

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Рубцовский индустриальный институт (филиал) федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Алтайский  
государственный технический университет  
им. И. И. Ползунова»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **Физическая культура**

Для специальности: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Форма обучения: очная

Рубцовск, 2022

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

**Целью реферата** является корректное и обоснованное раскрытие актуальной темы, на основе применения современной методологии, ознакомление с репрезентативными источниками и изложение собственного отношения к рассматриваемой проблеме. В реферате должно быть продемонстрировано умение рассматривать тему, классифицировать различные подходы к ней, отношение к интерпретациям, оперировать лингвистическим категориальным аппаратом, излагать собственное понимание проблемы.

**Тема реферата** выбирается самим студентом из предложенного перечня или может быть определена индивидуально при условии предварительного согласования с преподавателем. Критерий один - научный интерес автора, его методологическая и мировоззренческая ориентация.

**Содержание** реферата приобретает определенную основательность, если происходит не только обоснование актуальности проблемы, но и **приводится «история вопроса»**. Для обоснованного анализа необходимо реферирование не менее шести-восьми источников по избранной теме (монографий или статей). Возможно использование работ на иностранных языках.

Соответствующий данному реферату понятийный аппарат (термины) должен быть представлен в начале реферата. Понятийный аппарат - необходимый инструмент для корректного раскрытия темы.

### **Структура реферата:**

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение (обосновывается актуальность темы, ставится цель и задачи реферата, определяется уровень исследования проблемы);
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на главы, разделы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение (подводится итог анализа и формулируются некоторые выводы);
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Структура реферата должна быть обоснована, логична, соответствовать содержанию, целям и задачам.

*Объем реферата* от 10 до 15 страниц, на странице 28-30 строк, в строке 58-60 знаков (12 или 14 кегль).

Реферат должен быть тем или иным способом сброшюрован.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### **Общие рекомендации:**

к занятиям допускаются студенты только в спортивной форме;  
перед началом занятий обязательно проведение разминки;  
после окончания занятий необходимо снять спортивную одежду, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

### **При проведении спортивных игр:**

занятия должны проходить на сухой площадке и в спортивной обуви с нескользкой подошвой;  
начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде преподавателя;  
избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам.

### **При занятиях гимнастикой и акробатикой:**

перед началом занятий проверить надежность крепления и исправность снарядов;  
не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или страховки;  
не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;  
не стоять близко при выполнении упражнений другим обучающимся.

### **При занятиях легкой атлетикой:**

тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме;  
при выполнении метаний посмотреть, нет ли людей в секторе метаний;  
не подавать снаряд для метаний друг другу броском;  
при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

### **При занятиях по лыжной подготовке:**

надеть легкую теплую одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки;  
лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги (или чуть больше);  
соблюдать дистанцию при движении на лыжах 3 – 4 м, при спусках с горы не менее 30 м;  
при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;  
при первых признаках обморожения сообщить об этом преподавателю.