост скоростно-силовых способностей в связи с большой лабильностью нервно-мышечного аппарата и центральной нервной системы [5]. Этим определяется актуальность настоящего исследования.*

***3.******Формулировка цели исследования****,* т.е. постановка вопроса, на который надо получить ответ. При этом выдвинутая цель должна быть конкретной и доступной.

*Например, цель исследования курсовой работы:* *развитие скоростно-силовых способностей;*

*цель исследования дипломной работы: развитие силовых способностей.*

***4. Определение******объекта и предмета исследования***  является необходимым условием проектной работы.

Объект исследования– процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и избранное для изучения.

*Например, объект исследования****:*** *учебно-тренировочный процесс (или учебно-воспитательный, или учебно-организационный, или управленческий).*

Предмет исследования  соответствует теме исследования, но формулируется более конкретно.

*Например, развитие скоростно-силовых способностей занимающихся вольной борьбой в начальной группе подготовки «СДСШОР по вольной борьбе» г. Йошкар-Олы.*

*Например, исследование влияния разработанного комплекса упражнений на развитие силовых способностей борцов греко-римского стиля 12-13 лет в СДСШОР г. Йошкар-Олы.*

***5.******Выдвижение гипотезы***– необходимый элемент любого исследования.

*Гипотеза*– это научное предположение, выдвигаемое для объяснения каких-либо явлений. Гипотеза возникает как возможный вариант решения проблемы.

*Например, гипотеза исследования курсовой работы: предполагается, что стандартная методика развития скоростно-силовых способностей занимающихся вольной борьбой в начальной группе подготовки, используемая в «СДСШОР по вольной борьбе» г. Йошкар-Олы, является эффективной.*

*Гипотеза исследования дипломной работы:* *предполагается, что разработанный комплекс упражнений способствует развитию силовых способностей детей 12- 13 лет, занимающихся греко-римской борьбой в СДСШОР г. Йошкар-Олы.*

***6. Определение  конкретных задач****,* которые предстоит решать (изучить, описать, установить, выяснить, вывести формулу и т.п.).

*Например, задачи исследования в курсовой работе:*

*1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу по исследуемой проблеме.*

*2. Изучить стандартную методику развития скоростно-силовых способностей занимающихся вольной борьбой в начальной группе подготовки.*

*3. Определить эффективность изученной методики.*

*Задачи исследования в дипломной работе:*

*1.Проанализировать научно-методическую литературу.*

*2.Разработать комплекс упражнений для развития силовых способностей юных борцов.*

*3.Определить эффективность разработанного комплекса упражнений.*

***7. Выбор методов исследования.*** В курсовой работе обычно используются следующие методы исследования.

*1. Анализ научно-методической литературы.*

*2. Педагогическое наблюдение.*

*3.**Контрольные испытания* ***(****тестирование).*

*4. Математико-статистический метод.*

В дипломной работе к ним добавляется ещё *педагогический эксперимент.*

***Назначение методов исследования:***

* *анализ научно-методической литературы.* После того как выбрана тема, сформулированы вопросы, на которые необходимо получить ответ, следует собрать как можно больше информации о предмете изучения, используя материалы библиотек и Интернета. Нужно сравнить мнение разных авторов по изучаемому вопросу, оценить степень разработанности проблемы, выявить малоизученные аспекты. Изучение научно-методической литературы обеспечивает написание теоретической части работы;
* *метод педагогического наблюдения* применяется с целью формирования исследуемой группы детей. Критериями подбора группы являются следующие: одинаковый пол, возраст, уровень физической подготовленности, интерес к избранному виду спорта, одинаковое время подготовки по избранному виду спорта. Данный метод используется также при наблюдении за спортсменами в ходе тестирования;
* *метод контрольных испытаний (тестирование)* применяется для определения уровня развития определенного физического качества (способностей). Тестовая батарея включает 3-5 тестов. Для подбора тестовой батареи можно воспользоваться следующими источниками: Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. — М.: ООО «Фирма «Изда­тельство АСТ», 1998.— 272 с.; Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.

