

Минобрнауки России  
Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет имени В.А. Бондаренко»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

*«Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов  
(код и наименование направления подготовки)

Сервис транспортных и технологических машин и оборудования  
(нефтегазодобыча)

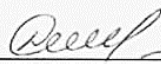
Квалификация

Бакалавр

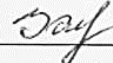
Форма обучения

Очная

Бузулук 2026

Составитель  А.П. Девяткина

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры биозэкологии и техносферной безопасности, протокол № 8 от 23 марта 2026 год

Декан строительного-технологического факультета  И.В. Завьялова

Методические указания являются приложением к рабочей программе по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	4
2. Виды аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине.....	4
3. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины.....	5
3.1 Методические рекомендации по работе студентов во время проведения лекций.....	5
3.2 Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям.....	7
3.3 Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы.....	11
3.4 Методические рекомендации студентам по работе с литературой.....	12
3.5 Методические рекомендации студентам по подготовке и написанию реферата.....	15
3.6 Методические рекомендации по разработке опорных конспектов.....	19
3.7 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю.....	20
3.8 Методические рекомендации студентам основного и специального отделений по выполнению контрольных тестов физической подготовленности.....	21
4. Контроль и управление самостоятельной работой студентов.....	24
4.1 Методические рекомендации по подготовке к зачету.....	26

## **1. Пояснительная записка**

Физическая культура, как наука направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза. Гуманитаризация образования в сфере физической культуры означает его очеловечивание, выдвижение личности студента в качестве главной ценности педагогического процесса. В этом свете и необходимо рассматривать физическую культуру у студентов.

Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способностей использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- способствовать формированию специальных теоретических знаний основных средств, приемов и методов физической культуры и спорта;
- способствовать формированию умений использовать различные методы, приемы и средства физической культуры и спорта;
- способствовать овладению системой практических умений и навыков использования средств и методик физической культуры и спорта;
- формирование способностей регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий на занятиях физической культурой.

## **2 Виды аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине**

Организация работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в следующих формах:

- аудиторные занятия (лекции, практические (семинарские) занятия);

- самостоятельная работа студента (подготовка к лекциям, практическим занятиям, тестам, к рубежному контролю, к зачету, написание рефератов, индивидуальная консультация с преподавателем).

Учебный материал курса структурирован по темам. Изучение дисциплины производится в тематической последовательности. Каждому практическому занятию, и самостоятельному изучению материала предшествует лекция по данной теме. Студенты самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов.

Для успешного освоения дисциплины студентам необходимо:

- изучить теоретический материал, предусмотренный лекционным курсом;
- изучить теоретический материал, предусмотренный практическими занятиями;
- изучить теоретический материал, предназначенный для самостоятельного изучения.

Студентам рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- изучение конспекта лекции в тот же день после лекции;
- повторение лекции за день перед следующей лекцией;
- изучение теоретического материала по учебнику и конспекту;
- подготовка к практическому занятию

### **3. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины**

#### **3.1 Методические рекомендации по работе студентов во время проведения лекций**

Лекция – систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала. Лекция предшествует практическим занятиям, поэтому ее основной задачей является раскрытие содержания темы, разъяснение ее значения, выделение особенностей изучения. В ходе лекции устанавливается связь с предыдущей и последующей темами, определяются направления самостоятельной

работы студентов. Благодаря тому, что материал излагается концентрированно, в логически выдержанной форме, лекция является наиболее экономичным способом передачи учебной информации.

В конце лекции преподаватель ставит задачи для самостоятельной работы, дает методические рекомендации по изучению литературы, оптимальной организации самостоятельной работы, чтобы при наименьших затратах времени получить наиболее высокие результаты.

Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться к дословной, стенографической записи, записи все подряд. Это механический подход к слушанию лекции. Он отвлекает внимание на технику записи, а содержание лекции остается вне его пределов. Такая запись оказывается практически непригодной для использования. Главное – понять смысл сказанного, выделить главное, зафиксировать его в конспекте, а затем – те аргументы и факты, раскрывающие, доказывающие это главное. Надо следить за интонацией лектора. Как правило, преподаватель акцентирует внимание студентов на главном, выделяет важнейшие положения, выводы, произнося их громче и медленнее обычного. Обратите внимание на обязательность соблюдения таких правил записи лекций: отдельная тетрадь, чистота, аккуратность, наличие полей для дополнений и справок, нужный интервал между строчками (не мельчите, не уплотняйте записи). Хорошо выработать у себя систему сокращений слов, терминов, подчеркивать выводы, определения. Ни в коем случае нельзя делать «сплошных» записей, в которых трудно затем разобраться самому, а каждый раздел или новую мысль лектора начинать с новой строки.

