Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дзержинский педагогический колледж»

**Методические рекомендации для студентов**

**по выполнению самостоятельной работы**

**по учебной дисциплине**

**«Анатомия»**

**Дзержинск - 2018**

|  |  |
| --- | --- |
| **Одобрено на заседании ПЦК преподавателей спец. 49.02.01**  **Протокол №\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**  **Составитель: Тарасова Э.В.**, преподаватель ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж» | **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов составлены в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по спец. 49.02.01 Физическая культура** |

Методические рекомендации по организации и сопровождению самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Анатомия» специальность 49.02.01 Физическая культура содержат план самостоятельной работы с указанием вида самостоятельной работы в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины. Представлены задания по выполнению каждого вида самостоятельной работы, методические указания по выполнению разных видов самостоятельных работ, критерии оценки.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине «Анатомия» разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины ОП.03. Анатомия

Содержание методических рекомендаций по выполнению самостоятельной работы по данной дисциплине соответствует требованиям Федерального Государственного Образовательного Стандарта среднего профессионального образования нового поколения.

По учебному плану рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины следующее: максимальная учебная нагрузка обучающегося 144 часа, в том числе:

- обязательное аудиторная учебная нагрузка обучающегося 96 часов;

- самостоятельная работа 48 часов.

Целью методического пособия является обеспечение эффективности самостоятельной работы обучающихся, определение ее содержания, установление требований к оформлению и результатам самостоятельной работы.

Целью самостоятельной работы является формирование и развитие профессиональных и общих компетенций (пункт 7.1 ФГОС СПО) и их элементов.

Задачами методических рекомендаций по самостоятельной работе являются:

- развитие комплексного подхода к изучению дисциплины на основе освоения ее методологических основ применения ранее полученных знаний и умений с использованием междисциплинарных связей;

- активизация самостоятельной работы обучающихся;

- содействие развитию творческого отношения к данной дисциплине;

- выработка умений и навыков рациональной работы с литературой и нормативными документами;

- управление познавательной деятельностью обучающихся.

Функциями методических рекомендаций по самостоятельной работе являются:

- определение содержания работы обучающихся по овладению программным материалом;

- установление требований к результатам изучения дисциплины.

Сроки выполнения и виды отчётности самостоятельной работы определяются преподавателем и доводятся до сведения обучающихся.

Дисциплина Анатомия относится к общепрофессиональной дисциплине (ОП.03) профессионального цикла.

Дисциплина Анатомия имеет междисциплинарные связи с другими дисциплинами ОПОП. Обеспечивающими по отношению к дисциплине «Анатомия» являются дисциплины: «Гигиенич феские основы физического воспитания», «Физиология» и др. В свою очередь знания и умения по дисциплине «Анатомия» необходимы при изучении учебных дисциплин.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

* определять топографическое расположение и строение органов и частей тела:

- определять проекцию костей, их соединений с мышцами.

- определять проекцию органов грудной и брюшной полостей.

- определять проекцию сосудов на поверхность тела, определять места пульсации

крупных артерий.

- определять проекцию крупных черепных нервов на поверхность тела, основных ветвей шейного и плечевого сплетений на поверхность тела.

- определять проекцию желез на поверхность тела.

- выявлять соответствие строения каждого органа выполняемой функции,

* определять возрастные особенности строения организма детей, подростков и молодежи:

- отличать первичные и вторичные половые признаки,

- учитывать возрастную периодизацию в спортивной практике,

- правильно составлять рацион питания, с учетом возрастных затрат энергии организмом

* применять знания по анатомии при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности:

- определять цели и задачи, планировать, проводить и анализировать учебные занятия, осуществлять педагогический контроль с учетом возрастной периодизации.

- определять цели и задачи, планировать, проводить и анализировать внеурочные мероприятия и занятия, осуществлять педагогический контроль с учетом возрастной периодизации.

-определять кровяное давление, степень влияния физических нагрузок на работу сердца,

- владеть техникой подсчета пульса в покое и при физических нагрузках,

-определять жизненную ёмкость лёгких.

* определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений:

- пользоваться оборудованием для измерения антропометрических параметров;

- анализировать изменения антропометрических показателей с учетом возраста и пола.

* отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой:

- давать рекомендации по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

- давать рекомендации по профилактике гиподинамии

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии, анатомии и физиологии человека:

- основные положения клеточной теории;

- строение животной клетки;

- особенности строения мышечной, нервной, соединительной, эпителиальной ткани;

- основные этапы эмбрионального развития;

- особенности конституции;

- системы и аппараты органов;

- плоскости симметрии и оси вращения;

- особенности нервной и гуморальной регуляции.

* строение и функции систем органов здорового человека:

-опорно-двигательной: химический состав, рост, строение и виды костей; строение сустава; строение мышцы, строение скелета, основные группы мышц, топографическую характеристику мышц и мышечного аппарата, функцию ОДА;

- пищеварительной: функции системы, органы, составляющие систему и их месторасположение;

- дыхательной: функции системы, органы, составляющие систему и их месторасположение;

- покровной: функции системы, органы, составляющие систему и их месторасположение;

- выделительной: функции системы, органы, составляющие систему и их месторасположение;

- половой: функции системы, органы, составляющие систему и их месторасположение;

- эндокринной: деятельность эндокринной системы, классификацию желез внутренней секреции, железы двойного действия, взаимодействие желез;

- кровеносной: функции системы, органы, составляющие систему и их месторасположение, о движении крови в большом и малом кругах кровообращения, о проводящей системе сердца, о роли лимфатической системы;

- нервной, включая центральную нервную систему (ЦНС) с анализаторами: роль нервной системы в организме, классификацию нервной системы, строение нервной системы, внешние и внутренние анализаторы, схему строения каждого анализатора.

* основные закономерности роста и развития организма человека;

- целостность и этапность онтогенеза;

- непрерывность и неравномерность роста и развития;

- гетеросенситивность.

* возрастную морфологию, анатомо - физиологические особенности детей, подростков и молодежи;

- возрастная периодизация и ее значение в спортивной практике;

- морфофункциональная характеристика возрастных периодов;

- развитие и возрастные изменения скелета;

- развитие нервной системы в онтогенезе;

- возрастные особенности пищеварительной системы;

- возрастные изменения сердца;

- возрастные изменения кровеносных сосудов;

- возрастные особенности органов внутренней секреции;

- изменения тактильной, болевой и температурной сенсорных систем в связи с возрастом.

* анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам;
* динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения;

- работу двигательного аппарата в некоторых положениях;

- работу двигательного аппарата при ходьбе, прыжках в длину;

- механизмы адаптации к физическим нагрузкам;

- влияние физических упражнений и спорта на сердце и сосуды;

- значение гуморальной регуляции для спортивной деятельности;

- значение двигательных путей при выполнении физических упражнений;

- значение вегетативной нервной системы при занятиях спортом .

* способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков.

- способы коррекции нарушения осанки и плоскостопия;

- функциональные нарушения сердца и их коррекция;

- основные причины и меры профилактики гиподинамии.

Учитель физической культуры должен обладать **общими** компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных cитуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации,необходимой для постановки и решения профессиональных задач,профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечиватьохрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Учитель физической культуры должен обладать **профессиональными** компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные

мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и

образовательные технологии в области физической культуры на основе

изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа

деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов,

рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности

в области физического воспитания.

**Самостоятельная работа**

Создание презентации по теме «Роль отечественных ученых в развитии анатомии»

**Цель:** Ознакомиться с отечественными учеными-анатомами и сформулировать их роль в развитии анатомии

**Учебное задание:** *Составить презентацию*

*Текстовая информация:*размер шрифта: 24–54 пункта (заголовок), 18–36 пунктов (обычный текст);цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться), но не резать глаза;тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial, Tahoma,Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем;курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста.

*Графическая информация:*рисунки, фотографии, диаграммы призваны дополнить текстовую информацию или передать ее в более наглядном виде;желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления;цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда;иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом;если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.

**Анимация.** Анимационные эффекты используются для привлечения внимания слушателей или для демонстрации динамики развития какого-либо процесса. В этих случаях использование анимации оправдано, но не стоит чрезмерно насыщать презентацию такими эффектами, иначе это вызовет негативную реакцию аудитории.

**Звук:**

- звуковое сопровождение должно отражать суть или подчеркивать особенность темы слайда, презентации;

- фоновая музыка не должна отвлекать внимание слушателей и не заглушать слова докладчика.

**Единое стилевое оформление.** Стиль может включать: определенный шрифт (гарнитура и цвет), цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.; Не рекомендуется использовать в стилевом оформлении презентации более 3 цветов и более 3 типов шрифта; Оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части; Все слайды презентации должны быть выдержаны в одном стиле;

**Содержание и расположение информационных блоков на слайде.** Информационных блоков не должно быть слишком много (3-6); рекомендуемый размер одного информационного блока — не более 1/2 размера слайда; желательно присутствие на странице блоков с разнотипной информацией (текст, графики, диаграммы, таблицы, рисунки), дополняющей друг друга; ключевые слова в информационном блоке необходимо выделить; информационные блоки лучше располагать горизонтально, связанные по смыслу блоки — слева направо; наиболее важную информацию следует поместить в центр слайда; логика предъявления информации на слайдах и в презентации должна соответствовать логике ее изложения.В тексте ни в коем случае не должно содержаться орфографических ошибок.

**Рекомендации к содержанию презентации.**

*По содержанию:* На слайдах презентации не пишется весь тот текст, который произносит докладчик. Текст должен содержать только ключевые фразы (слова), которые докладчик развивает и комментирует устно. Если презентация имеет характер игры, викторины, или какой-либо другой, который требует активного участия аудитории, то на каждом слайде должен быть текст только одного шага, или эти «шаги» должны появляться на экране постепенно.

*По оформлению.* На первом слайде пишется не только название презентации, но и имена авторов (в ученическом случае – и руководителя проекта) и дата создания. Каждая прямая цитата, которую комментирует или даже просто приводит докладчик (будь то эпиграф или цитаты по ходу доклада) размещается на отдельном слайде, обязательно с полной подписью автора (имя и фамилия, инициалы и фамилия, но ни в коем случае – одна фамилия, исключение – псевдонимы). Допустимый вариант – две небольшие цитаты на одну тему на одном слайде, но не больше. Все схемы и графики должны иметь названия, отражающие их содержание. Подбор шрифтов и художественное оформление слайдов должны не только соответствовать содержанию, но и учитывать восприятие аудитории. Например, сложные рисованные шрифты часто трудно читаются, тогда как содержание слайда должно восприниматься все сразу – одним взглядом. На каждом слайде выставляется колонтитул, включающий фамилию автора и/или краткое название презентации и год создания, номер слайда. В конце презентации представляется список использованных источников, оформленный по правилам библиографического описания. Правила хорошего тона требуют, чтобы последний слайд содержал выражение благодарности тем, кто прямо или косвенно помогал в работе над презентацией.

*Кино и видеоматериалы оформляются титрами,* в которых указываются:

- название фильма (репортажа),

- год и место выпуска,

- авторы идеи и сценария,

- руководитель проекта.

**Форма контроля:** Выступление и обсуждение результатов выполненной работы на занятии

**Указания по выполнению задания:**

*Титульный лист*

1.Название презентации.