пособие для студ. высш. учеб. заведений. -2-е изд., испр. и доп. -

* М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с., Федеральным государственным стандартом спортивной подготовки *по избранному виду спорта* (Интернет); нормативами физической подготовленности школьников (действующие школьные учебники по физической культуре и Интернет);
* *математико-статистический метод* используется для обработки полученных результатов тестирования: вычисляется средне групповое значение полученных результатов каждого теста в каждой группе и сравнивается с нормативами или сравнивается средне групповой прирост в контрольной и экспериментальной группах, на основе анализа делается вывод;
* *метод педагогического эксперимента.* Для проведения прямого сравнительного эксперимента формируются две группы по 15 юных спортсменов: контрольная и экспериментальная. Контрольная группа тренируется по стандартной методике развития силовых или иных способностей спортсменов. Экспериментальная группа тренируется с использованием разработанного комплекса упражнений для развития силовых или иных способностей. Учебно-тренировочные занятия в контрольной и экспериментальной группах проводятся 4 или 5 раз в неделю, продолжительность каждого занятия 90 минут. Условия для проведения занятий должны соответствовать установленным требованиям. Также необходимо соблюдать условия проведения эксперимента (уравниваемые и варьируемые) [2].

В рамках педагогического эксперимента тестирование проводится дважды. Цель первичного тестирования - определение уровня развития силовых или иных способностей спортсменов контрольной и экспериментальной групп в начале исследования. Цель вторичного тестирования - определение эффективности разработанного комплекса упражнений путём сравнения уровней развития силовых или иных способностей спортсменов контрольной и экспериментальной групп в конце исследования по сравнению с первоначальными данными. Тестирование проводится обычно в течение двух дней: в первый день тесты № 1, 2, 3. во второй день тесты № 4, 5.

При проведении тестирования в подготовительнойчасти учебно-тренировочного занятия спортсменам сообщается о цели тестирования, проводится легкая разминка для подготовки спортсменов к тестам. Им подробно объясняют и демонстрируют правильное выполнение контрольных упражнений, мотивируют занимающихся, разъясняя им важность проводимого исследования, обращают внимание на уровень концентрации внимания испытуемых на предстоящей деятельности, чтобы они могли показать свои оптимальные результаты. Тестирование проводится обычно поточным методом, но если у Вас есть помощники, позволяет оборудование (инвентарь) и площадь зала, то можно проводить тестирование одновременно в нескольких микрогруппах.

***2 – этап*** *-* ***исследовательский***

Он включает подготовку к проведению исследовательской части работы и непосредственно исследование. Подготовка (планирование работы)  подразумевает необходимость выбрать методику проведения исследования, рассчитать, каким должен быть необходимый объем наблюдений или количество тестов, прикинуть, на какую часть работы, сколько времени у Вас уйдет.

Практическая часть исследования включает, как правило, 4 этапа:

1. Подбор базы и контингента исследуемых.
2. Подбор тестовой батареи.
3. Проведение тестирования в рамках курсовой работы или педагогического эксперимента (дипломная работа).
4. Обработка данных, полученных в ходе тестирования.

Для выполнения тестирования физической подготовленности обучающихся используйте следующий алгоритм:

- изучите инструкцию по проведению тестирования;

- составьте план проведения контрольных испытаний;

- подготовьте необходимое оборудование и инвентарь;

- подберите группу обучающихся одного возраста и пола (15 чел.);

- составьте график тестирования обучающихся;

- проведите тестирование в соответствии с инструкцией;

- составьте таблицу результатов.

При проведении эксперимента, как уже отмечалось ранее, тестирование необходимо проводить дважды (в начале и после применения разработанного комплекса упражнений) в контрольной и экспериментальной группах.

***3-этап - аналитический***

Он включает математико-статистическую обработку результатов исследованияи формулирование выводов, а также практических рекомендаций.

***4-этап – отчётный: оформление работы***

После детального изучения всей научно-методической литературы по теме исследования и окончательного обсуждения результатов собственного исследования начинается стадия литературного оформления работы – ее написание.

***Структура работы:***

- титульный лист,

- оглавление (содержание),

- введение,

- основная часть,

- заключение,

- список литературы,

- приложения.

***Титульный лист*** – первая страница работы (не нумеруется).

В ***оглавлении***приводятся пункты работы с указанием страниц.

***Введение***  должно включать в себя формулировку постановки проблемы, обоснование актуальности выбранной темы. Указываются цель исследования, объект и предмет исследования, гипотеза, поставленные задачи, обосновываются выбранные методы исследования. Даётся краткая характеристика Вашего личного вклада в решение избранной проблемы. Во введении должны быть четкие ответы на следующие вопросы:

Чем интересна данная тема с точки зрения науки или ее практического применения?