Хорошо, грамотно, «культурно» составленный конспект лекции - одно из основных условий успешной работы студента в вузе.

### **3.2 Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям**

Практические занятия по дисциплине проводятся с целью углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы над учебной литературой.

Различные формы практических занятий служат тому, чтобы обучающиеся отрабатывали на них практические действия по решению проблемных ситуаций, складывающихся в реальной жизнедеятельности. Главной целью практических занятий является: научить студентов применению теоретических знаний на практике.

С этой целью на занятиях моделируются фрагменты их будущей деятельности в виде учебных ситуационных задач, при решении которых обучающиеся отрабатывают различные действия по применению соответствующих знаний в области физической культуры и спорта.

На практическом занятии обсуждаются теоретические положения изучаемого материала, ведется работа по осознанию студентами гуманитарной значимости дисциплины, определяется и формулируется отношение обучающихся к теоретическим проблемам физической культуры и спорта, оформляется собственная позиция будущего бакалавра.

Форма работы на практических занятиях – диалог: и студенты, и преподаватель вправе задавать друг другу вопросы, которые возникли или могут возникнуть у них в процессе изучения и обсуждения материала. Делятся своими сомнениями, наблюдениями. Приводят доводы «за» и «против» той или иной позиции, обосновывают возможность применения на практике тех или иных теоретических положений.

В ходе практического занятия (семинара) надо активно воспринимать обсуждение вопроса, замечания преподавателя, вести записи, чтобы восполнить пробелы в своих знаниях. Такая методика позволит успешно освоить изучаемый материал и уверенно подойти к сдаче зачета.

При подготовке к практическому занятию студентам необходимо:

- изучить, повторить теоретический материал по заданной теме;

- рассмотреть список основной и дополнительной литературы, где студенты могут найти ответы на вопросы, обращая внимание на категории, которыми оперирует автор.

- выписать основные понятия и систематизировать их;

- составить развернутый план изучаемого материала, который может быть использован для ответа на занятии;

- подготовить ответы по заданной теме.

При подготовке к практическому занятию необходимо обратить внимание на форму его проведения, перечень вопросов, выносимых на изучение, в том числе и те, которые студенты должны изучить самостоятельно, практико-ориентированные задания и практические ситуации.

В конце практического занятия преподаватель подводит итоги, оценивает работу студентов, дает рекомендации по подготовке к следующему лекционному занятию или практическому занятию.

#### Планы проведения практических (семинарских) занятий

При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо придерживаться следующего плана практических занятий:

Занятие 1. Тема. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Воспитание физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости).

2. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.

3. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.

Занятие 2. Тема. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Общая физическая подготовка (ОФП).



2. Цели и задачи ОФП.

3. Специальная физическая подготовка.

Занятие 3. Тема. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

2. Спортивная подготовка.

3. Цели и задачи спортивной подготовки.

Занятие 4. Тема. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Методические принципы физического воспитания.

2. Методы физического воспитания.

3. Основы и этапы обучения движениям (техническая подготовка).

Занятие 5. Тема. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2. Массовый спорт. Его цели и задачи.

3. Спорт высших достижений.

Занятие 6. Тема. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

1. Спортивная классификация, ее структура.

2. Национальные виды спорта.

3. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

Занятие 7. Тема. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

1. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.

2. Специальные зачетные требования и нормативы.

3. Спорт в свободное время студентов.

Занятие 8. Тема. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

1. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения.

2. Повышение функциональных возможностей организма.

3. Психофизическая подготовка к будущей спортивной деятельности .

Занятие 9. Тема. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

1. Овладение жизненно необходимыми умениями и навыками.

2. Достижения наивысших спортивных результатов.

3. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Занятие 10. Тема. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта.

2. Современные популярные системы физических упражнений.

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Занятие 11. Тема. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

1. Краткая историческая справка. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

2. Место ППФП в системе физического воспитания.

3. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

Занятие 12. Тема. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

1. Методика подбора средств ППФП.

2. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
3. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
4. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

### **3.3 Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы**

Одна из значимых задач подготовки студентов – воспитание навыков самостоятельной работы. Это один из главных резервов повышения качества подготовки специалистов. Система самостоятельной работы студентов это:

а) текущая работа над материалом учебной дисциплины (конспектирование лекций, работа с учебником, подготовка к практическим занятиям и тестированию);

б) выполнение семестровых домашних заданий (написание рефератов, самостоятельное изучение по учебнику разделов, входящих в программу, но не излагающихся лекционно);

Большое внимание уделяется отбору материала для самостоятельной работы. Для самостоятельного изучения предлагаются вопросы либо информационного характера, либо проблемного для последующего обсуждения на семинарских занятиях.

Самым основным методом самостоятельной работы студента, на котором следует остановиться – это метод самостоятельного изучения литературы. Место, занимаемое им в процессе обучения, определяется теми особенностями, которые имеет чтение печатного текста по сравнению со слушанием устного изложения. При чтении нет принудительного темпа. Студент сам устанавливает его в зависимости от целей, характера литературного источника и своей подготовленности. Таким образом, при чтении создаются благоприятные условия для всестороннего осмысления и закрепления учебного материала.

### **3.4 Методические рекомендации студентам по работе с литературой**

Написание реферата не может быть успешно выполнено без знакомства с современной литературой по разрабатываемому вопросу. У нас в стране и за рубежом систематически публикуется множество монографий, брошюр и статей в области физической культуры и спорта. Для того чтобы умело ориентироваться в большом потоке информации и не пропустить важных материалов по конкретным темам, надо соблюдать определенную систему при подборе литературы и работе с ней.

#### Поиск информации.

Студент вуза должен освоить правила работы в библиотеке. Современная библиотека – это не только книги, но и компьютерные залы. После выбора темы реферата начинают изучение состояния вопроса по литературным источникам. Непосредственному знакомству с литературой предшествует работа с систематическим, алфавитным каталогами.

Главная функция каталогов – дать возможность быстрого получения справок об имеющихся книгах. Попутно выявляется ещё целый ряд полезных функций каталогов. Одна из них – расширение кругозора в ходе поиска. В самом деле, обратившись к любому виду каталогов, студент, как правило, находит какие-то перекрестные ссылки, новые поисковые признаки и, таким образом, расширяет первоначальный круг поисков.

Первым шагом должна быть работа с систематическим каталогом, где ведется поиск литературы по отраслям знаний. Второй путь подбора литературы осуществляется с помощью алфавитного каталога.

Начинать изучение литературы после просмотра каталогов следует с соответствующих разделов учебников и монографий, в которых могут встретиться интересующие студента вопросы. Литературные ссылки, имеющиеся в конце книги или в конце отдельных глав, могут послужить указанием для дальнейшего подбора литературы в нужном направлении.

После этого для уяснения современного состояния вопроса, проблем, для расширения полученных сведений следует произвести дополнительный поиск литературы. Много ценных материалов, отражающих новейшие достижения в

области физической культуры и спорта, публикуется журналах («Здоровье населения и среда обитания», «Физкультура и спорт», «Физиология человека», «Теория и практика физической культуры» и др.). В последних за год номерах журналов обычно помещается сводный перечень статей (алфавитный и систематический). Поиск литературы следует вести ретроспективно – от нескольких свежих публикаций, по библиографии и ключевым словам.

В нашей библиотеке действует автоматизированная информационно-библиотечная система АИБС, которая обеспечивает комплексную автоматизацию всех библиотечных процессов: комплектование литературы, создание и ведение электронного каталога, систематизация, обработка поступающих изданий, справочно-информационное обслуживание, обслуживание читателей, учет библиотечных фондов.

Локальный электронный каталог - это универсальный каталог по поисковым признакам и содержание информации о наличии литературы в библиотеке на абонементе и в читальном зале.

Электронный каталог состоит из нескольких баз данных:

Книги (информация о книгах находящихся в библиотечных фондах БГТИ и ОГУ).

Статьи (аналитическая роспись статей из периодических изданий выписываемых БГТИ).

Труды преподавателей и сотрудников (аналитическая роспись публикаций и статей преподавателей и сотрудников БГТИ).

Электронно-библиотечная система (роспись книг находящихся в ЭБС «Университетская библиотека online»), «Лань», «ИНФРА-М», «Библиокомплектатор», «Рукопт», «eLIBRARY» ресурсы свободного доступа.

Методика чтения. Одним из важнейших условий продуктивности и качества работы студента является умение извлечь из подобранного материала нужные сведения, быстро сориентироваться в них и рационально ими распорядиться. Изучать литературу нужно с большим разбором и начинать с книг, которые дают основную массу информации и формируют каркас знаний.