2.Автор: ФИО, студента, место учебы, год.

3.Логотип филиала

*Второй слайд* **«**Содержание» - список основных вопросов, рассматриваемых в содержании. Лучше оформить в виде гиперссылок (для интерактивности презентации).

*Заголовки*

1.Все заголовки выполнены в едином стиле (цвет, шрифт, размер, начертание).

2.В конце точка не ставится.

3.Анимация, как правило, не применяется.

*Текст*

1.Форматируется по ширине.

2.Размер и цвет шрифта подбираются так, чтобы было хорошо видно.

3.Подчеркивание не используется, т.к. оно в документе указывает на

гиперссылку.

4.Элементы списка отделяются точкой с запятой. В конце обязательно ставится точка.

*Пример: Виды самостоятельной работы: конспектирование; реферирование; составление презентаций; тестирование .*Обратите внимание - после двоеточия все элементы списка пишутся с маленькой буквы! Если список начинается сразу, то первый элемент записывается с большой буквы, далее - маленькими.

5.  На схемах текст лучше форматировать по центру.

6.  В таблицах – по усмотрению автора.

7.  Обычный текст пишется без использования маркеров списка.

8.  Выделяйте главное в тексте другим цветом (желательно все в едином стиле).

*Графика*

1.  Используйте четкие изображения с хорошим качеством.

2.  Лучше растровые изображения (в формате jpg) заранее обработать в любом графическом редакторе для уменьшения размера файла. Если такой возможности нет, используйте панель «Настройка изображения».

*Анимация*

Используйте только в том случае, когда это действительно необходимо. Лишняя анимация только отвлекает.

**Критерии оценки:**

Презентацию необходимо предоставить для проверки в электронном виде.

«Отлично» - если презентация выполнена аккуратно, примеры проиллюстрированы, полностью освещены все обозначенные вопросы.

«Хорошо» - работа содержит небольшие неточности.

«Удовлетворительно» - презентация выполнена неаккуратно, не полностью освещены заданные вопросы.

«Неудовлетворительно» - работа выполнена небрежно, не соблюдена структура, отсутствуют иллюстрации.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Графическая работа. Деление клеток. Фазы деления.

**Цель**: изучить механизм и фазы деления клеток.

**Учебное задание:** составить схему, иилюстрирующую механизм деления клеток.

Ход работы:

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- чтение текста

-обдумывание и анализ полученных фактов, информации

-графическое изображение материала

- выводы

- публичное выступление с результатами исследования

**Форма контроля:** Защита работ в группе

**Критерии оценки:**

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- свободное владение материалом сообщения;

- логичность и четкость изложения материала;

- наличие и качество презентационного материала.

**Самостоятельная работа**

Составление конспекта: «Нейроглия и ее роль»

**Цель**: изучить строение и функции нейроглии

**Учебное задание:** составить конспект

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

**Общие рекомендации студентам 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 и 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. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

**Особенности работы с разными видами конспектов**

**Цитатный конспект** - это конспект, созданный из цитат.

**Характеристика конспекта:** строится из высказываний тора, из изложенных им фактов. Чаще всего этот вид конспекта используется для работы с первоисточником. К нему студент может обращаться неоднократно. Но он не способствует актив мыслительной работе, поэтому, как правило, служит только люстрацией к изучаемой теме.

**Этапы работы:**

1. Прочитать текст, отметить в нём основное содержание, главные мысли, выделить те цитаты, которые войдут в конспект.
2. Пользуясь правилами сокращения цитат, выписать их в тетрадь. Форма записи может быть разной, например:

* ... (цитата);
* ... (цитата); (вывод);
* основные вопросы; доказательства (цитаты); выводы.

1. Прочитать написанный текст, сверить его с оригиналом.
2. Сделать общий вывод.

**Опорный конспект** - это отражение изложения информация заложенной в тексте в виде опорных сигналов - слов, условных знаков, рисунков.

**Характеристика конспекта:** краток, учит выбирать главное, наглядно отражает причинно-следственные связи, развивает ло­гическое мышление и образное умение моделировать информа­цию. Незаменим при повторении материала к зачёту, экзамену.

**Этапы работы:**

1. Прочитать внимательно текст.
2. Разделить его на смысловые части - блоки.
3. Поставить к каждой части вопрос.
4. Ответить на поставленный вопрос опорными сигналами, расположив их в виде логической схемы.

**Свободный конспект** - это сочетание выписок, цитат, тези­сов.

**Характеристика конспекта:** он требует серьёзных усилий от студента при составлении, так как требует умений активного ис­пользования всех типов записей: планов, тезисов, выписок. Од­нако именно этот вид конспектов в высшей степени способствует прочному усвоению учебного материала.

**Этапы работы:**

1. Используя имеющиеся источники, выбрать материал по ин­тересующей теме, изучить его и глубоко осмыслить.
2. Сделать необходимые выписки основных мыслей, цитат, составить тезисы.
3. Используя подготовленный материал, сформулировать ос­новные положения по теме.

**Тематический конспект** - это конспект ответа на поставлен­ный вопрос или конспект учебного материала по определенной теме.

**Характеристика конспекта:** он может быть обзорным и хро. но логическим; учит анализировать различные точки зрения на один и тот же вопрос, привлекать имеющиеся знания и личный опыт; используется в процессе работы над докладом, сообщени­ем, рефератом.

**Этапы работы:**

1. Изучить несколько источников и сделать из них выборку ма­териала по определённой теме или хронологии.
2. Мысленно оформить прочитанный материал в виде плана.
3. Пользуясь этим планом, коротко своими словами изложить осознанный материал.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Составление конспекта: «Нервные волокна. Нервы»

**Цель**: ознакомиться со строением нервного волокна, видами нервных волокон и нервов

**Учебное задание:** *Подготовить конспект*

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

**Общие рекомендации студентам 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 и 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. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

**Особенности работы с разными видами конспектов**

**Цитатный конспект** - это конспект, созданный из цитат.

**Характеристика конспекта:** строится из высказываний тора, из изложенных им фактов. Чаще всего этот вид конспекта используется для работы с первоисточником. К нему студент может обращаться неоднократно. Но он не способствует актив мыслительной работе, поэтому, как правило, служит только люстрацией к изучаемой теме.

**Этапы работы:**

1. Прочитать текст, отметить в нём основное содержание, главные мысли, выделить те цитаты, которые войдут в конспект.
2. Пользуясь правилами сокращения цитат, выписать их в тетрадь. Форма записи может быть разной, например:

* ... (цитата);
* ... (цитата); (вывод);
* основные вопросы; доказательства (цитаты); выводы.

1. Прочитать написанный текст, сверить его с оригиналом.
2. Сделать общий вывод.

**Опорный конспект** - это отражение изложения информация заложенной в тексте в виде опорных сигналов - слов, условных знаков, рисунков.

**Характеристика конспекта:** краток, учит выбирать главное, наглядно отражает причинно-следственные связи, развивает ло­гическое мышление и образное умение моделировать информа­цию. Незаменим при повторении материала к зачёту, экзамену.

**Этапы работы:**

1. Прочитать внимательно текст.
2. Разделить его на смысловые части - блоки.
3. Поставить к каждой части вопрос.
4. Ответить на поставленный вопрос опорными сигналами, расположив их в виде логической схемы.

**Свободный конспект** - это сочетание выписок, цитат, тези­сов.

**Характеристика конспекта:** он требует серьёзных усилий от студента при составлении, так как требует умений активного ис­пользования всех типов записей: планов, тезисов, выписок. Од­нако именно этот вид конспектов в высшей степени способствует прочному усвоению учебного материала.

**Этапы работы:**

1. Используя имеющиеся источники, выбрать материал по ин­тересующей теме, изучить его и глубоко осмыслить.
2. Сделать необходимые выписки основных мыслей, цитат, составить тезисы.
3. Используя подготовленный материал, сформулировать ос­новные положения по теме.

**Тематический конспект** - это конспект ответа на поставлен­ный вопрос или конспект учебного материала по определенной теме.

**Характеристика конспекта:** он может быть обзорным и хро. но логическим; учит анализировать различные точки зрения на один и тот же вопрос, привлекать имеющиеся знания и личный опыт; используется в процессе работы над докладом, сообщени­ем, рефератом.

**Этапы работы:**

1. Изучить несколько источников и сделать из них выборку ма­териала по определённой теме или хронологии.
2. Мысленно оформить прочитанный материал в виде плана.
3. Пользуясь этим планом, коротко своими словами изложить осознанный материал.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Составление таблицы «Характеристика основных этапов эмбрионального развития»

**Цель:** составить характеристику основных этапов эмбрионального развития

**Учебное задание:** *Разработать и занести полученную информацию в таблицу* :

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- составление списка использованных источников

-обработка и систематизация информации

-разработка таблицы

- заполнение таблицы

**Форма контроля:** Просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем

**Указания по выполнению задания:**

1.Внимательно прочитайте теоретический материал - конспект, составленный на учебном занятии. Выпишите ключевые слова по изучаемой теме.

2.Обратите внимание, на разработку таблицы, граф по теме задания.

3.Впишите подготовленный материал в графы таблицы, в соответствии с разработкой материала.

4.В случае необходимости воспользуйтесь учебной литературой.

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- грамотная разработка таблицы и наименование граф;

- грамотно подобранный и проанализированный материал;

- грамотное использование справочной литературы;

- достаточный объем полученной информации

**Время выполнения:** 1час

**Самостоятельная работа**

Составление конспекта: «Морфофункциональная характеристика возрастных периодов»

**Цель**: Охарактеризовать и обосновать характеристику возрастных периодов.

**Учебное задание:** *Подготовить конспект*

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

**Общие рекомендации студентам 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 и 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. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

**Особенности работы с разными видами конспектов**

**Цитатный конспект** - это конспект, созданный из цитат.

**Характеристика конспекта:** строится из высказываний тора, из изложенных им фактов. Чаще всего этот вид конспекта используется для работы с первоисточником. К нему студент может обращаться неоднократно. Но он не способствует актив мыслительной работе, поэтому, как правило, служит только люстрацией к изучаемой теме.

**Этапы работы:**

1. Прочитать текст, отметить в нём основное содержание, главные мысли, выделить те цитаты, которые войдут в конспект.
2. Пользуясь правилами сокращения цитат, выписать их в тетрадь. Форма записи может быть разной, например:

* ... (цитата);
* ... (цитата); (вывод);
* основные вопросы; доказательства (цитаты); выводы.

1. Прочитать написанный текст, сверить его с оригиналом.
2. Сделать общий вывод.

**Опорный конспект** - это отражение изложения информация заложенной в тексте в виде опорных сигналов - слов, условных знаков, рисунков.

**Характеристика конспекта:** краток, учит выбирать главное, наглядно отражает причинно-следственные связи, развивает ло­гическое мышление и образное умение моделировать информа­цию. Незаменим при повторении материала к зачёту, экзамену.

**Этапы работы:**

1. Прочитать внимательно текст.
2. Разделить его на смысловые части - блоки.
3. Поставить к каждой части вопрос.
4. Ответить на поставленный вопрос опорными сигналами, расположив их в виде логической схемы.

