

**РОСЖЕЛДОР**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**"Ростовский государственный университет путей сообщения"**  
**(ФГБОУ ВО РГУПС)**

**Кафедра "Физическое воспитание и спорт"**

**Т.А. Зенкова**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
**по учебной дисциплине**  
**СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования  
09.02.09 Веб-разработка

Ростов-на-Дону  
2025

Методические указания по выполнению самостоятельных работ по учебной дисциплине СГ.04 Адаптивная физическая культура составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО и разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура. Предназначены для обучающихся по специальности среднего профессионального образования 09.02.09 Веб-разработка.

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ФОРМ КОНТРОЛЯ ПО ТЕМАМ.....	7
3 КОНТРОЛЬ ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ. ....	9
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	10
4.1 ИЗУЧЕНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ.....	10
4.2 ПОДГОТОВКА РЕФЕРАТОВ.....	11
4.3 ПОДГОТОВКА ДОКЛАДОВ.....	13
4.4 ПОДГОТОВКА ПРЕЗЕНТАЦИЙ.....	14
4.5 НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	15
5. ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ.....	16
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	17

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних профессиональных учебных заведениях как дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Дисциплина СГ.04 «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ППССЗ СПО. Значимость дисциплины проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Физическая культура является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса. В сочетании с профессиональным обучением, нравственным и эстетическим воспитанием она должна активно содействовать подготовке здоровых, духовно и физически развитых молодых квалифицированных специалистов, готовых к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной школы.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

Программа нацелена на формирование физической культуры личности обучающихся, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование.

**Цель:** социализация и интеграция обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры, развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния, обучающегося с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

Достижение этой цели предусматривает решение общих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре, обеспечивающих грамотное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Конкретные задачи дисциплины:**

#### **коррекционно-оздоровительные:**

- содействие всестороннему и гармоническому развитию и совершенствованию оставшихся (сохраненных) физических качеств и способностей, и духовных сил, обеспечивающих доступную учебную и бытовую трудоспособность обучающихся, а в дальнейшем профилактику остаточного здоровья, необходимого для какого-либо вида трудовой деятельности;

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- коррекция нарушений физической подготовленности, ограничивающих двигательную активность;

- повышение уровня качества жизни обучающихся с проблемами в состоянии здоровья и развития.

**образовательные:**

- формирование положительной мотивации, устойчивого интереса и потребности к физкультурной деятельности;

- формирование знаний и умений самостоятельного использования средств физической культуры в целях профилактики сопутствующих заболеваний и самосовершенствования;

- расширение двигательного опыта (навыка) обучающихся с проблемами в состоянии здоровья и развития, посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привитие обучающимся с проблемами в состоянии здоровья и развития основ адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.

**воспитательные:**

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;

- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями.

Специфической особенностью реализации содержания дисциплины СГ.04 «Адаптивная физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

Освоение содержания дисциплины СГ.04 «Адаптивная физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем, в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

Опорно-двигательный аппарат занимает особое место в жизнедеятельности человека. Он включает в себя костную систему, суставы, связки, скелетные мышцы и обладает большими анатомическими и функциональными резервами (возвращение способности к движению за счет деятельности здоровых групп мышц при ранениях или атрофии какой-либо мышцы).

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. Для людей с

заболеваниями опорно-двигательного аппарата в этом случае, лучше всего подойдут занятия лечебной физкультурой.

Занятие лечебными физическими упражнениями увеличивают прочность костной ткани, способствуют более прочному прикреплению к костям мышечных сухожилий, укрепляют позвоночник и ликвидируют в нём нежелательные искривления, способствуют расширению грудной клетки и выработке хорошей осанки.

**Лечебная физическая культура (ЛФК)** - метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма - движения.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата основной упор нужно делать на упражнения, направленные на укрепление костной, мышечной ткани, суставов.

Следует чаще чередовать и мышечные усилия: начинать занятие с более легких упражнений, затем выполнять более трудные, после которых выполнять дыхательные или упражнения для расслабления мышц. Особое внимание обращать на правильную дозировку физической нагрузки по собственному самочувствию, наступлению утомления и реакции организма по частоте пульса и дыхания. Лучше, если стоимость нагрузки будет определяться по данным анализа вариабельности сердечного ритма.