Чтение книги начинается с просмотра ее оглавления и наиболее интересных разделов. При работе с книгой нужно одновременно выписывать номера страниц для ксерокопирования. В своих копиях (на ксерокопированных страницах) можно делать подчеркивания и закладки. Каждый студент должен владеть навыками динамического чтения - способностью изменять как скорость чтения, так и коэффициент усвоения в зависимости от цели чтения и сложности текста.

Чтение бывает выборочное (с пропуском отдельных участков текста) и сплошное. Сплошное чтение делится на ознакомительное, изучающее, корректорское и критическое; выборочное – на ориентировочное, поиск, просмотр. Рассмотрим сначала виды выборочного чтения. Ориентировочное используется при первом знакомстве с книгой (автор, название, аннотация, предисловие, оглавление) и позволяет определить, стоит ли её читать. Поиск и отбор литературы обязательно связаны с ориентировочным чтением. Чтение-поиск выполняется при поиске конкретной информации в энциклопедиях, справочниках, реферативных изданиях. Здесь помогают оглавления, предметные и алфавитные указатели. Просмотр производится для выявления в короткий срок основного содержания текста. Максимально точно записываются формулы, определения, схемы и т.п. Выписки делаются обязательно с указанием источников – в том виде, в каком это нужно для включения в библиографию. Ознакомительное и изучающее сплошное чтение связано с работой памяти. Чтение должно быть сопряжено с размышлением и

проецированием прочитанного на собственные проблемы. В процессе обработки литературы на отдельных листах или карточках делают конспективные записи, выписки из текста, цитаты, цифровой материал. При этом следует обязательно делать полные библиографические записи источников: автора, название книги (статьи), издательства (названия журнала), года издания, объема книги номера страницы, с тем, чтобы использовать эти записи для подготовки списка литературы и сделать необходимые ссылки на источники в тексте реферата.

Проанализировав прочитанное и отбросив второстепенное для избранной темы, следует сжато, в виде тезисов, сформулировать основные смысловые блоки и записать их содержание своими словами. Возникающие по ходу работы собственные суждения и оценки лучше записывать на свободном поле листа конспекта или карточки, выделяя другим цветом или помещая в квадратные скобки, чтобы не спутать с конспектируемым текстом. Полученный в результате работы с литературой и источниками материал, как правило, превышает необходимый объем реферата. В дальнейшем предстоит выбрать, сконструировать из наработанного конечный вариант реферата и составить его план.

### **3.5 Методические рекомендации студентам по подготовке и написанию реферата**

Реферат это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Тематика рефератов определяется рабочими программами учебной дисциплины «Физическая культура», однако студент может проявить свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части:

1. Титульный лист.
2. Оглавление (план, содержание).
3. Введение.

4. Основная часть работы (разделяется на главы и подглавы).
5. Заключение (выводы)
6. Список использованной литературы.
7. Приложения (если имеются).

#### 1. Титульный лист

Работа начинается с титульного листа, на котором указывается название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы, и т.п.)

#### 3. Введение.

Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

#### 4. Основная часть работы (основное содержание):

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки.

#### 5. Заключение:

- основные выводы;



- результаты и личная значимость проделанной работы;
- перспективы продолжения работы над темой.

#### 6. Список использованной литературы.

Это один из важнейших элементов реферата, позволяющий проверить автора и помогающий отыскать основную литературу, в которой можно получить ответы на интересующие вопросы, если эти вопросы не раскрыты в реферате, но интересуют читателя. Авторы, на которых делается ссылка по тексту, обязательно должны быть в списке литературы и наоборот. Список литературы оформляется согласно алфавиту: первым записывается автор с фамилией начинающийся на «А» и т.д.

#### 7. Приложения

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы и т.п.

Требования к оформлению текстового материала.

Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А 4 (210х 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегль 14, через 1,5 интервал при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 20мм, нижнее – 20мм, левое – 30мм, правое – 20мм. Нумерация страниц производится внизу листа по центру. Титульный лист нумерации не подлежит. Общий объем реферата не должен превышать 20 страниц и не менее 10 страниц для печатного текста.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части работы страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке.

Список составляют на отдельном листе. Этот список нумеруют арабскими цифрами с точкой и составляют в следующей последовательности: официальные документы (федеральные законы, указы Президента РФ, постановления Правительства РФ и т.п.), материалы сессий, конференций в хронологическом порядке и далее по алфавиту остальные источники: книги, статьи, авторефераты, источники из Интернета и др.