Зачем была выполнена работа, какова была ее цель и насколько она была достигнута?

Какое место занимают результаты данной работы в общем решении проблемы?

***Основная часть*** делится на 2 раздела (теоретический и практический), которые, в свою очередь, могут делиться на главы (параграфы). В конце каждой главы (параграфа) должны быть выводы. В выводах по существу повторяется то, что уже было сказано в данной главе, но формулируется сжато, уже без подробных доказательств.

***Теоретический раздел*** работы должен содержать краткий обзор используемой литературы с выводами авторов, описание основных рассматриваемых фактов, отразить степень изученности проблемы, а именно, дать характеристику методов решения проблемы, сравнение известных старых и предлагаемых новых методов решения, обоснование выбранного варианта решения (эффективность, точность, простота, наглядность, практическая значимость и т.д.); описание средств развития определенного физического качества (способностей), анатомо-физиологических особенностей детей данного возраста.

В ***практическом разделе*** работы описывается методика проведения исследования, излагаются и анализируются полученные результаты.

В ***заключении***указываются выводы по результатам исследования, теоретическое и (или) практическое значение полученных данных с указанием, если возможно, направления дальнейших исследований. ***Список литературы*** оформляется согласно действующим ГОСТам. Он содержит в алфавитном порядке список публикаций, изданий и источников, использованных Вами с указанием автора, названия работы, места издания (города), издательства, года издания, общего числа страниц.

Ссылка на литературный источник указывается в тексте в квадратных скобках. Номер ссылки в тексте работы должен соответствовать порядковому номеру источника в списке литературы. Даже в том случае, когда Вы передаете текст своими словами (приводите краткое его содержание или перефразируете), необходимо дать отсылку к источнику [8].

*Например, аргументируя свою точку зрения, я пользуюсь преимущественно работами А.Г. Гранберга [2].*

*Например, по мнению специалистов, сущность данного метода заключается в … [2,5,12].*

При цитировании необходимо брать текст в кавычки и давать точную отсылку к источнику, включая номер страницы.

*Например, «Исследованиями последних лет установлена эффективность данной методики развития скоростно-силовых качеств спортсменов» [3, с.28].*

В ***приложении*** приводятся таблицы, схемы, рисунки, графики, диаграммы, на которые в тексте должны быть ссылки. Каждый вид иллюстраций должен иметь свою нумерацию.

*Например, (Таб. 2), (Рис. 1).*

Каждая таблица нумеруется и имеет своё название. Слово «Таблица» и порядковая цифра пишутся в начале строки, далее – название таблицы строчными буквами.

Подпись к рисунку делается внизу под ним в следующем порядке: сокращенное слово (Рис.), порядковая цифра, точка, название рисунка с заглавной буквы. В конце названия точка не ставится. Аналогично оформляются подписи под графиками, схемами, только слова «График», «Схема» пишутся целиком (**Приложение 3**).

***Общие требования к тексту.***

Формат листа А4.

Шрифт – Times New Roman, 14, нежирный (кроме выделения названий разделов, параграфов).

Поля**:** верхнее – 2 см, нижнее – 2 см, левое – 3 см, правое – 2 см.

Межстрочный интервал **-**  полуторный.

Нумерация страниц – со второй (с оглавления). Номера страниц указываются на середине нижней части листа без точек и других знаков.

Абзацы – отступ от левой границы основного текста – 1,25 см.

Выравнивание текста по ширине страницы.

Каждый раздел (параграф) начинается с новой страницы.

После названия раздела (параграфа) точка не ставиться. Названия разделов пишутся жирным шрифтом прописными буквами, а подразделов (параграфов) – строчными.

Заголовки должны располагаться по центру и отделяться от основного текста двумя интервалами. Точки в конце заголовков не ставятся. В заголовках переносы слов не допускаются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части.

В объем работы не входят приложения.

***5 этап - информационный: защита работы***

На защите в своем докладе и при его обсуждении Вы должны показать, что можете кратко и ясно излагать свои мысли, аргументировано отстаивать свои идеи и вести научную дискуссию.