**Свободный конспект** - это сочетание выписок, цитат, тези­сов.

**Характеристика конспекта:** он требует серьёзных усилий от студента при составлении, так как требует умений активного ис­пользования всех типов записей: планов, тезисов, выписок. Од­нако именно этот вид конспектов в высшей степени способствует прочному усвоению учебного материала.

**Этапы работы:**

1. Используя имеющиеся источники, выбрать материал по ин­тересующей теме, изучить его и глубоко осмыслить.
2. Сделать необходимые выписки основных мыслей, цитат, составить тезисы.
3. Используя подготовленный материал, сформулировать ос­новные положения по теме.

**Тематический конспект** - это конспект ответа на поставлен­ный вопрос или конспект учебного материала по определенной теме.

**Характеристика конспекта:** он может быть обзорным и хро. но логическим; учит анализировать различные точки зрения на один и тот же вопрос, привлекать имеющиеся знания и личный опыт; используется в процессе работы над докладом, сообщени­ем, рефератом.

**Этапы работы:**

1. Изучить несколько источников и сделать из них выборку ма­териала по определённой теме или хронологии.
2. Мысленно оформить прочитанный материал в виде плана.
3. Пользуясь этим планом, коротко своими словами изложить осознанный материал.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Составление опорной схемы «Внутреннее строение кости»

**Цель:** Изучить внутреннее строение кости

**Учебное задание:**

*Разработать схему- кластер*  (кластер – это графическая форма организации информации, когда выделяются основные смысловые единицы, которые фиксируются в виде схемы с обозначением всех связей между ними .Он представляет собой изображение, способствующее систематизации и обобщению учебного материала ):

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- чтение текста

-обдумывание и анализ полученных фактов, информации

- определение формы кластера

- выводы

- публичное выступление с результатами исследования

**Форма контроля:** Защита работ в группе

**Указания по выполнению задания:**

1.Кластер оформляется в виде грозди или модели планеты со спутниками.

2.В центре располагается основное понятие, мысль, по сторонам обозначаются крупные смысловые единицы, соединенные с центральным понятием прямыми линиями .

3.Это могут быть слова, словосочетания, предложения, выражающие идеи , мысли , факты ,образы ,ассоциации , касающиеся данной темы.

4. Вокруг центра могут находится менее значительные смысловые единицы, более полно раскрывающие тему и расширяющие логические связи

5.Сконкретизировать категории обосновывая их при помощи мнений и фактов, содержащихся в изучаемом материале

6. При составлении кластера использовать разноцветные карандаши , ручки, фломастеры .

**Критерии оценки:**

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- свободное владение материалом сообщения;

- логичность и четкость изложения материала;

- наличие и качество презентационного материала.

**Самостоятельная работа**

Составление конспекта: «Виды суставов и движения в них».

**Цель**: Ознакомиться со строением сустава, видами суставов. Охарактеризовать виды движений суставов.

**Учебное задание:** *Подготовить конспект*

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

**Общие рекомендации студентам 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 и 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. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

**Особенности работы с разными видами конспектов**

**Цитатный конспект** - это конспект, созданный из цитат.

**Характеристика конспекта:** строится из высказываний тора, из изложенных им фактов. Чаще всего этот вид конспекта используется для работы с первоисточником. К нему студент может обращаться неоднократно. Но он не способствует актив мыслительной работе, поэтому, как правило, служит только люстрацией к изучаемой теме.

**Этапы работы:**

1. Прочитать текст, отметить в нём основное содержание, главные мысли, выделить те цитаты, которые войдут в конспект.
2. Пользуясь правилами сокращения цитат, выписать их в тетрадь. Форма записи может быть разной, например:

* ... (цитата);
* ... (цитата); (вывод);
* основные вопросы; доказательства (цитаты); выводы.

1. Прочитать написанный текст, сверить его с оригиналом.
2. Сделать общий вывод.

**Опорный конспект** - это отражение изложения информация заложенной в тексте в виде опорных сигналов - слов, условных знаков, рисунков.

**Характеристика конспекта:** краток, учит выбирать главное, наглядно отражает причинно-следственные связи, развивает ло­гическое мышление и образное умение моделировать информа­цию. Незаменим при повторении материала к зачёту, экзамену.

**Этапы работы:**

1. Прочитать внимательно текст.
2. Разделить его на смысловые части - блоки.
3. Поставить к каждой части вопрос.
4. Ответить на поставленный вопрос опорными сигналами, расположив их в виде логической схемы.

**Свободный конспект** - это сочетание выписок, цитат, тези­сов.

**Характеристика конспекта:** он требует серьёзных усилий от студента при составлении, так как требует умений активного ис­пользования всех типов записей: планов, тезисов, выписок. Од­нако именно этот вид конспектов в высшей степени способствует прочному усвоению учебного материала.

**Этапы работы:**

1. Используя имеющиеся источники, выбрать материал по ин­тересующей теме, изучить его и глубоко осмыслить.
2. Сделать необходимые выписки основных мыслей, цитат, составить тезисы.
3. Используя подготовленный материал, сформулировать ос­новные положения по теме.

**Тематический конспект** - это конспект ответа на поставлен­ный вопрос или конспект учебного материала по определенной теме.

**Характеристика конспекта:** он может быть обзорным и хро. но логическим; учит анализировать различные точки зрения на один и тот же вопрос, привлекать имеющиеся знания и личный опыт; используется в процессе работы над докладом, сообщени­ем, рефератом.

**Этапы работы:**

1. Изучить несколько источников и сделать из них выборку ма­териала по определённой теме или хронологии.
2. Мысленно оформить прочитанный материал в виде плана.
3. Пользуясь этим планом, коротко своими словами изложить осознанный материал.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Составление опорной схемы «Функциональные нарушения позвоночника и их коррекция»

**Цель:** Изучить функциональные нарушения позвоночника и разработать упражнения для их коррекции

**Учебное задание:**

*Разработать схему- кластер*  (кластер – это графическая форма организации информации, когда выделяются основные смысловые единицы, которые фиксируются в виде схемы с обозначением всех связей между ними .Он представляет собой изображение, способствующее систематизации и обобщению учебного материала ):

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- чтение текста

-обдумывание и анализ полученных фактов, информации

- определение формы кластера

- выводы

- публичное выступление с результатами исследования

**Форма контроля:** Защита работ в группе

**Указания по выполнению задания:**

1.Кластер оформляется в виде грозди или модели планеты со спутниками.

2.В центре располагается основное понятие, мысль, по сторонам обозначаются крупные смысловые единицы, соединенные с центральным понятием прямыми линиями .

3.Это могут быть слова, словосочетания, предложения, выражающие идеи , мысли , факты ,образы ,ассоциации , касающиеся данной темы.

4. Вокруг центра могут находится менее значительные смысловые единицы, более полно раскрывающие тему и расширяющие логические связи

5.Сконкретизировать категории обосновывая их при помощи мнений и фактов, содержащихся в изучаемом материале

6. При составлении кластера использовать разноцветные карандаши , ручки, фломастеры .

**Критерии оценки:**

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- свободное владение материалом сообщения;

- логичность и четкость изложения материала;

- наличие и качество презентационного материала.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Составление конспекта: «Возрастные особенности скелета»

**Цель**: закрепить знания о строении скелета и выявить возрастные особенности его строения.

**Учебное задание:** *Подготовить конспект*

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

**Общие рекомендации студентам 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 и 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. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

**Особенности работы с разными видами конспектов**

**Цитатный конспект** - это конспект, созданный из цитат.

**Характеристика конспекта:** строится из высказываний тора, из изложенных им фактов. Чаще всего этот вид конспекта используется для работы с первоисточником. К нему студент может обращаться неоднократно. Но он не способствует актив мыслительной работе, поэтому, как правило, служит только люстрацией к изучаемой теме.

**Этапы работы:**

1. Прочитать текст, отметить в нём основное содержание, главные мысли, выделить те цитаты, которые войдут в конспект.
2. Пользуясь правилами сокращения цитат, выписать их в тетрадь. Форма записи может быть разной, например:

* ... (цитата);
* ... (цитата); (вывод);
* основные вопросы; доказательства (цитаты); выводы.

1. Прочитать написанный текст, сверить его с оригиналом.
2. Сделать общий вывод.

**Опорный конспект** - это отражение изложения информация заложенной в тексте в виде опорных сигналов - слов, условных знаков, рисунков.

**Характеристика конспекта:** краток, учит выбирать главное, наглядно отражает причинно-следственные связи, развивает ло­гическое мышление и образное умение моделировать информа­цию. Незаменим при повторении материала к зачёту, экзамену.

**Этапы работы:**

1. Прочитать внимательно текст.
2. Разделить его на смысловые части - блоки.
3. Поставить к каждой части вопрос.
4. Ответить на поставленный вопрос опорными сигналами, расположив их в виде логической схемы.

**Свободный конспект** - это сочетание выписок, цитат, тези­сов.

**Характеристика конспекта:** он требует серьёзных усилий от студента при составлении, так как требует умений активного ис­пользования всех типов записей: планов, тезисов, выписок. Од­нако именно этот вид конспектов в высшей степени способствует прочному усвоению учебного материала.

**Этапы работы:**

1. Используя имеющиеся источники, выбрать материал по ин­тересующей теме, изучить его и глубоко осмыслить.
2. Сделать необходимые выписки основных мыслей, цитат, составить тезисы.
3. Используя подготовленный материал, сформулировать ос­новные положения по теме.

**Тематический конспект** - это конспект ответа на поставлен­ный вопрос или конспект учебного материала по определенной теме.

**Характеристика конспекта:** он может быть обзорным и хро. но логическим; учит анализировать различные точки зрения на один и тот же вопрос, привлекать имеющиеся знания и личный опыт; используется в процессе работы над докладом, сообщени­ем, рефератом.

**Этапы работы:**

1. Изучить несколько источников и сделать из них выборку ма­териала по определённой теме или хронологии.
2. Мысленно оформить прочитанный материал в виде плана.
3. Пользуясь этим планом, коротко своими словами изложить осознанный материал.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Составление конспекта: «Мышцы, производящие движение стопы. Плоскостопие».

**Цель**: Изучить строение мышц, производящих движение стопы. Охарактеризовать виды плоскостопия и его профилактику

**Учебное задание:** *Подготовить конспект*

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

**Общие рекомендации студентам 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 и 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. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

**Особенности работы с разными видами конспектов**

**Цитатный конспект** - это конспект, созданный из цитат.

**Характеристика конспекта:** строится из высказываний тора, из изложенных им фактов. Чаще всего этот вид конспекта используется для работы с первоисточником. К нему студент может обращаться неоднократно. Но он не способствует актив мыслительной работе, поэтому, как правило, служит только люстрацией к изучаемой теме.

**Этапы работы:**

1. Прочитать текст, отметить в нём основное содержание, главные мысли, выделить те цитаты, которые войдут в конспект.
2. Пользуясь правилами сокращения цитат, выписать их в тетрадь. Форма записи может быть разной, например:

* ... (цитата);
* ... (цитата); (вывод);
* основные вопросы; доказательства (цитаты); выводы.

1. Прочитать написанный текст, сверить его с оригиналом.
2. Сделать общий вывод.

**Опорный конспект** - это отражение изложения информация заложенной в тексте в виде опорных сигналов - слов, условных знаков, рисунков.