Особый порядок освоения дисциплины СГ.04 «Адаптивная физическая культура» у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения Образовательной программы.**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и содержание компетенции	Умения	Знания

<b>ОК-08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b>	Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; применять средства и методы укрепления здоровья при формировании здорового образа и стиля жизни, необходимого уровня физической подготовленности в процессе профессиональной деятельности.	Знать: цель и задачи физической культуры, современные оздоровительные системы физического воспитания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
--	---	---

## 2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ФОРМ КОНТРОЛЯ ПО ТЕМАМ СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№ п/п	Тема	Форма контроля самостоятельной работы
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	Защита реферата. Выполнение контрольных упражнений. Проверка дневника самоконтроля. Тестирование. Устный опрос Выполнение контрольных нормативов.
2.	Легкая атлетика.	Защита реферата. Выполнение контрольных упражнений. Проверка дневника самоконтроля. Тестирование. Устный опрос
3.	Гимнастика.	Защита реферата. Выполнение контрольных упражнений. Проверка дневника самоконтроля. Тестирование. Устный опрос
4.	Спортивные игры.	Защита реферата. Выполнение контрольных упражнений. Проверка дневника самоконтроля. Тестирование. Устный опрос
5.	Плавание.	Защита реферата. Выполнение контрольных упражнений. Проверка дневника самоконтроля.

		Тестирование. Устный опрос
6.	Общая физическая подготовка.	Защита реферата. Выполнение контрольных упражнений. Проверка дневника самоконтроля. Тестирование. Устный опрос
7.	Специальная физическая подготовка.	Защита реферата. Выполнение контрольных упражнений. Проверка дневника самоконтроля. Тестирование. Устный опрос
8.	Прикладные виды спорта.	Защита реферата. Выполнение контрольных упражнений. Проверка дневника самоконтроля. Тестирование. Устный опрос



### 3 КОНТРОЛЬ ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

#### Формы контроля самостоятельной работы

1. Просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем.
2. Обсуждение результатов выполненной работы на занятии.
3. Проведение тестирования.
4. Проведение устного опроса.
5. Организация и проведение индивидуального собеседования.
6. Организация и проведение собеседования с группой.
7. Организация соревнований.

#### Критерии оценивания результатов самостоятельной работы

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся являются:

1. Объем освоения учебного материала;
2. Умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
3. Умение активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать её и применять на практике;
4. Обоснованность и чёткость изложения материала;
5. Оформление материала в соответствии с требованиями стандарта;
6. Умение выполнять контрольные упражнения в соответствии с нормативами;
7. Умение выполнять правильно технические элементы;
8. Умение формулировать собственную позицию, оценку и аргументировать её.

**«отлично»:** ответ полный и правильный на основании изученного материала, в ответе правильно и по назначению используются термины и определения, материал изложен в определённой логической последовательности, литературным языком, ответ самостоятельный;

**«хорошо»:** ответ полный и правильный на основании изученного материала, материал изложен в определённой логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя, недостаточное владение техническими терминами и определениями;

**«удовлетворительно»:** ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или неполный, несвязный;

**«неудовлетворительно»:** при ответе обнаружено непонимание обучающимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые обучающийся не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя.

## **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### **4.1 Изучение теоретических вопросов**

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно её читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой – это всегда большая экономия времени и сил.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

#### **Организация самостоятельной работы с книгой, литературой**

Преимущество работы с книгой, эффективность её как метода, выражается в:

- 1) возможности многократной работы обучающихся с интересующей их информацией;
- 2) получении возможности свободно читать и понимать прочитанное;
- 3) возможности понять, запомнить, синтезировать, сравнить и др.;
- 4) развитии памяти, воспроизведении по памяти, формировании навыков самоконтроля.

Учебник – это самоучитель, основной источник знаний, выполняющий многие функции:

- информационную;
- систематизирующую;
- закрепления и самоконтроля;
- самообразования;
- интегрирующую;
- мотивационную и т.д.