***Рекомендации к докладу*** ***по теме исследования***

1.Продолжительность доклада определяется организаторами защиты (обычно от 7 до 15 мин). Вы должны продемонстрировать качество изложения материала (четкость, логичность, последовательность, аргументированность), хорошую дикцию, артистичность. После доклада Вы должны будете защищать свою работу, отвечая на вопросы экспертов и присутствующих участников. Вы должны проявить компетентность при защите работы (понимание целей, направлений развития исследования, критичность). Не волнуйтесь, Вы – автор своей работы и хорошо знаете её.

2.Доклад должен отражать наиболее важные элементы работы: актуальность поставленной задачи (практический или теоретический интерес), цель работы; знание литературы и результатов других исследователей; оригинальность методов и законченность решения, способы решения проблемы, степень новизны; корректность решения, возможность применения на практике; выводы.

*Назовите тему Вашей работы. Четко и ясно сформулируйте ее цель, используя, например, такие ключевые слова и фразы: «Цель работы заключается в ...», «Исследование (работа, эксперимент, проект) ставит своей целью...» и т.п.*

*Расскажите, каким путем вы шли к достижению поставленной цели, изложите основное содержание работы, ее идею и суть. Сформулируйте наиболее важный, с Вашей точки зрения, результат работы, в виде базового вывода или заключения по работе. Закончите выступление примерно так: «Доклад закончен. Благодарю за внимание».*

3.Работа должна демонстрироваться с помощью технических средств. Компьютерная презентация формата Power Point должна быть представлена как иллюстрация, отражающая суть работы.

Текстовая информация в презентации, копирующая элементы доклада, не допускается.

***Критерии оценивания исследовательских работ :***

* новизна и значимость темы;
* глубина обоснования проблемы, ее актуальность;
* глубина анализа изучаемой проблемы в теории и на практике;
* полнота раскрытия темы;
* соответствие выбранных методов исследования и критериев оценки результатов эксперимента его целям и задачам;
* обоснованность выводов;
* практическая значимость;
* уровень самостоятельности решений;
* четкость и логичность изложения;
* артистизм и выразительность выступления;
* содержательность и качество оформления презентации;
* четкость и аргументированность ответов на вопросы.

Дорогие студенты, помните, что успех в ваших руках! Залог победы – хорошо выполненная исследовательская работа. Хорошая работа имеет замечательное свойство: когда Вы защищаете ее, она защищает Вас [5].

**8.Как подготовить электронную презентацию?**

**8. Как подготовить электронную презентацию?**

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. *Планирование презентации* – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала.

II. *Разработка презентации* – подготовка слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III. *Репетиция презентации* – это проверка и отладка созданной презентации.

***Основные принципы разработки презентаций [2]***

*1. Оптимальный объем****.*** Наиболее эффективен зрительный ряд объемом не более 10 – 20 слайдов. Презентация из большего числа слайдов вызывает утомление, отвлекает от сути изучаемых явлений.

*2. Доступность****.***  Нужно обеспечивать понимание смысла каждого слова, предложения, понятия, раскрывать их, использовать образные сравнения. Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут единовременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. Не полностью заполненный слайд лучше, чем переполненный. Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.

Делайте слайд проще. У аудитории всего около минуты на его восприятие.

Каждый слайд должен иметь заглавие в соответствии с логикой изложения материала. Иногда один и тот же заголовок может повторяться на нескольких слайдах.

*3. Разнообразие форм***.** Понятия и абстрактные положения до сознания слушателей доходят легче, когда они подкрепляются конкретными фактами, примерами и образами; поэтому необходимо использовать различные формы наглядности: необходимо чередовать статичные изображения, анимацию и видеофрагменты.

*4. Учет особенностей восприятия информации с экрана.*Соблюдайте единый стиль оформления. Видеоряд должен сопровождаться текстом, достаточно чётким, хорошо читаемым, несущим важную (основную) информацию. Необходимо подобрать соответствующий фон (не очень тёмный, не очень яркий, предпочтительнее холодные тона), с которым должен хорошо сочетаться цвет текста. Используйте короткие слова и предложения. Преобладает горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Если на слайде имеется картинка, надпись должна располагаться под ней. Избегайте сплошного текста. Лучше использовать маркированный и нумерованный списки.

Шрифты: для заголовков – не менее 24, для информации – не менее 18. Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния. Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание. Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).

Способы выделения информации - использование рамок; границ, заливки, штриховки, стрелок; рисунков, диаграмм, схем для иллюстрации наиболее важных фактов.