**Характеристика конспекта:** краток, учит выбирать главное, наглядно отражает причинно-следственные связи, развивает ло­гическое мышление и образное умение моделировать информа­цию. Незаменим при повторении материала к зачёту, экзамену.

**Этапы работы:**

1. Прочитать внимательно текст.
2. Разделить его на смысловые части - блоки.
3. Поставить к каждой части вопрос.
4. Ответить на поставленный вопрос опорными сигналами, расположив их в виде логической схемы.

**Свободный конспект** - это сочетание выписок, цитат, тези­сов.

**Характеристика конспекта:** он требует серьёзных усилий от студента при составлении, так как требует умений активного ис­пользования всех типов записей: планов, тезисов, выписок. Од­нако именно этот вид конспектов в высшей степени способствует прочному усвоению учебного материала.

**Этапы работы:**

1. Используя имеющиеся источники, выбрать материал по ин­тересующей теме, изучить его и глубоко осмыслить.
2. Сделать необходимые выписки основных мыслей, цитат, составить тезисы.
3. Используя подготовленный материал, сформулировать ос­новные положения по теме.

**Тематический конспект** - это конспект ответа на поставлен­ный вопрос или конспект учебного материала по определенной теме.

**Характеристика конспекта:** он может быть обзорным и хро. но логическим; учит анализировать различные точки зрения на один и тот же вопрос, привлекать имеющиеся знания и личный опыт; используется в процессе работы над докладом, сообщени­ем, рефератом.

**Этапы работы:**

1. Изучить несколько источников и сделать из них выборку ма­териала по определённой теме или хронологии.
2. Мысленно оформить прочитанный материал в виде плана.
3. Пользуясь этим планом, коротко своими словами изложить осознанный материал.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Составление комплекса упражнений по профилактике плоскостопия.

**Цель:** Закрепить представление студентов о плоскостопии. Научиться составлять комплекс ЛФК

Ход работы:

1.Просмотрите представленные варианты упражнений

2.Составьте комплекс ЛФК

3.Проведите занятие ЛФК используя волонтеров

Примерный комплекс упражнений при плоскостопии

1. И. п. – сидя на стуле. Нога закинута на колено другой ноги:

а) производить вращение стопой от наружного края стопы к внутреннему краю;

б) раздвигать и сдвигать пальцы.

2. И. п. – сидя на стуле, стопы на полу. Делать движения ползания стопой вперёд

и назад (каждой ногой отдельно, а затем одновременно).

3. И. п. – сидя на полу. Руки назад, опираясь на ладони. Ноги согнуты в коленях.

Под стопы положить палку. Поднимать таз, катать стопами палку вперёд и назад.

4. И. п. – сидя на полу. Захватывать пальцами ног разные предметы (карандаш,

палочку, шарик).

5. И. п. – сидя на полу. «Писание ногами» (карандаш или мел захватить всеми

пальцами ноги, повёрнутой наружным краем стопы вниз).

6. И. п. – сидя на полу. Надевать носки без помощи рук, захватывая носок паль-

цами обеих ног.

7. И. п. – стоя. Ходить на «лыжах» – на параллельно положенных гимнастиче-

ских палках. Стремиться, чтобы стопы не соскальзывали с палок. Хождение производят

по прямой линии с поворотами, не нарушая параллельности палок.

.**Самостоятельная работа**

Подготовка доклада по теме «Изменения мышц с возрастом и под влиянием физических нагрузок»

**Цель:** Изучить виды изменений мышц с возрастом и под влиянием физических нагрузок и сформулировать гигиенические рекомендации.

**Учебное задание:**

*Подготовить доклад-сообщение* (доклад - как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить):

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- составление списка использованных источников

-обработка и систематизация информации

-разработка плана доклада

- написание доклада

- публичное выступление с результатами исследования

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

*Структура доклада:*

- титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников (представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания).

*Требования к оформлению доклада*

Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

*Рекомендации по выступлению с докладом:*

1.Важно при подготовке доклада учитывать три его фазы: мотивацию, убеждение, побуждение.

2.В первой фазе доклада рекомендуется использовать:

- риторические вопросы;

- актуальные местные события;

- личные происшествия;

- истории, вызывающие шок;

- цитаты, пословицы;

- возбуждение воображения;

- оптический или акустический эффект; неожиданное для слушателей начало доклада.

3.Ядром хорошего доклада является информация. Она должна быть новой и понятной. Важно в процессе доклада не только сообщить информацию, но и убедить слушателей в правильности своей точки зрения. Для убеждения следует использовать:

-сообщение о себе - кто?

-обоснование необходимости доклада - почему?

-доказательство - кто? когда? где? сколько?

-пример - берём пример с …

-сравнение - это так же, как…

-проблемы - что мешает?

4.Третья фаза доклада должна способствовать положительной реакции слушателей. В заключении могут быть использованы:

- обобщение;

- прогноз;

- цитата;

- пожелания;

- объявление о продолжении дискуссии;

- просьба о предложениях по улучшению; благодарность за внимание.

5.При общении следует помнить о правильной реакции (реплике) на задаваемые вам вопросы. Правильная реакция на вопрос:

- «Да».

- «Хорошо».

- «Спасибо, что вы мне сказали».

- «Это является совсем новой точкой зрения».

- «Это можно реализовать».

- «Вы попали в точку».

- «Именно это я имею в виду».

- «Прекрасная идея».

- «Это можно делать и так».

- «Вы правы».

- «Спасибо за Ваши указания».

- «Это именно и является основным вопросом проблемы».

6.Составляющие воздействия докладчика на слушателей:

1.Язык доклада (короткие предложения, выделение главных предложений, выбор слов, образность языка.

2. Голос (Выразительность. Вариации громкости. Темп речи.)

3. Внешнее общение. Зрительный контакт. Обратная связь. Доверительность. Жестикуляция.

**Критерии оценки:**

«Отлично»- объем доклада - 5-6 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, доклад написан грамотно, без ошибок, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями.

При защите доклада студент продемонстрировал отличное знание материала работы, приводил соответствующие доводы, давал полные развернутые ответы на вопросы и аргументировал их.

«Хорошо» - объём доклада - 4-5 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, встречаются небольшие опечатки. При защите доклада студент продемонстрировал хорошее знание материала работы, приводил соответствующие доводы, но не смог дать полные развернутые ответы на вопросы и привести соответствующие аргументы.

«Удовлетворительно» - объём доклада - менее 4 страниц, тема доклада раскрыта не полностью, информация взята из одного источника, реферат написан с ошибками, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог привести соответствующие доводы и аргументировать свои ответы.

«Неудовлетворительно» - объем доклада - менее 4 страниц, тема доклада нераскрыта, информация взята из 1 источника, много ошибок в построении предложений, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог раскрыть тему не отвечал на вопросы.

**Самостоятельная работа**

Составление конспекта: «Возрастные особенности мышечного аппарата»

**Цель**: сформулировать и обосновать возрастные особенности мышечного аппарата

**Учебное задание:** *Подготовить конспект*

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

**Общие рекомендации студентам 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 и 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. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

**Особенности работы с разными видами конспектов**

**Цитатный конспект** - это конспект, созданный из цитат.

**Характеристика конспекта:** строится из высказываний тора, из изложенных им фактов. Чаще всего этот вид конспекта используется для работы с первоисточником. К нему студент может обращаться неоднократно. Но он не способствует актив мыслительной работе, поэтому, как правило, служит только люстрацией к изучаемой теме.

**Этапы работы:**

1. Прочитать текст, отметить в нём основное содержание, главные мысли, выделить те цитаты, которые войдут в конспект.
2. Пользуясь правилами сокращения цитат, выписать их в тетрадь. Форма записи может быть разной, например:

* ... (цитата);
* ... (цитата); (вывод);
* основные вопросы; доказательства (цитаты); выводы.

1. Прочитать написанный текст, сверить его с оригиналом.
2. Сделать общий вывод.

**Опорный конспект** - это отражение изложения информация заложенной в тексте в виде опорных сигналов - слов, условных знаков, рисунков.

**Характеристика конспекта:** краток, учит выбирать главное, наглядно отражает причинно-следственные связи, развивает ло­гическое мышление и образное умение моделировать информа­цию. Незаменим при повторении материала к зачёту, экзамену.

**Этапы работы:**

1. Прочитать внимательно текст.
2. Разделить его на смысловые части - блоки.
3. Поставить к каждой части вопрос.
4. Ответить на поставленный вопрос опорными сигналами, расположив их в виде логической схемы.

**Свободный конспект** - это сочетание выписок, цитат, тези­сов.

**Характеристика конспекта:** он требует серьёзных усилий от студента при составлении, так как требует умений активного ис­пользования всех типов записей: планов, тезисов, выписок. Од­нако именно этот вид конспектов в высшей степени способствует прочному усвоению учебного материала.

**Этапы работы:**

1. Используя имеющиеся источники, выбрать материал по ин­тересующей теме, изучить его и глубоко осмыслить.
2. Сделать необходимые выписки основных мыслей, цитат, составить тезисы.
3. Используя подготовленный материал, сформулировать ос­новные положения по теме.

**Тематический конспект** - это конспект ответа на поставлен­ный вопрос или конспект учебного материала по определенной теме.

**Характеристика конспекта:** он может быть обзорным и хро. но логическим; учит анализировать различные точки зрения на один и тот же вопрос, привлекать имеющиеся знания и личный опыт; используется в процессе работы над докладом, сообщени­ем, рефератом.

**Этапы работы:**

1. Изучить несколько источников и сделать из них выборку ма­териала по определённой теме или хронологии.
2. Мысленно оформить прочитанный материал в виде плана.
3. Пользуясь этим планом, коротко своими словами изложить осознанный материал.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Подготовка сообщения по теме «Описание фаз ходьбы. Работа мышц конечностей. Работа мышц туловища при ходьбе.»

**Цель:** Изучить описание фаз ходьбы и определить виды работы мышц конечностей и туловища при ходьбе

**Учебное задание:**

*Подготовить доклад-сообщение* (доклад - как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить):

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- составление списка использованных источников

-обработка и систематизация информации

-разработка плана доклада

- написание доклада

- публичное выступление с результатами исследования

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

*Структура доклада:*

- титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников (представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания).

*Требования к оформлению доклада*

Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

*Рекомендации по выступлению с докладом:*

1.Важно при подготовке доклада учитывать три его фазы: мотивацию, убеждение, побуждение.

2.В первой фазе доклада рекомендуется использовать:

- риторические вопросы;

- актуальные местные события;

- личные происшествия;

- истории, вызывающие шок;

- цитаты, пословицы;

- возбуждение воображения;

- оптический или акустический эффект; неожиданное для слушателей начало доклада.

3.Ядром хорошего доклада является информация. Она должна быть новой и понятной. Важно в процессе доклада не только сообщить информацию, но и убедить слушателей в правильности своей точки зрения. Для убеждения следует использовать:

-сообщение о себе - кто?

-обоснование необходимости доклада - почему?

-доказательство - кто? когда? где? сколько?

-пример - берём пример с …

-сравнение - это так же, как…

-проблемы - что мешает?

4.Третья фаза доклада должна способствовать положительной реакции слушателей. В заключении могут быть использованы:

- обобщение;

- прогноз;

- цитата;

- пожелания;

- объявление о продолжении дискуссии;

- просьба о предложениях по улучшению; благодарность за внимание.

