**Задание 1. Написать конспект**

Методические рекомендации:

**Конспект** представляет собой дословные выписки из текста источника. При этом конспект - это не полное переписывание чужого текста. Обычно при написании конспекта сначала прочитывается текст-источник, в нём выделяются основные положения, подбираются примеры, идёт перекомпоновка материала, а уже затем оформляется текст конспекта. Конспект может быть полным, когда работа идёт со всем текстом источника или неполным, когда интерес представляет какой-либо один или несколько вопросов, затронутых в источнике.

Перед написанием конспекта, прежде всего, необходимо ознакомится с перечнем рекомендуемой литературы, а затем приступить к изложению своими словами содержания работы, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии планом. При необходимости приводить цитаты, взятые кавычки, из источников с указанием автора, названия литературного источника, года издания. Списывание литературного источника категорически воспрещается, так же как не допускается списывания с одного учебника.

Работа можно оформлять студентом на А4, на титульном листе указать номер группы, специализацию, Ф.И.О., выбранную тему. Объем требуемой работы должен составлять не менее 5-6 страниц рукописного текста или 3 печатных и отражать существенные ключевые моменты темы.

*Критерии оценивания:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели оценки** | **Критерии оценки** |
| Наличие выходных данных статьи (название, автор, из какого источника взята, страницы) | - выходные данные статьи выполнены полностью; - выходные данные статьи выполнены, но есть неточности;  |
| грамотность составления плана конспекта | - план составлен грамотно;- план составлен, но есть некоторые неточности  |
| соответствие содержания конспекта составленному плану | - соответствует полностью; - соответствует, но есть неточности  |
| содержательность конспекта | - конспект раскрывает основное содержание статьи полностью; - конспект не полностью раскрывает содержание статьи  |
| использование различных способов конспектирования (сокращение слов, таблицы, схемы, выделение цветом основных понятий) | - использованы различные способы конспектирования; - использован только один способ конспектирования; |

**Темы конспектов:**

**-** «Роль и место физической культуры в жизни человека и общества. Ценности физической культуры. Функции физической культуры».

- Роль и значение физической культуры в профессионально-прикладной подготовке обучающихся применительно к профилю специальности.

- Техника безопасности на занятиях физической культуры.

- Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения.

- Принципы дозирования физической нагрузки.

**2. Составить терминологический словарь по следующим понятиям:**

Физическая культура;

Физическое воспитание;

Физическое развитие;

Физическая подготовленность;

Физические (двигательные) качества

Спорт;

Профессионально-прикладная физическая подготовка;

Сила;

Быстрота;

Выносливость;

Гиподинамия;

Гибкость;

Ловкость;

 Переутомление;

Повторный метод;

Равномерный метод;

Круговой метод;

Игровой метод;

Переменный метод;

**3. Написать реферат**

Методические рекомендации:

 В каждом разделе, рассматривается теоретические основы изучаемой проблемы: раскрывается история вопроса, характеризуются аспекты разработанности проблемы в теории и практике посредством сравнительного анализа литературы, имеется психолого-педагогическое обоснование проблемы;

заключение, в котором содержатся выводы и рекомендации о возможности применения полученных результатов (1-2 стр.);

список литературы (не менее 6-10 источников);

Реферат имеет следующую структуру:

* титульный лист;
* оглавление;
* введение, в котором раскрывается актуальность выбора темы. Формулируются компоненты методологического аппарата: объект, предмет, (1-2стр.);
* теоретическая часть, в которой содержатся теоретические основы изучаемой проблемы: раскрывается история вопроса, характеризуются аспекты разработанности проблемы в теории и практике посредством сравнительного анализа литературы, имеется психолого-педагогическое обоснование проблемы (до 12стр);
* заключение, в котором содержатся выводы и рекомендации о возможности применения полученных результатов (1-2 стр.);
* список литературы (не менее 6-10 источников);

**Темы рефератов:**

- Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

- Самоконтроль в процессе физического воспитания.

- Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.