*5. Занимательность.* Включение в презентации смешных сюжетов, мультипликационных героев оживляет доклад, создает положительный настрой, что способствует хорошему восприятию материала. Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Но не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

*6. Красота и эстетичность.* Немаловажную роль играют цветовые сочетания и выдержанность стиля в оформлении слайдов, музыкальное сопровождение. На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. Заголовки должны привлекать внимание аудитории. Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования).

*7. Динамичность***.** Необходимо подобрать оптимальный для восприятия темп смены слайдов, анимационных эффектов.

**9.Как оформить список использованной литературы?**

Подготовка доклада, реферата, информационного проекта, исследовательской работы и др. требуют изучения, анализа и оценки литературных и архивных источников. В тексте Вашей работы обязательно должны быть ссылки на эти источники. А в структуре работы – отдельный раздел «Литература» или «Список литературы», который оформляется согласно ГОСТам 7.1-2003 и 7.0.5 – 2008.

Источники в *списке использованной литературы* Вы должны расположить следующим образом:

1. Нормативно-правовые акты: а) законы; б) указы Президента РФ; в) законодательные акты Федерального собрания РФ; г) постановления Правительства РФ; д) письма, инструкции, распоряжения Министерств и ведомств РФ.
2. Книги (монографии, сборники).
3. Периодические издания.
4. Статистические сборники и справочники.
5. Печатные материалы на иностранных языках.
6. Интернет-ресурсы.

Вкаждом виде использованной литературы необходимо указать авторов в алфавитном порядке.

Для всех литературных источников списка сохраняется непрерывная сквозная нумерация.

***Примеры оформления источников ( ГОСТы 7.1-2003 и 7.0.5 – 2008) :***

*Законодательные материалы:*

Российская Федерация. Конституция (1993): офиц. текст. – М.: Маркетинг, 2001. – 39 с.

Российская Федерация. Законы. О воинской обязанности и военной службе: ФЗ. – М.: Ось-89, 2001. – 46 с. – (Актуальный закон).

*Законодательные материалы из периодических изданий:*

Российская Федерация. Правительство. Концепция развития страхования в РФ: Российская газета. – 2002. – 2 октября. – С. 9-10.

Российская Федерация. Президент (2000 - ; В.В. Путин). О системе и структуре власти: Указ Президента РФ от 09.03.04 г. №314 // Бюллетень … № 4 – С. 62.

*Стандарты:*

ГОСТ 7.1-2003. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления. – М.: ИПК Издательство стандартов, 2004. – 91 с.

*Сборник стандартов:*

Система стандартов безопасности труда: [сборник] – Изд-во стандартов, 2002 – 102 с.

*Книга одного автора:*

Соколова Е.М. Электромеханическое оборудование: учеб. пособие / Е.М. Соколова. – М.: Мастерство, 2001. – 224 с.

*Книга двух или трёх авторов:*

Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник / В.П. Савин, П. К. Петров. – М.: Академия, 2009. – 420 с.

*Книга четырёх и долее авторов:*

История России: учебное пособие / В.Н.Быков и др.; отв. ред. В.Н. Сухов. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: СПбЛТА, 2001. – 231 с.

*Книга под заглавием (без автора):*

Комментарий к Налоговому кодексу Российской Федерации, части первой. – М.: Аналитика-Пресс, 2000. – 448 с.

*Многотомное издание:*

Анурьев В.И. Справочник конструктора – машиностроителя. В 3-х т. Т. 2 / В.И. Анурьев. - 3-е изд., перераб. и доп. – М. Машиностроение, 1999. – 880 с.

*Сборник статей:*

ВГСХА. Научный вестник. Агрономия. Вып. 3 / ВГСХА – Волгоград, 2002. -224 с.

*Статья из журнала:*

Бондаренко К.К. Метод определения in vivo вязкоупругих характеристик скелетных мышц / К.К. Бондаренко, С.В. Шилько, Д.А. Черноус // Российский журнал биомеханики, 2007. – том 11, № 1(35). – С. 45 -54.

*Статья из сборника:*

Лобойко А.В. Внутрипочвенное орошение на садовом участке / А.В. Лобойко: сб. материалов конференции молодых исследователей Волгоградской области, 13-16 ноября 2002. – С. 86-88.

*Электронные ресурсы:*

Ялов Д.А.Кластерный поход как технология управления региональной экономикой. – 2003. № 3

http: // www. compass-r. ru/magaz/3-2003/1-3-2003.htm.