5.При общении следует помнить о правильной реакции (реплике) на задаваемые вам вопросы. Правильная реакция на вопрос:

- «Да».

- «Хорошо».

- «Спасибо, что вы мне сказали».

- «Это является совсем новой точкой зрения».

- «Это можно реализовать».

- «Вы попали в точку».

- «Именно это я имею в виду».

- «Прекрасная идея».

- «Это можно делать и так».

- «Вы правы».

- «Спасибо за Ваши указания».

- «Это именно и является основным вопросом проблемы».

6.Составляющие воздействия докладчика на слушателей:

1.Язык доклада (короткие предложения, выделение главных предложений, выбор слов, образность языка.

2. Голос (Выразительность. Вариации громкости. Темп речи.)

3. Внешнее общение. Зрительный контакт. Обратная связь. Доверительность. Жестикуляция.

**Критерии оценки:**

«Отлично»- объем доклада - 5-6 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, доклад написан грамотно, без ошибок, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями.

При защите доклада студент продемонстрировал отличное знание материала работы, приводил соответствующие доводы, давал полные развернутые ответы на вопросы и аргументировал их.

«Хорошо» - объём доклада - 4-5 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, встречаются небольшие опечатки. При защите доклада студент продемонстрировал хорошее знание материала работы, приводил соответствующие доводы, но не смог дать полные развернутые ответы на вопросы и привести соответствующие аргументы.

«Удовлетворительно» - объём доклада - менее 4 страниц, тема доклада раскрыта не полностью, информация взята из одного источника, реферат написан с ошибками, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог привести соответствующие доводы и аргументировать свои ответы.

«Неудовлетворительно» - объем доклада - менее 4 страниц, тема доклада нераскрыта, информация взята из 1 источника, много ошибок в построении предложений, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог раскрыть тему не отвечал на вопросы.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Графическая работа. Изучение строения зубов. Анатомические особенности зуба.

**Цель**: изучить строение и анатомические особенности зубов.

**Учебное задание:** составить схему, иллюстрирующую особенности анатомического строения зубов

Ход работы:

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- чтение текста

-обдумывание и анализ полученных фактов, информации

-графическое изображение материала

- выводы

- публичное выступление с результатами исследования

**Форма контроля:** Защита работ в группе

**Критерии оценки:**

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- свободное владение материалом сообщения;

- логичность и четкость изложения материала;

- наличие и качество презентационного материала.

**Самостоятельная работа**

Составление схемы «Особенности кровообращения печени. Фиксация печени».

**Цель:** Изучить особенности кровообращения и фиксации печени

**Учебное задание:**

*Разработать схему- кластер*  (кластер – это графическая форма организации информации, когда выделяются основные смысловые единицы, которые фиксируются в виде схемы с обозначением всех связей между ними .Он представляет собой изображение, способствующее систематизации и обобщению учебного материала ):

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- чтение текста

-обдумывание и анализ полученных фактов, информации

- определение формы кластера

- выводы

- публичное выступление с результатами исследования

**Форма контроля:** Защита работ в группе

**Указания по выполнению задания:**

1.Кластер оформляется в виде грозди или модели планеты со спутниками.

2.В центре располагается основное понятие, мысль, по сторонам обозначаются крупные смысловые единицы, соединенные с центральным понятием прямыми линиями .

3.Это могут быть слова, словосочетания, предложения, выражающие идеи , мысли , факты ,образы ,ассоциации , касающиеся данной темы.

4. Вокруг центра могут находится менее значительные смысловые единицы, более полно раскрывающие тему и расширяющие логические связи

5.Сконкретизировать категории обосновывая их при помощи мнений и фактов, содержащихся в изучаемом материале

6. При составлении кластера использовать разноцветные карандаши , ручки, фломастеры .

**Критерии оценки:**

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- свободное владение материалом сообщения;

- логичность и четкость изложения материала;

- наличие и качество презентационного материала.

**Самостоятельная работа**

Составление схемы«Газообмен в легких и тканях»

**Цель:** Изучитьмеханизм газообмена в легких и тканях

**Учебное задание:**

*Разработать схему- кластер*  (кластер – это графическая форма организации информации, когда выделяются основные смысловые единицы, которые фиксируются в виде схемы с обозначением всех связей между ними .Он представляет собой изображение, способствующее систематизации и обобщению учебного материала ):

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- чтение текста

-обдумывание и анализ полученных фактов, информации

- определение формы кластера

- выводы

- публичное выступление с результатами исследования

**Форма контроля:** Защита работ в группе

**Указания по выполнению задания:**

1.Кластер оформляется в виде грозди или модели планеты со спутниками.

2.В центре располагается основное понятие, мысль, по сторонам обозначаются крупные смысловые единицы, соединенные с центральным понятием прямыми линиями .

3.Это могут быть слова, словосочетания, предложения, выражающие идеи , мысли , факты ,образы ,ассоциации , касающиеся данной темы.

4. Вокруг центра могут находится менее значительные смысловые единицы, более полно раскрывающие тему и расширяющие логические связи

5.Сконкретизировать категории обосновывая их при помощи мнений и фактов, содержащихся в изучаемом материале

6. При составлении кластера использовать разноцветные карандаши , ручки, фломастеры .

**Критерии оценки:**

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- свободное владение материалом сообщения;

- логичность и четкость изложения материала;

- наличие и качество презентационного материала.

**Самостоятельная работа**

Составление конспекта: «Возрастные особенности половой системы»

**Цель**: сформулировать возрастные особенности половой системы и обосновать необходимость применения при планировании и проведении занятий ФК

**Учебное задание:** *Подготовить конспект*

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

**Общие рекомендации студентам 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 и 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. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

**Особенности работы с разными видами конспектов**

**Цитатный конспект** - это конспект, созданный из цитат.

**Характеристика конспекта:** строится из высказываний тора, из изложенных им фактов. Чаще всего этот вид конспекта используется для работы с первоисточником. К нему студент может обращаться неоднократно. Но он не способствует актив мыслительной работе, поэтому, как правило, служит только люстрацией к изучаемой теме.

**Этапы работы:**

1. Прочитать текст, отметить в нём основное содержание, главные мысли, выделить те цитаты, которые войдут в конспект.
2. Пользуясь правилами сокращения цитат, выписать их в тетрадь. Форма записи может быть разной, например:

* ... (цитата);
* ... (цитата); (вывод);
* основные вопросы; доказательства (цитаты); выводы.

1. Прочитать написанный текст, сверить его с оригиналом.
2. Сделать общий вывод.

**Опорный конспект** - это отражение изложения информация заложенной в тексте в виде опорных сигналов - слов, условных знаков, рисунков.

**Характеристика конспекта:** краток, учит выбирать главное, наглядно отражает причинно-следственные связи, развивает ло­гическое мышление и образное умение моделировать информа­цию. Незаменим при повторении материала к зачёту, экзамену.

**Этапы работы:**

1. Прочитать внимательно текст.
2. Разделить его на смысловые части - блоки.
3. Поставить к каждой части вопрос.
4. Ответить на поставленный вопрос опорными сигналами, расположив их в виде логической схемы.

**Свободный конспект** - это сочетание выписок, цитат, тези­сов.

**Характеристика конспекта:** он требует серьёзных усилий от студента при составлении, так как требует умений активного ис­пользования всех типов записей: планов, тезисов, выписок. Од­нако именно этот вид конспектов в высшей степени способствует прочному усвоению учебного материала.

**Этапы работы:**

1. Используя имеющиеся источники, выбрать материал по ин­тересующей теме, изучить его и глубоко осмыслить.
2. Сделать необходимые выписки основных мыслей, цитат, составить тезисы.
3. Используя подготовленный материал, сформулировать ос­новные положения по теме.

**Тематический конспект** - это конспект ответа на поставлен­ный вопрос или конспект учебного материала по определенной теме.

**Характеристика конспекта:** он может быть обзорным и хро. но логическим; учит анализировать различные точки зрения на один и тот же вопрос, привлекать имеющиеся знания и личный опыт; используется в процессе работы над докладом, сообщени­ем, рефератом.

**Этапы работы:**

1. Изучить несколько источников и сделать из них выборку ма­териала по определённой теме или хронологии.
2. Мысленно оформить прочитанный материал в виде плана.
3. Пользуясь этим планом, коротко своими словами изложить осознанный материал.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Составление конспекта: «Возрастные особенности пищеварительной системы»

**Цель**: сформулировать возрастные особенности пищеварительной системы и обосновать необходимость их применения в спортивной практике

**Учебное задание:** *Подготовить конспект*

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

**Общие рекомендации студентам 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 и 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. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

**Особенности работы с разными видами конспектов**

**Цитатный конспект** - это конспект, созданный из цитат.

**Характеристика конспекта:** строится из высказываний тора, из изложенных им фактов. Чаще всего этот вид конспекта используется для работы с первоисточником. К нему студент может обращаться неоднократно. Но он не способствует актив мыслительной работе, поэтому, как правило, служит только люстрацией к изучаемой теме.

**Этапы работы:**

1. Прочитать текст, отметить в нём основное содержание, главные мысли, выделить те цитаты, которые войдут в конспект.
2. Пользуясь правилами сокращения цитат, выписать их в тетрадь. Форма записи может быть разной, например:

* ... (цитата);
* ... (цитата); (вывод);
* основные вопросы; доказательства (цитаты); выводы.

1. Прочитать написанный текст, сверить его с оригиналом.
2. Сделать общий вывод.

**Опорный конспект** - это отражение изложения информация заложенной в тексте в виде опорных сигналов - слов, условных знаков, рисунков.

**Характеристика конспекта:** краток, учит выбирать главное, наглядно отражает причинно-следственные связи, развивает ло­гическое мышление и образное умение моделировать информа­цию. Незаменим при повторении материала к зачёту, экзамену.

**Этапы работы:**

1. Прочитать внимательно текст.
2. Разделить его на смысловые части - блоки.
3. Поставить к каждой части вопрос.
4. Ответить на поставленный вопрос опорными сигналами, расположив их в виде логической схемы.

**Свободный конспект** - это сочетание выписок, цитат, тези­сов.

**Характеристика конспекта:** он требует серьёзных усилий от студента при составлении, так как требует умений активного ис­пользования всех типов записей: планов, тезисов, выписок. Од­нако именно этот вид конспектов в высшей степени способствует прочному усвоению учебного материала.

**Этапы работы:**

1. Используя имеющиеся источники, выбрать материал по ин­тересующей теме, изучить его и глубоко осмыслить.
2. Сделать необходимые выписки основных мыслей, цитат, составить тезисы.
3. Используя подготовленный материал, сформулировать ос­новные положения по теме.

**Тематический конспект** - это конспект ответа на поставлен­ный вопрос или конспект учебного материала по определенной теме.

**Характеристика конспекта:** он может быть обзорным и хро. но логическим; учит анализировать различные точки зрения на один и тот же вопрос, привлекать имеющиеся знания и личный опыт; используется в процессе работы над докладом, сообщени­ем, рефератом.