Структура библиографического описания включает в себя следующие элементы: фамилия и инициалы автора, название, место издания, издательство, год, общее количество страниц издания или номера страниц, на которых расположен использованный материал.

Фамилию автора следует указывать в именительном падеже.

Название книги, статьи, газеты и других источников следует приводить в том виде, в каком оно дано на титульном листе (без кавычек).

Наименование места издания необходимо приводить в именительном падеже. Допускается сокращенное название следующих городов: Москва (М.), Ленинград (Л.), Санкт-Петербург (СПб.), Ростов-на-Дону (Ростов н/Д), Нижний Новгород (Н. Новгород).

Для получения положительной оценки рефераты обязательно подлежат защите, т.е. подготовить доклад по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

### **3.6 Методические рекомендации по разработке опорных конспектов**

Общие рекомендации по составлению конспекта

1. Определите цель составления конспекта.
2. Читая изучаемый материал в электронном виде в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.

3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.

4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.

5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).

6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.

7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.

8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.

9. Наведите справки о лицах, событиях, упомянутых в тексте. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля.

10. При конспектировании надо стараться выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями. Практика показывает, что при составлении основного конспекта эффективным будет являться параллельное составление опорного конспекта, содержащего понятийный аппарат изучаемой темы. Опорный конспект содержит основные термины и понятия изучаемой темы. Для развития навыков активного восприятия материала представляется предпочтительным вариант, при котором студенты самостоятельно составляют опорный конспект на базе учебного материала, полученного не только на лекциях, но и почерпнутого из литературы при самостоятельной подготовке. Тогда опорный конспект может включать в себя те понятия из учебного курса, без которых студент-составитель считает усвоение всего учебного материала невозможным (либо неполным).

### **3.7 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю**

Особую роль играет промежуточный (рубежный) контроль.

Своеобразие его заключается в том, что он ориентирован на проверку и оценку не всей совокупности знаний по дисциплине, а лишь результатов изучения и освоения отдельного блока вопросов и отдельных видов практических упражнений. Отсюда еще одно его назначение - корректировать процесс освоения студентом теоретического и практического материала, помогать ему «выстраивать» полную и внутренне согласованную систему знаний и умений по конкретной дисциплине.

Целью рубежного контроля успеваемости служит периодическое обобщение и оценка индивидуальных результатов текущей успеваемости студентов очной формы обучения преподавателем, ведущим учебные занятия по дисциплине.

Рубежный контроль проводится в рамках практических занятий, по темам (разделам) учебной дисциплины, изученным к моменту его проведения.

Ценность промежуточного (рубежного) контроля состоит преимущественно в его содействии регулярной и последовательной работе студентов над предметом. Он стимулирует самостоятельность обучающихся, требует повседневных усилий для устранения пробелов и движения вперед в постижении проблемных тем.

Промежуточный (рубежный) контроль способствует систематическому и ритмичному освоению учебного материала в течение семестра, а также организации постоянной и непрерывной проверки качества его усвоения.

В соответствии с семестровым графиком проведения контрольных точек в семестре проводится две контрольные точки – рубежный контроль, тестовые и практические задания к которым представлены в фонде оценочных средств.

Рубежный контроль проводится с целью проверки знаний студента, а также физической подготовленности по определенным разделам дисциплины. Рубежный контроль проводится в аудиторные часы. Виды заданий рубежного контроля определяется программой раздела дисциплины и предполагает

проведение контрольного тестирования нормативов физической подготовленности студентов.

Результаты рубежного контроля фиксируются в «Ведомости текущего контроля знаний» и доводятся до сведения студентов.

### **3.8 Методические рекомендации студентам основного и специального отделений по выполнению контрольных тестов физической подготовленности**

#### Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с).

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

#### Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками

под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

#### Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Девушки выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

#### Бег 2000, 3000м (мин).

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднeperесеченной местности.

#### Прыжок в длину с места (см).

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

#### Приседание на одной ноге (кол-во раз).

Выполняется из исходного положения, стоя на одной ноге на скамейке (на полу), одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки (пола) не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

#### Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз).

Выполняется из исходного положения упор, лежа на полу (юноши) и в упоре лёжа на скамейке (девушки). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

#### Функциональная проба Штанге (с).

Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцем. По секундомеру фиксируется время задержки дыхания. По мере тренированности время задержки увеличивается. При переутомлении и перетренированности - возможность задержать дыхание резко снижается.

#### В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз).

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

Контрольный тест на гибкость, для определения подвижности позвоночного столба (см).