Наиболее распространёнными являются следующие виды работы с учебником:

- Чтение текста вслух.
- Чтение текста про себя.
- Комментированное чтение.
- Чтение и анализ.
- Коллективный разбор текста.
- Выделение главной идеи.
- Воспроизведение содержания прочитанного вслух.
- Обсуждение прочитанного материала.
- Разбиение прочитанного текста на смысловые части, выделение главного.
- Самостоятельное составление плана прочитанного, который может быть использован при подготовке к ответу.
- Анализ текста.
- Анализ аргументации авторов.
- Работа с оглавлением и предметным указателем.
- Работа с рисунками и иллюстрациями.
- Выписки определений, понятий, основных положений.
- Составление логических и текстовых схем.
- Составление планов (развёрнутого, структурно – логического, тематического).
- Составление текстовых, сравнительно - обобщающих и конкретизирующих таблиц, логических и текстовых схем, графиков на основе материала, изученного по учебнику.
- Формулирование обобщённых выводов.
- Подготовка небольших сообщений по прочитанному тексту.
- Самостоятельная постановка вопросов к тексту.

- Выявление различных подходов к общественно-историческому развитию.
- Составление тезисов.
- Составление конспекта.
- Подготовка и написание рефератов.
- Нахождение разных способов решения проблем на основе сопоставления нескольких источников.
- Выявление причинно-следственных связей и построение логической цепи суждений.

#### **4.2 Подготовка рефератов**

Реферат – письменный доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Основной задачей написания реферата является: овладение первичными навыками ведения исследовательской работы; развитие творческих способностей индивидуально для каждого обучающегося.

В соответствии с целями и задачами назначение самостоятельной работы по подготовке реферата в учебном процессе конкретизируются в овладении обучающимися следующих знаний и навыков:

- а) работа с библиографией: пользование каталогами и справочной литературой, статистическими и инструктивными материалами;
- б) разработки плана работы;
- в) понимания и грамотного написания введения к любой исследовательской работе;
- г) методики и стиля изложения материалов работы;
- д) редакционного оформления работы в соответствии с общеустановленными требованиями;
- е) написание заключения, уяснение его назначения в работе;
- ж) составление списка использованной литературы;
- и) назначение приложений и их оформление.

Работа, проводимая автором для подготовки реферата должна обязательно включать самостоятельное мини-исследование, осуществляемое обучающимся на материале или художественных текстов по литературе, или архивных первоисточников по истории и т.п.

##### **Подбор литературы**

Подбор литературы осуществляется обучающимся самостоятельно, с учётом рекомендованного преподавателем перечня.

##### **Составление плана реферата**

План определяет направленность работы, её соответствие специфике предмета и объектов изучаемой дисциплины, самостоятельность и проблемность выполнения работы обучающимся, её исследовательский характер.

План работы должен показать основную идею работы, раскрывать её содержание и характер. В нём должны быть выделены наиболее актуальные вопросы темы.

План реферата или сообщения, как правило, должен состоять из введения, нескольких глав и 2-4 вопросов (пунктов) в их основной части, заключения, списка литературы и приложений. Формулировки пунктов плана определяются целевой направленностью работы, исходят из её задач.

##### **Написание реферата**

Работа должна носить творческий характер. В ходе написания работы обучающийся должен использовать знания, полученные в процессе изучения дисциплины и анализировать практический материал. В процессе написания обучающийся должен разобраться в теоретических вопросах избранной темы, самостоятельно проанализировать практический материал, разобрать и обосновать практические предложения.

Таким образом, качественно выполненный реферат характеризуется двумя основными составляющими:

во-первых, раскрытие сущности изучаемой проблемы и изложение собственной позиции по дискуссионным вопросам;

во-вторых, глубокий и всесторонний анализ действующей практики, исходя из конкретного фактического материала. Простое переписывание прочитанного материала; изложение дискуссионных вопросов без формирования собственной позиции; описание текущих инструкций, без аналитического осмысливания практического материала не допускается.

Текст реферата или сообщения следует излагать литературным языком, с применением различных терминов, по окончании написания каждого из разделов (пунктов) работы необходимо делать соответствующие выводы. Все главы должны быть логически связаны между собой, написаны чётким и простым языком, сжатым и выразительным.

### **Структура реферата**

1. Титульный лист
2. Оглавление
3. Введение
4. Основная часть
5. Заключение
6. Список использованной литературы
7. Приложения

**Титульный лист.** Является первой страницей и заполняется по строго определённым правилам. После титульного листа помещают оглавление, в котором приводятся все заголовки работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Заголовки оглавления должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать их или давать в другой формулировке и последовательности нельзя.