**Этапы работы:**

1. Изучить несколько источников и сделать из них выборку ма­териала по определённой теме или хронологии.
2. Мысленно оформить прочитанный материал в виде плана.
3. Пользуясь этим планом, коротко своими словами изложить осознанный материал.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Составление конспекта: «Возрастные особенности дыхательной системы»

**Цель**: сформулировать возрастные особенности дыхательной системы и обосновать необходимость их применения в спортивной практике

**Учебное задание:** *Подготовить конспект*

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

**Общие рекомендации студентам 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 и 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. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

**Особенности работы с разными видами конспектов**

**Цитатный конспект** - это конспект, созданный из цитат.

**Характеристика конспекта:** строится из высказываний тора, из изложенных им фактов. Чаще всего этот вид конспекта используется для работы с первоисточником. К нему студент может обращаться неоднократно. Но он не способствует актив мыслительной работе, поэтому, как правило, служит только люстрацией к изучаемой теме.

**Этапы работы:**

1. Прочитать текст, отметить в нём основное содержание, главные мысли, выделить те цитаты, которые войдут в конспект.
2. Пользуясь правилами сокращения цитат, выписать их в тетрадь. Форма записи может быть разной, например:

* ... (цитата);
* ... (цитата); (вывод);
* основные вопросы; доказательства (цитаты); выводы.

1. Прочитать написанный текст, сверить его с оригиналом.
2. Сделать общий вывод.

**Опорный конспект** - это отражение изложения информация заложенной в тексте в виде опорных сигналов - слов, условных знаков, рисунков.

**Характеристика конспекта:** краток, учит выбирать главное, наглядно отражает причинно-следственные связи, развивает ло­гическое мышление и образное умение моделировать информа­цию. Незаменим при повторении материала к зачёту, экзамену.

**Этапы работы:**

1. Прочитать внимательно текст.
2. Разделить его на смысловые части - блоки.
3. Поставить к каждой части вопрос.
4. Ответить на поставленный вопрос опорными сигналами, расположив их в виде логической схемы.

**Свободный конспект** - это сочетание выписок, цитат, тези­сов.

**Характеристика конспекта:** он требует серьёзных усилий от студента при составлении, так как требует умений активного ис­пользования всех типов записей: планов, тезисов, выписок. Од­нако именно этот вид конспектов в высшей степени способствует прочному усвоению учебного материала.

**Этапы работы:**

1. Используя имеющиеся источники, выбрать материал по ин­тересующей теме, изучить его и глубоко осмыслить.
2. Сделать необходимые выписки основных мыслей, цитат, составить тезисы.
3. Используя подготовленный материал, сформулировать ос­новные положения по теме.

**Тематический конспект** - это конспект ответа на поставлен­ный вопрос или конспект учебного материала по определенной теме.

**Характеристика конспекта:** он может быть обзорным и хро. но логическим; учит анализировать различные точки зрения на один и тот же вопрос, привлекать имеющиеся знания и личный опыт; используется в процессе работы над докладом, сообщени­ем, рефератом.

**Этапы работы:**

1. Изучить несколько источников и сделать из них выборку ма­териала по определённой теме или хронологии.
2. Мысленно оформить прочитанный материал в виде плана.
3. Пользуясь этим планом, коротко своими словами изложить осознанный материал.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Составление конспекта: «Возрастные особенности мочевыделительной системы»

**Цель**: сформулировать возрастные особенности мочевыделительной системы и обосновать необходимость их применения в спортивной практике

**Учебное задание:** *Подготовить конспект*

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

**Общие рекомендации студентам 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 и 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. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

**Особенности работы с разными видами конспектов**

**Цитатный конспект** - это конспект, созданный из цитат.

**Характеристика конспекта:** строится из высказываний тора, из изложенных им фактов. Чаще всего этот вид конспекта используется для работы с первоисточником. К нему студент может обращаться неоднократно. Но он не способствует актив мыслительной работе, поэтому, как правило, служит только люстрацией к изучаемой теме.

**Этапы работы:**

1. Прочитать текст, отметить в нём основное содержание, главные мысли, выделить те цитаты, которые войдут в конспект.
2. Пользуясь правилами сокращения цитат, выписать их в тетрадь. Форма записи может быть разной, например:

* ... (цитата);
* ... (цитата); (вывод);
* основные вопросы; доказательства (цитаты); выводы.

1. Прочитать написанный текст, сверить его с оригиналом.
2. Сделать общий вывод.

**Опорный конспект** - это отражение изложения информация заложенной в тексте в виде опорных сигналов - слов, условных знаков, рисунков.

**Характеристика конспекта:** краток, учит выбирать главное, наглядно отражает причинно-следственные связи, развивает ло­гическое мышление и образное умение моделировать информа­цию. Незаменим при повторении материала к зачёту, экзамену.

**Этапы работы:**

1. Прочитать внимательно текст.
2. Разделить его на смысловые части - блоки.
3. Поставить к каждой части вопрос.
4. Ответить на поставленный вопрос опорными сигналами, расположив их в виде логической схемы.

**Свободный конспект** - это сочетание выписок, цитат, тези­сов.

**Характеристика конспекта:** он требует серьёзных усилий от студента при составлении, так как требует умений активного ис­пользования всех типов записей: планов, тезисов, выписок. Од­нако именно этот вид конспектов в высшей степени способствует прочному усвоению учебного материала.

**Этапы работы:**

1. Используя имеющиеся источники, выбрать материал по ин­тересующей теме, изучить его и глубоко осмыслить.
2. Сделать необходимые выписки основных мыслей, цитат, составить тезисы.
3. Используя подготовленный материал, сформулировать ос­новные положения по теме.

**Тематический конспект** - это конспект ответа на поставлен­ный вопрос или конспект учебного материала по определенной теме.

**Характеристика конспекта:** он может быть обзорным и хро. но логическим; учит анализировать различные точки зрения на один и тот же вопрос, привлекать имеющиеся знания и личный опыт; используется в процессе работы над докладом, сообщени­ем, рефератом.

**Этапы работы:**

1. Изучить несколько источников и сделать из них выборку ма­териала по определённой теме или хронологии.
2. Мысленно оформить прочитанный материал в виде плана.
3. Пользуясь этим планом, коротко своими словами изложить осознанный материал.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Составление конспекта: «Возрастные изменения сердца и сосудов»

**Цель**: сформулировать возрастные особенности сердечно-сосудистой системы и обосновать необходимость их применения в спортивной практике

**Учебное задание:** *Подготовить конспект*

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

**Общие рекомендации студентам 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 и 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. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

**Особенности работы с разными видами конспектов**

**Цитатный конспект** - это конспект, созданный из цитат.

**Характеристика конспекта:** строится из высказываний тора, из изложенных им фактов. Чаще всего этот вид конспекта используется для работы с первоисточником. К нему студент может обращаться неоднократно. Но он не способствует актив мыслительной работе, поэтому, как правило, служит только люстрацией к изучаемой теме.

**Этапы работы:**

1. Прочитать текст, отметить в нём основное содержание, главные мысли, выделить те цитаты, которые войдут в конспект.
2. Пользуясь правилами сокращения цитат, выписать их в тетрадь. Форма записи может быть разной, например:

* ... (цитата);
* ... (цитата); (вывод);
* основные вопросы; доказательства (цитаты); выводы.

1. Прочитать написанный текст, сверить его с оригиналом.
2. Сделать общий вывод.

**Опорный конспект** - это отражение изложения информация заложенной в тексте в виде опорных сигналов - слов, условных знаков, рисунков.

**Характеристика конспекта:** краток, учит выбирать главное, наглядно отражает причинно-следственные связи, развивает ло­гическое мышление и образное умение моделировать информа­цию. Незаменим при повторении материала к зачёту, экзамену.

**Этапы работы:**

1. Прочитать внимательно текст.
2. Разделить его на смысловые части - блоки.
3. Поставить к каждой части вопрос.
4. Ответить на поставленный вопрос опорными сигналами, расположив их в виде логической схемы.

**Свободный конспект** - это сочетание выписок, цитат, тези­сов.

**Характеристика конспекта:** он требует серьёзных усилий от студента при составлении, так как требует умений активного ис­пользования всех типов записей: планов, тезисов, выписок. Од­нако именно этот вид конспектов в высшей степени способствует прочному усвоению учебного материала.

**Этапы работы:**

1. Используя имеющиеся источники, выбрать материал по ин­тересующей теме, изучить его и глубоко осмыслить.
2. Сделать необходимые выписки основных мыслей, цитат, составить тезисы.
3. Используя подготовленный материал, сформулировать ос­новные положения по теме.

**Тематический конспект** - это конспект ответа на поставлен­ный вопрос или конспект учебного материала по определенной теме.

**Характеристика конспекта:** он может быть обзорным и хро. но логическим; учит анализировать различные точки зрения на один и тот же вопрос, привлекать имеющиеся знания и личный опыт; используется в процессе работы над докладом, сообщени­ем, рефератом.

**Этапы работы:**

1. Изучить несколько источников и сделать из них выборку ма­териала по определённой теме или хронологии.
2. Мысленно оформить прочитанный материал в виде плана.
3. Пользуясь этим планом, коротко своими словами изложить осознанный материал.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Подготовка доклада по теме «Влияние физических упражнений и спорта на сердце и сосуды»

**Цель:** Изучить влияние физических упражнений и спорта на сердце и сосуды **Учебное задание:**

*Подготовить доклад-сообщение* (доклад - как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить):

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- составление списка использованных источников

-обработка и систематизация информации

-разработка плана доклада

- написание доклада

- публичное выступление с результатами исследования

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

*Структура доклада:*

- титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников (представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания).

*Требования к оформлению доклада*

Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

*Рекомендации по выступлению с докладом:*

1.Важно при подготовке доклада учитывать три его фазы: мотивацию, убеждение, побуждение.

2.В первой фазе доклада рекомендуется использовать:

- риторические вопросы;

- актуальные местные события;

- личные происшествия;

- истории, вызывающие шок;

- цитаты, пословицы;

- возбуждение воображения;

- оптический или акустический эффект; неожиданное для слушателей начало доклада.

3.Ядром хорошего доклада является информация. Она должна быть новой и понятной. Важно в процессе доклада не только сообщить информацию, но и убедить слушателей в правильности своей точки зрения. Для убеждения следует использовать:

-сообщение о себе - кто?

-обоснование необходимости доклада - почему?

-доказательство - кто? когда? где? сколько?

-пример - берём пример с …

-сравнение - это так же, как…

-проблемы - что мешает?

4.Третья фаза доклада должна способствовать положительной реакции слушателей. В заключении могут быть использованы:

- обобщение;

- прогноз;

- цитата;

- пожелания;

- объявление о продолжении дискуссии;

- просьба о предложениях по улучшению; благодарность за внимание.

5.При общении следует помнить о правильной реакции (реплике) на задаваемые вам вопросы. Правильная реакция на вопрос:

- «Да».

- «Хорошо».

- «Спасибо, что вы мне сказали».

- «Это является совсем новой точкой зрения».

- «Это можно реализовать».

- «Вы попали в точку».

- «Именно это я имею в виду».

- «Прекрасная идея».

- «Это можно делать и так».

- «Вы правы».

- «Спасибо за Ваши указания».

- «Это именно и является основным вопросом проблемы».

6.Составляющие воздействия докладчика на слушателей:

1.Язык доклада (короткие предложения, выделение главных предложений, выбор слов, образность языка.