[Реферат: Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме...](http://yandex.ru/clck/redir/AiuY0DBWFJ4ePaEse6rgeAjgs2pI3DW99KUdgowt9Xsh9AmfW_e8fw8JjxSfq9kqnRn_8Wh5wADPMSlT839x6JJqhku1vmDlPsfD7_kOrkIcWziODEiFSBIOhqM8UbyIbSVHp2UhHH0paME5BOJktIb_Kqp9Pto5jnO18nsdQYnZVeP7j3jnCsW8vinPySYd?data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxbk5qUktpaERVUHVvZXJiakVONlRrRFRkbW1CTnFlN0V2ZEtlNFA2MkhYXzE1NTZMbTJmZThaVVFZMGhQWTJFbzZJamlKc2xrVWM3b2NKQWliemVyTlRqLVIyUXNWaXNjNmZ1Q1pTSXd4VWY&b64e=2&sign=b36d3b7d01f3d3239656bd39832c9731&keyno=8&l10n=ru&i=7) [BestReferat.ru](http://www.BestReferat.ru/)›[referat-60213.html](http://www.BestReferat.ru/referat-60213.html)

**Литература**

1. Важеевская Н.Е. Учись учиться: пособие для учащихся / Н.Е.Важеевская. А.Т. Глазунов. – М.: Издательство АПО, 2004. – 86 с.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П.К. Петров. – 5-е изд., стер. – М.: Академия,2009. – 272 с.
3. Митрофанова О.Д. Научный стиль речи: проблемы обучения / О.Д. Митрофанова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Рус. яз., 2011. – 120 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003г. – 480с.
5. «Анатомия» учебного проекта. Основные требования к проекту: требования к учебному проекту — совершенно особые. schv362.mskobr.ru >files/uchenyi\_proekt.
6. Памятка по созданию учебных проектов. metod-kopilka.ru >pamyatka\_po\_sozdaniyu…proektov
7. Требования к оформлению реферата в 2018 году. sovetnik.guru >obrazovanie…referat-po-gostu.html
8. Требования к оформлению эссе. gov.cap.ru.>userfiles/orgs/grvid\_121…esse…ukaz2.
9. Требования, предъявляемые к эссе. infourok.ru>metodisheskie…po-napisaniyu-esse…

**Приложение 1**

*Образец оформления титульного листа*

Министерство молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл

Государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение Республики Марий Эл

«Училище олимпийского резерва»

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине: «МДК.03.01. Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту»

на тему: «Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Выполнил: студент группы 21 Петров П.П.  Проверил: преподаватель Иванов И.И. |

Йошкар – Ола 2018

**Приложение 2**

*Образец оформления оглавления (содержания)*

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение……………………………………………………………………   1. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста……………………………………………………………...    1. Характеристика детей младшего школьного возраста………..    2. Особенности развития физических качеств детей младшего школьного возраста……………………………………………... 2. Координационные способности как один из видов двигательных способностей……………………………………….   2.1. Понятие «координационные способности»…………………..  2.2. Виды координационных способностей………………………...   1. Методика развития координационных способностей……………   3.1. Методы и средства развития координационных способностей ………………………………………………………  3.2. Методы оценки координационных способностей……………  Заключение………………………………………………………………..  Литература…………………………………………………………………  Приложения……………………………………………………………….. | 3  5  5  8  10  10  14  17  17  20  22  23  24 |

**Приложение 3**

*Примеры оформления иллюстраций*

Таблица 1. Группировка результатов в беге на 100 м (n=50)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во повторений | Полигон частот | | | | | | |
| Интервал, с | 1 | 2 | 8 | 12 | 14 | 4 | 1 |
| 12.4-13.1 | 13.2-13.9 | 14.0-14.7 | 14.8-15.5 | 15.6-16.3 | 16.4-17.1 | 17.2-17.9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

ЧСС

Основная часть

|  |
| --- |
| Заключит. часть  Подготовит. часть |

Время

График 1. Результаты пульсометрии физкультурно-спортивного занятия

Рис. 1 Результаты тестовой батареи обучающихся 10-11 лет

Напечатано в редакционно-издательском отделе

ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл

«Училище Олимпийского резерва»

424918, г. Йошкар-Ола, с.Семеновка, ул.Молодежная, д.2, 72-81-10

Компьютерную верстку выполнила Белик Н.П.