**Введение к реферату** – важная его часть. Во введении обучающийся обязан обосновать актуальность выбранной темы, кратко осветить существующий уровень её разработки, сформулировать цель и задачи реферата или сообщения. Во введении раскрывается предмет и объект исследования, краткое содержание, указывается объект рассмотрения, приводится характеристика источников для написания работы и краткий обзор имеющейся по данной теме литературы.

**Основная часть.** Основная часть реферата структурируется по главам и параграфам (пунктам и подпунктам), количество и название которых определяются автором. Содержание глав основной части должно точно соответствовать теме работы и полностью её раскрывать. Данные главы должны показать умение обучающегося сжато, логично и аргументировано излагать материал, обобщать, анализировать и делать логические выводы, должны отвечать требованиям научности, логической последовательности, конкретности и доказательности. В работах, посвящённых современным проблемам важно показать тесную связь с жизнью.

Основная часть реферата, помимо почерпнутого из разных источников содержания, должна включать в себя собственное мнение обучающегося и сформулированные выводы, опирающиеся на приведенные факты.

В основной части реферата обязательными являются ссылки на авторов, чьи позиции, мнения, информация использованы в реферате. В конце цитирования указывается ссылка на источник - номер литературного источника из списка использованной литературы в прямоугольных скобках. Номер литературного источника должен указываться после каждого нового отрывка текста из другого литературного источника.

**Заключительная часть** предполагает последовательное, логически стройное изложение обобщённых выводов по рассматриваемой теме. Заключение не должно превышать объём 2 страниц и не должно слово в слово повторять уже имеющийся текст, но должно отражать собственные выводы о проделанной работе, разработку

рекомендаций и предложений, а также может включать краткую характеристику перспективы изучения проблемы. В заключении целесообразно сформулировать итоги выполненной работы, кратко и чётко изложить выводы, представить анализ степени выполнения поставленных во введении задач и указать то новое, что лично для себя обучающийся вынес из работы над рефератом.

Список использованной литературы составляет одну из частей работы, отражающую самостоятельную творческую работу автора.

#### **Основные критерии оценки реферата**

- 1) Глубина анализа, умение разобраться в затронутых проблемах.
- 2) Самостоятельность, творческий подход к рассматриваемой проблеме.
- 3) Использование новейшего фактологического и статистического материала.
- 4) Полнота решения всех тех задач, которые автор сам поставил себе в работе.
- 5) Грамотность, логичность в изложении материала.
- 6) Качество оформления.
- 7) Курсовая работа должна быть написана в сроки, устанавливаемые преподавателем.

#### **Требования к оформлению реферата**

Работа выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; левое – 3; правое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные (шрифт 12), их нумерация должна быть сквозной по всему тексту реферата.

Нумерация страниц должна быть сквозной (номер не ставится на титульном листе, но в общем количестве страниц учитывается).

Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы, их нумерация должна быть сквозной по всему реферату. Они все должны иметь название и в самом тексте реферата на них должна быть ссылка. После названия таблицы и рисунка точка не ставится.

Общее количество страниц в реферате, без учёта приложений, не должно превышать 15 страниц. Значительное превышение установленного объёма является недостатком работы и указывает на то, что обучающийся не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Оформление списка использованной литературы рекомендуется выполнять по принципу алфавитного именного указателя (в общем, алфавите авторов и заглавий) в следующей последовательности:

- литература на русском языке;
- литература на языках народов, пользующихся кириллицей;
- литература на языках народов, пользующихся латиницей.

#### **4.3 Подготовка докладов**

Тема доклада должна быть согласована с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям и должны быть указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Работа обучающегося над докладом-презентацией включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключении, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут.

Докладчики должны знать и уметь: сообщать новую информацию; использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия; дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; чётко выполнять установленный регламент (не более 10 минут); иметь представление о композиционной структуре доклада и др.

#### **Структура выступления**

**Вступление** помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать: название, сообщение основной идеи, современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов, живую интересную форму изложения, акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода.

**Основная часть**, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио-визуальных и визуальных материалов.

**Заключение** – ясное, чёткое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

#### **4.4 Подготовка презентаций**

Для подготовки презентации рекомендуется использовать Microsoft PowerPoint.

Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию. Последовательность подготовки презентации:

1. Чётко сформулировать цель презентации: вы хотите свою аудиторию мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться.
2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации).
3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления.
4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их.
5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.
6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер).
7. Проверить визуальное восприятие презентации.

#### **Практические советы по подготовке презентации**

- готовьте отдельно: печатный текст + слайды + раздаточный материал;
- слайды – визуальная подача информации, которая должна содержать минимум текста, максимум изображений, несущих смысловую нагрузку, выглядеть наглядно и просто;
- текстовое содержание презентации – устная речь или чтение, которая должна включать аргументы, факты, доказательства и эмоции;
- рекомендуемое число слайдов 10-15;
- титульный лист слайда должен содержать: название учебного заведения, дисциплина, тема, фамилия и инициалы выступающего; а также план сообщения; завершаться презентация должна слайдом с краткими выводами и списком использованных источников.

#### **5.5 Научно-исследовательская работа и проекты обучающихся**

Научная статья - законченная и логически цельная работа, посвящённая конкретному вопросу, входящему в круг решаемых проблемы (задач). Научная статья раскрывает наиболее значимые полученные результаты и должна включать, как правило, следующие элементы:

**Аннотация** (100 - 150 слов) должна ясно излагать содержание научной статьи.

**Сведения об авторах** включают в себя: фамилию, имя и отчество обучающегося полностью, название факультета, направления и программы подготовки, курс, номер группы.

**Название статьи** должно отражать основную идею выполненного исследования, быть по возможности кратким, содержать ключевые слова, позволяющие индексировать данную статью.

**Введение.** Должен быть дан краткий обзор источников по проблеме, указаны нерешённые ранее вопросы, сформулирована актуальность, обоснована цель работы и, если необходимо, указана её связь с важными научными и практическими направлениями. Во введении следует избегать специфических понятий и терминов. Содержание введения должно быть понятным также и неспециалистам в соответствующей области.

**Основная часть** статьи должна содержать описание методики, аппаратуры, объектов исследования и подробно освещать содержание исследований, проведённых автором (авторами). Полученные результаты должны быть обсуждены с точки зрения их научной новизны и сопоставлены с соответствующими известными данными. Основная часть статьи может делиться на подразделы (с разъяснительными заголовками) и содержать анализ последних публикаций, посвящённых решению вопросов, относящихся к данным подразделам.

**Заключение** завершается чётко сформулированными выводами.

## 5. ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ

Самоконтроль – это система наблюдений занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

Задачи самоконтроля: 1) расширить знания о физическом развитии; 2) приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки; 3) ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля; 4) определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы скорректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методы самоконтроля – инструментальные и визуальные. **Субъективные и объективные показатели самоконтроля**

Основу самоконтроля составляет оценка занимающимися общедоступными методами и приемами субъективных и объективных показателей состояния своего организма.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения.

К объективным показателям самоконтроля относятся данные физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, которые можно измерить и выразить количественно.

### **Правила ведения дневника**

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля:

- помогает занимающимся лучше познавать самих себя;
- приучает следить за собственным здоровьем;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Обучающимся, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе организованно или самостоятельно в оздоровительных целях, можно рекомендовать форму дневника, состоящую из 5-8 показателей.



## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539729>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

3. Зенкова Т.А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов: учеб. пособие / Т. А. Зенкова ; ФГБОУ ВО РГУПС. — 2-е изд., доп. — Ростов н/Д : [б. и.], 2020. — 152 с. : ил., прил. — Библиогр. — Заказ № 10761 экз. — ISBN 978-5-88814-921-8. — Текст : электронный + Текст : непосредственный.

4. Физическая культура : учеб. пособие / Л. В. Кравцова, Ю. П. Юдина ; ВТЖТ – филиал РГУПС. — Волгоград : [б. и.], 2017. — 263 с. : прил. — Библиогр. - ~Б. ц. — Текст : электронный.

5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539515>

### Дополнительная:

1. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 138 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514838>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.А. Завьялова [и др.]; под редакцией С.Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2024. — 189 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539970>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

3. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 279 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532214>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

4. Рипа, М.Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2024. — 158 с. // Образовательная платформа Юрайт

[сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539518>. – Режим доступа: для авториз. пользователей