2. Голос (Выразительность. Вариации громкости. Темп речи.)

3. Внешнее общение. Зрительный контакт. Обратная связь. Доверительность. Жестикуляция.

**Критерии оценки:**

«Отлично»- объем доклада - 5-6 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, доклад написан грамотно, без ошибок, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями.

При защите доклада студент продемонстрировал отличное знание материала работы, приводил соответствующие доводы, давал полные развернутые ответы на вопросы и аргументировал их.

«Хорошо» - объём доклада - 4-5 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, встречаются небольшие опечатки. При защите доклада студент продемонстрировал хорошее знание материала работы, приводил соответствующие доводы, но не смог дать полные развернутые ответы на вопросы и привести соответствующие аргументы.

«Удовлетворительно» - объём доклада - менее 4 страниц, тема доклада раскрыта не полностью, информация взята из одного источника, реферат написан с ошибками, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог привести соответствующие доводы и аргументировать свои ответы.

«Неудовлетворительно» - объем доклада - менее 4 страниц, тема доклада нераскрыта, информация взята из 1 источника, много ошибок в построении предложений, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог раскрыть тему не отвечал на вопросы.

**Время выполнения:** 2 часа

Самостоятельная работа

Подготовка доклада по теме «Функциональные нарушения сердца и их коррекция»

**Цель:** Изучить виды и особенности функциональных нарушений сердца и сформулировать гигиенические рекомендации по их коррекции

**Учебное задание:**

*Подготовить доклад-сообщение* (доклад - как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить):

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- составление списка использованных источников

-обработка и систематизация информации

-разработка плана доклада

- написание доклада

- публичное выступление с результатами исследования

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

*Структура доклада:*

- титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников (представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания).

*Требования к оформлению доклада*

Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

*Рекомендации по выступлению с докладом:*

1.Важно при подготовке доклада учитывать три его фазы: мотивацию, убеждение, побуждение.

2.В первой фазе доклада рекомендуется использовать:

- риторические вопросы;

- актуальные местные события;

- личные происшествия;

- истории, вызывающие шок;

- цитаты, пословицы;

- возбуждение воображения;

- оптический или акустический эффект; неожиданное для слушателей начало доклада.

3.Ядром хорошего доклада является информация. Она должна быть новой и понятной. Важно в процессе доклада не только сообщить информацию, но и убедить слушателей в правильности своей точки зрения. Для убеждения следует использовать:

-сообщение о себе - кто?

-обоснование необходимости доклада - почему?

-доказательство - кто? когда? где? сколько?

-пример - берём пример с …

-сравнение - это так же, как…

-проблемы - что мешает?

4.Третья фаза доклада должна способствовать положительной реакции слушателей. В заключении могут быть использованы:

- обобщение;

- прогноз;

- цитата;

- пожелания;

- объявление о продолжении дискуссии;

- просьба о предложениях по улучшению; благодарность за внимание.

5.При общении следует помнить о правильной реакции (реплике) на задаваемые вам вопросы. Правильная реакция на вопрос:

- «Да».

- «Хорошо».

- «Спасибо, что вы мне сказали».

- «Это является совсем новой точкой зрения».

- «Это можно реализовать».

- «Вы попали в точку».

- «Именно это я имею в виду».

- «Прекрасная идея».

- «Это можно делать и так».

- «Вы правы».

- «Спасибо за Ваши указания».

- «Это именно и является основным вопросом проблемы».

6.Составляющие воздействия докладчика на слушателей:

1.Язык доклада (короткие предложения, выделение главных предложений, выбор слов, образность языка.

2. Голос (Выразительность. Вариации громкости. Темп речи.)

3. Внешнее общение. Зрительный контакт. Обратная связь. Доверительность. Жестикуляция.

**Критерии оценки:**

«Отлично»- объем доклада - 5-6 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, доклад написан грамотно, без ошибок, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями.

При защите доклада студент продемонстрировал отличное знание материала работы, приводил соответствующие доводы, давал полные развернутые ответы на вопросы и аргументировал их.

«Хорошо» - объём доклада - 4-5 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, встречаются небольшие опечатки. При защите доклада студент продемонстрировал хорошее знание материала работы, приводил соответствующие доводы, но не смог дать полные развернутые ответы на вопросы и привести соответствующие аргументы.

«Удовлетворительно» - объём доклада - менее 4 страниц, тема доклада раскрыта не полностью, информация взята из одного источника, реферат написан с ошибками, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог привести соответствующие доводы и аргументировать свои ответы.

«Неудовлетворительно» - объем доклада - менее 4 страниц, тема доклада нераскрыта, информация взята из 1 источника, много ошибок в построении предложений, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог раскрыть тему не отвечал на вопросы.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Сравнительная характеристика лимфы и крови.

**Цель**: выявить сходства и отличия в составе и функциональном назначении крови и лимфы

**Форма отчета**: творческая или стандартная (в виде таблицы).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| кровь | лимфа | характеристика |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Вывод:**

**Критерии оценки:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Отметка** | **Количество правил** | **Качество обоснования** | **Эстетика оформления** |
| 3 | 5 | Краткие | Аккуратность, разборчивость текста, наличие файла (папки) |
| 4 | 7 | Три и более – полные, развернутые | Аккуратность, разборчивость текста, наличие файла (папки) |
| 5 | Более 7 | Все полные, развернутые, структурирование материала, прослеживается творческий подход, | Аккуратность, разборчивость текста, наличие файла (папки), красочность |

**Самостоятельная работа**

Составление конспекта: «Возрастные изменения лимфатической системы»

**Цель**: сформулировать возрастные особенности лимфатической системы и обосновать необходимость их применения в спортивной практике

**Учебное задание:** *Подготовить конспект*

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

**Общие рекомендации студентам 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 и 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. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

**Особенности работы с разными видами конспектов**

**Цитатный конспект** - это конспект, созданный из цитат.

**Характеристика конспекта:** строится из высказываний тора, из изложенных им фактов. Чаще всего этот вид конспекта используется для работы с первоисточником. К нему студент может обращаться неоднократно. Но он не способствует актив мыслительной работе, поэтому, как правило, служит только люстрацией к изучаемой теме.

**Этапы работы:**

1. Прочитать текст, отметить в нём основное содержание, главные мысли, выделить те цитаты, которые войдут в конспект.
2. Пользуясь правилами сокращения цитат, выписать их в тетрадь. Форма записи может быть разной, например:

* ... (цитата);
* ... (цитата); (вывод);
* основные вопросы; доказательства (цитаты); выводы.

1. Прочитать написанный текст, сверить его с оригиналом.
2. Сделать общий вывод.

**Опорный конспект** - это отражение изложения информация заложенной в тексте в виде опорных сигналов - слов, условных знаков, рисунков.

**Характеристика конспекта:** краток, учит выбирать главное, наглядно отражает причинно-следственные связи, развивает ло­гическое мышление и образное умение моделировать информа­цию. Незаменим при повторении материала к зачёту, экзамену.

**Этапы работы:**

1. Прочитать внимательно текст.
2. Разделить его на смысловые части - блоки.
3. Поставить к каждой части вопрос.
4. Ответить на поставленный вопрос опорными сигналами, расположив их в виде логической схемы.

**Свободный конспект** - это сочетание выписок, цитат, тези­сов.

**Характеристика конспекта:** он требует серьёзных усилий от студента при составлении, так как требует умений активного ис­пользования всех типов записей: планов, тезисов, выписок. Од­нако именно этот вид конспектов в высшей степени способствует прочному усвоению учебного материала.

**Этапы работы:**

1. Используя имеющиеся источники, выбрать материал по ин­тересующей теме, изучить его и глубоко осмыслить.
2. Сделать необходимые выписки основных мыслей, цитат, составить тезисы.
3. Используя подготовленный материал, сформулировать ос­новные положения по теме.

**Тематический конспект** - это конспект ответа на поставлен­ный вопрос или конспект учебного материала по определенной теме.

**Характеристика конспекта:** он может быть обзорным и хро. но логическим; учит анализировать различные точки зрения на один и тот же вопрос, привлекать имеющиеся знания и личный опыт; используется в процессе работы над докладом, сообщени­ем, рефератом.

**Этапы работы:**

1. Изучить несколько источников и сделать из них выборку ма­териала по определённой теме или хронологии.
2. Мысленно оформить прочитанный материал в виде плана.
3. Пользуясь этим планом, коротко своими словами изложить осознанный материал.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Составление конспекта: «Возрастные особенности органов внутренней секреции и значение гуморальной регуляции для спортивной деятельности»

**Цель**: сформулировать возрастные особенности органов внутренней секреции и обосновать значение гуморальной регуляции для спортивной деятельности

**Учебное задание:** *Подготовить конспект*

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

**Общие рекомендации студентам 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 и 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. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

**Особенности работы с разными видами конспектов**

**Цитатный конспект** - это конспект, созданный из цитат.

**Характеристика конспекта:** строится из высказываний тора, из изложенных им фактов. Чаще всего этот вид конспекта используется для работы с первоисточником. К нему студент может обращаться неоднократно. Но он не способствует актив мыслительной работе, поэтому, как правило, служит только люстрацией к изучаемой теме.

**Этапы работы:**

1. Прочитать текст, отметить в нём основное содержание, главные мысли, выделить те цитаты, которые войдут в конспект.
2. Пользуясь правилами сокращения цитат, выписать их в тетрадь. Форма записи может быть разной, например:

* ... (цитата);
* ... (цитата); (вывод);
* основные вопросы; доказательства (цитаты); выводы.

1. Прочитать написанный текст, сверить его с оригиналом.
2. Сделать общий вывод.

**Опорный конспект** - это отражение изложения информация заложенной в тексте в виде опорных сигналов - слов, условных знаков, рисунков.

**Характеристика конспекта:** краток, учит выбирать главное, наглядно отражает причинно-следственные связи, развивает ло­гическое мышление и образное умение моделировать информа­цию. Незаменим при повторении материала к зачёту, экзамену.

**Этапы работы:**

1. Прочитать внимательно текст.
2. Разделить его на смысловые части - блоки.
3. Поставить к каждой части вопрос.
4. Ответить на поставленный вопрос опорными сигналами, расположив их в виде логической схемы.

**Свободный конспект** - это сочетание выписок, цитат, тези­сов.

**Характеристика конспекта:** он требует серьёзных усилий от студента при составлении, так как требует умений активного ис­пользования всех типов записей: планов, тезисов, выписок. Од­нако именно этот вид конспектов в высшей степени способствует прочному усвоению учебного материала.

**Этапы работы:**

1. Используя имеющиеся источники, выбрать материал по ин­тересующей теме, изучить его и глубоко осмыслить.
2. Сделать необходимые выписки основных мыслей, цитат, составить тезисы.
3. Используя подготовленный материал, сформулировать ос­новные положения по теме.

**Тематический конспект** - это конспект ответа на поставлен­ный вопрос или конспект учебного материала по определенной теме.

**Характеристика конспекта:** он может быть обзорным и хро. но логическим; учит анализировать различные точки зрения на один и тот же вопрос, привлекать имеющиеся знания и личный опыт; используется в процессе работы над докладом, сообщени­ем, рефератом.