Студент(ка) стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

12-минутный беговой тест (м) (Тест Купера).

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном, асфальтовом или специализированном покрытии. По команде «Марш!» начинают бег и включают секундомер. Скорость бега студент выбирает самостоятельно, но должен рассчитать ее так, чтобы выполнять бег все 12 минут. По ходу бега студенту можно сообщить текущее время для ориентировки. Через 11 минут бега испытуемым сообщают о том, что пошла последняя минута бега. По истечении 12 минут подается команда «Стоп!» (Свисток, хлопок, выстрел). Студент должен прекратить бег и затратить на остановку не более 5-ти метров. После остановки необходимо походить для восстановления дыхания. Категорически запрещается перемещаться вдоль беговой дорожки, а также сидеть или лежать. Студент находится на своем месте до тех пор, пока не будет зафиксирован его результат. В упражнении определяется расстояние, которое студент смог пробежать за 12 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

#### **4. Контроль и управление самостоятельной работой студентов**

Качество выполнения аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических занятиях и во время консультаций преподавателя.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу на каждом семестре, сдают зачет по физической культуре.



Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В конце каждого семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке.

Оценку «Зачет» студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой выполнит контрольные нормативы по видам спорта;
- уложился в определенное время и количество во всех выполняемых нормативах;

Оценку «Незачет» студент получает, если:

- неполно и не правильно выполнил большинство нормативов;
- при выполнении были допущены существенные ошибки;
- вообще не выполнялся норматив.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Практический подраздел (для студентов специального медицинского отделения).

В конце каждого семестра студенты специального медицинского отделения выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по физической подготовке, с учетом противопоказаний. По окончании учебного года анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы (легкой атлетики, баскетбола, волейбола и др.).

В целом студенты, завершающие обучение по дисциплине «Физическая культура», должны обнаружить знания, общую, специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья:

- данная группа студентов оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

#### **4.1 Методические рекомендации по подготовке к зачету**

Цель зачета - проверка и оценка уровня полученных студентом специальных познаний по учебной дисциплине, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов осуществляется в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» и устанавливается в следующих формах:

1) включение вопросов выносимых на самостоятельное изучение в перечень контрольных вопросов для самопроверки;

2) тестовый контроль.

Управление самостоятельной работы студентов осуществляется через следующие формы контроля и обучения:

1) консультации, в ходе которых преподаватель определить степень понимания темы и оказать необходимую помощь;

2) текущий контроль осуществляется в ходе практических занятий;

3) итоговый контроль осуществляется через зачет, предусмотренный учебным планом.

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов являются:

- 1) уровень освоения студентами учебного материала;
- 2) умения студента использовать теоретические знания при выполнении практической работы и тестовых заданий по физической подготовленности.

Итоговой формой контроля знаний, умений и навыков по дисциплине является зачет в форме тестирования и проводится после завершения обучения студентами дисциплины в шестом семестре.

К итоговому зачету студенты допускаются при условии выполнения предусмотренных в течение шестого семестра обучения контрольных тестов по физической, спортивной с положительной динамикой (удовлетворительно), также учитывается процентное посещение занятий и итоговая оценка по теоретическому курсу.

Зачетные требования выполнения теоретического и практического разделов учебной программы проводится в форме устного опроса и тестирования физической подготовленности при соблюдении следующих условий:

1. Выполнение обязательных тестов по ОФП (три теста) в течение шестого с положительной динамикой.
2. Результаты дополнительных контрольных тестов и тестов спортивно-технической подготовки при выставлении итоговой оценки по дисциплине не учитываются.
3. По каждому из вышеуказанных двух подразделов выставляется отдельный зачет.

Итоговый зачет проводится в виде компьютерного тестирования на котором студенты должны ответить на 30 вопросов или по билетам.

Оценка знаний студентов проводится по следующим критериям:

Компьютерное тестирование:

- оценка «зачет» выставляется студенту, если он дал 52% и больше правильных ответов;

– оценка «не зачет» выставляется студенту, если он дал 50 % и меньше правильных ответов.

Критерии оценивания устного зачета (по вопросам) :

Оценочные средства	Критерий для оценки «Зачтено»	Критерий для оценки «2»
Зачет	продемонстрировано глубокое знание вопросов в билете, продемонстрировано отличное владение терминологией, проявлено умение убеждать с использованием логичных доводов раскрыты все вопросы в билете	вопросы в билете вызывают затруднения, профессиональная терминология при ответе отсутствует, очень ограничена или неверно используется