**Этапы работы:**

1. Изучить несколько источников и сделать из них выборку ма­териала по определённой теме или хронологии.
2. Мысленно оформить прочитанный материал в виде плана.
3. Пользуясь этим планом, коротко своими словами изложить осознанный материал.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Ответы на вопросы по теме: «Морфологические отличия вегетативной нервной системы от соматической».

**Цель:** подготовить ответы на вопросы по предложенной теме.

**Задача:** закрепление знаний о вегетативной и соматической нервной системе; отработка навыков работы с литературой и составления текста (тезисов) сообщения; формирование умения выступления перед аудиторией.

**Рекомендации по выполнению задания**

1. Определите тематику сообщения, опираясь на собственные интересы.
2. Определите адресат своего сообщения (школьники, их родитеи, коллеги, читатели).
3. Сформулируйте цель Вашего сообщения.
4. Подберите необходимую литературу по выбранной теме (не менее 3-х источников).
5. Составьте план сообщения.
6. Подберите эпиграф.
7. Запишите полный текст или тезисы сообщения.
8. Приведите список используемой литературы.
9. Отрепетируйте защиту своего выступления на уроке.

**Критерии оценки выполнения задания**

Доступность, научность, занимательность, соответствие материала возрасту и статусу адресата, аккуратность, эстетика оформления.

**Самостоятельная работа**

Ответы на вопросы по теме: «Отличия симпатической и парасимпатической нервной системы»

**Цель:** подготовить ответы на вопросы по предложенной теме.

**Задача:** закрепление знаний о нервной системе; отработка навыков работы с литературой и составления текста (тезисов) сообщения; формирование умения выступления перед аудиторией.

**Рекомендации по выполнению задания**

1. Определите тематику сообщения, опираясь на собственные интересы.
2. Определите адресат своего сообщения (школьники, их родитеи, коллеги, читатели).
3. Сформулируйте цель Вашего сообщения.
4. Подберите необходимую литературу по выбранной теме (не менее 3-х источников).
5. Составьте план сообщения.
6. Подберите эпиграф.
7. Запишите полный текст или тезисы сообщения.
8. Приведите список используемой литературы.
9. Отрепетируйте защиту своего выступления на уроке.

**Критерии оценки выполнения задания**

Доступность, научность, занимательность, соответствие материала возрасту и статусу адресата, аккуратность, эстетика оформления.

**Самостоятельная работа**

Составление конспекта: «Возрастные изменения вегетативной нервной системы и ее значение при занятиях спортом»

**Цель**: сформулировать возрастные особенности вегетативной нервной системы и обосновать необходимость их применения при занятиях спортом

**Учебное задание:** *Подготовить конспект*

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

**Общие рекомендации студентам 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 и 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. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

**Особенности работы с разными видами конспектов**

**Цитатный конспект** - это конспект, созданный из цитат.

**Характеристика конспекта:** строится из высказываний тора, из изложенных им фактов. Чаще всего этот вид конспекта используется для работы с первоисточником. К нему студент может обращаться неоднократно. Но он не способствует актив мыслительной работе, поэтому, как правило, служит только люстрацией к изучаемой теме.

**Этапы работы:**

1. Прочитать текст, отметить в нём основное содержание, главные мысли, выделить те цитаты, которые войдут в конспект.
2. Пользуясь правилами сокращения цитат, выписать их в тетрадь. Форма записи может быть разной, например:

* ... (цитата);
* ... (цитата); (вывод);
* основные вопросы; доказательства (цитаты); выводы.

1. Прочитать написанный текст, сверить его с оригиналом.
2. Сделать общий вывод.

**Опорный конспект** - это отражение изложения информация заложенной в тексте в виде опорных сигналов - слов, условных знаков, рисунков.

**Характеристика конспекта:** краток, учит выбирать главное, наглядно отражает причинно-следственные связи, развивает ло­гическое мышление и образное умение моделировать информа­цию. Незаменим при повторении материала к зачёту, экзамену.

**Этапы работы:**

1. Прочитать внимательно текст.
2. Разделить его на смысловые части - блоки.
3. Поставить к каждой части вопрос.
4. Ответить на поставленный вопрос опорными сигналами, расположив их в виде логической схемы.

**Свободный конспект** - это сочетание выписок, цитат, тези­сов.

**Характеристика конспекта:** он требует серьёзных усилий от студента при составлении, так как требует умений активного ис­пользования всех типов записей: планов, тезисов, выписок. Од­нако именно этот вид конспектов в высшей степени способствует прочному усвоению учебного материала.

**Этапы работы:**

1. Используя имеющиеся источники, выбрать материал по ин­тересующей теме, изучить его и глубоко осмыслить.
2. Сделать необходимые выписки основных мыслей, цитат, составить тезисы.
3. Используя подготовленный материал, сформулировать ос­новные положения по теме.

**Тематический конспект** - это конспект ответа на поставлен­ный вопрос или конспект учебного материала по определенной теме.

**Характеристика конспекта:** он может быть обзорным и хро. но логическим; учит анализировать различные точки зрения на один и тот же вопрос, привлекать имеющиеся знания и личный опыт; используется в процессе работы над докладом, сообщени­ем, рефератом.

**Этапы работы:**

1. Изучить несколько источников и сделать из них выборку ма­териала по определённой теме или хронологии.
2. Мысленно оформить прочитанный материал в виде плана.
3. Пользуясь этим планом, коротко своими словами изложить осознанный материал.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Составление конспекта: «Возрастные изменения в развитии центральной нервной системы »

**Цель**: сформулировать возрастные особенности центральной нервной системы и обосновать необходимость их применения при занятиях спортом

**Учебное задание:** *Подготовить конспект*

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

**Общие рекомендации студентам 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 и 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. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

**Особенности работы с разными видами конспектов**

**Цитатный конспект** - это конспект, созданный из цитат.

**Характеристика конспекта:** строится из высказываний тора, из изложенных им фактов. Чаще всего этот вид конспекта используется для работы с первоисточником. К нему студент может обращаться неоднократно. Но он не способствует актив мыслительной работе, поэтому, как правило, служит только люстрацией к изучаемой теме.

**Этапы работы:**

1. Прочитать текст, отметить в нём основное содержание, главные мысли, выделить те цитаты, которые войдут в конспект.
2. Пользуясь правилами сокращения цитат, выписать их в тетрадь. Форма записи может быть разной, например:

* ... (цитата);
* ... (цитата); (вывод);
* основные вопросы; доказательства (цитаты); выводы.

1. Прочитать написанный текст, сверить его с оригиналом.
2. Сделать общий вывод.

**Опорный конспект** - это отражение изложения информация заложенной в тексте в виде опорных сигналов - слов, условных знаков, рисунков.

**Характеристика конспекта:** краток, учит выбирать главное, наглядно отражает причинно-следственные связи, развивает ло­гическое мышление и образное умение моделировать информа­цию. Незаменим при повторении материала к зачёту, экзамену.

**Этапы работы:**

1. Прочитать внимательно текст.
2. Разделить его на смысловые части - блоки.
3. Поставить к каждой части вопрос.
4. Ответить на поставленный вопрос опорными сигналами, расположив их в виде логической схемы.

**Свободный конспект** - это сочетание выписок, цитат, тези­сов.

**Характеристика конспекта:** он требует серьёзных усилий от студента при составлении, так как требует умений активного ис­пользования всех типов записей: планов, тезисов, выписок. Од­нако именно этот вид конспектов в высшей степени способствует прочному усвоению учебного материала.

**Этапы работы:**

1. Используя имеющиеся источники, выбрать материал по ин­тересующей теме, изучить его и глубоко осмыслить.
2. Сделать необходимые выписки основных мыслей, цитат, составить тезисы.
3. Используя подготовленный материал, сформулировать ос­новные положения по теме.

**Тематический конспект** - это конспект ответа на поставлен­ный вопрос или конспект учебного материала по определенной теме.

**Характеристика конспекта:** он может быть обзорным и хро. но логическим; учит анализировать различные точки зрения на один и тот же вопрос, привлекать имеющиеся знания и личный опыт; используется в процессе работы над докладом, сообщени­ем, рефератом.

**Этапы работы:**

1. Изучить несколько источников и сделать из них выборку ма­териала по определённой теме или хронологии.
2. Мысленно оформить прочитанный материал в виде плана.
3. Пользуясь этим планом, коротко своими словами изложить осознанный материал.

**Время выполнения:** 2 часа

**Самостоятельная работа**

Строение и функции производных кожи

**Цель**: выявить особенности строения и функций производных кожи

**Форма отчета**: творческая или стандартная (в виде таблицы).

|  |  |
| --- | --- |
| Строение | Функции |
|  |  |
|  |  |

**Вывод:**

**Критерии оценки:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Отметка** | **Количество правил** | **Качество обоснования** | **Эстетика оформления** |
| 3 | 5 | Краткие | Аккуратность, разборчивость текста, наличие файла (папки) |
| 4 | 7 | Три и более – полные, развернутые | Аккуратность, разборчивость текста, наличие файла (папки) |
| 5 | Более 7 | Все полные, развернутые, структурирование материала, прослеживается творческий подход, | Аккуратность, разборчивость текста, наличие файла (папки), красочность |

**Самостоятельная работа**

Составление плана ответа «Роль слуховой и вестибулярной сенсорных систем в спорте»

**Цель:** подготовить план ответа по предложенной теме.

**Задача:** закрепление знаний о сенсорных системах, определение их роли в спорте; отработка навыков работы с литературой и составления текста (тезисов) сообщения; формирование умения выступления перед аудиторией.

**Рекомендации по выполнению задания**

1.Определите тематику сообщения, опираясь на собственные интересы.

2.Определите адресат своего сообщения (школьники, их родитеи, коллеги, читатели).

3.Сформулируйте цель Вашего сообщения.

4.Подберите необходимую литературу по выбранной теме (не менее 3-х источников).

5.Составьте план сообщения.

6.Запишите полный текст или тезисы сообщения.

7.Приведите список используемой литературы.

8.Отрепетируйте защиту своего выступления на уроке.

**Критерии оценки выполнения задания**

Доступность, научность, занимательность, соответствие материала возрасту и статусу адресата, аккуратность, эстетика оформления.

**Самостоятельная работа**

Составление плана ответа «Изменения тактильной, болевой и температурной сенсорных систем в связи с возрастом и занятиями спортом».

**Цель:** подготовить план ответа по предложенной теме.

**Задача:** закрепление знаний о сенсорных системах, определение их роли в спорте, изменениях в связи с возрастом и занятиями ФК; отработка навыков работы с литературой и составления текста (тезисов) сообщения; формирование умения выступления перед аудиторией.

**Рекомендации по выполнению задания**

1. Определите тематику сообщения, опираясь на собственные интересы.
2. Определите адресат своего сообщения (школьники, их родитеи, коллеги, читатели).
3. Сформулируйте цель Вашего сообщения.
4. Подберите необходимую литературу по выбранной теме (не менее 3-х источников).
5. Составьте план сообщения.
6. Подберите эпиграф.
7. Запишите полный текст или тезисы сообщения.
8. Приведите список используемой литературы.
9. Отрепетируйте защиту своего выступления на уроке.

**Критерии оценки выполнения задания**

Доступность, научность, занимательность, соответствие материала возрасту и статусу адресата, аккуратность, эстетика оформления.