

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

по дисциплине **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии
Направленность (профиль) «Информационные системы и технологии в
бизнесе»
Квалификация выпускника – бакалавр

Методические указания предназначены для студентов направления подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии и других технических специальностей. Они содержат рекомендации по организации самостоятельных работ студента для дисциплины «Физическая культура и спорт».

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями ФГОС ВО в части содержания и уровня подготовки выпускников направления 09.03.02 Информационные системы и технологии

Содержание

Введение	4
1. Цели и задачи самостоятельной работы студентов	5
2. Перечень планируемых к освоению компетенций и результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	6
3. Знания, умения, навыки и опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.....	7
4. Базовая самостоятельная работа студентов (изучение лекционного материала).....	9
5. Базовая самостоятельная работа студентов (изучение практического материала).....	10
6. Базовая самостоятельная работа студентов (подготовка к контролю).....	11
6.1. Вопросы для самостоятельного изучения.....	12
7. Методические рекомендации по подготовке к лекционным занятиям.....	14
8. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям....	15
9. Методические указания по решению тестовых заданий.....	16
10. Методические указания по подготовке реферата.....	18
11. Список литературы.....	21

Введение

Настоящее пособие разработано на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (далее ФГОС ВО);
- нормативно-методических документов Минобрнауки России;
- Устава ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. Минобрнауки РФ от 5 апреля 2017 г. № 301);
- локальных нормативных актов ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет».

На современном рынке труда конкурентоспособным может стать только квалифицированный работник соответствующего уровня и профиля, компетентный, свободно владеющей своей профессией и ориентированный в смежных областях деятельности, способный к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов и готовый к постоянному профессиональному росту. Самостоятельная работа является неотъемлемой частью обучения студента и направлена на достижение подготовки специалистов-профессионалов, активное включение обучаемых в сознательное освоение содержания образования, обеспечение мотивации, творческое овладение основными способами будущей профессиональной деятельности.

Данная методическая разработка содержит рекомендации по организации, управлению и обеспечению эффективности самостоятельной работы студентов в процессе обучения в целях формирования необходимых компетенций.

Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом учебного процесса для каждого студента и определяется учебным планом. Виды самостоятельной работы студентов определяются при разработке рабочих программ и учебных методических комплексов дисциплин содержанием учебной дисциплины.

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

1. Цели и задачи самостоятельной работы студентов

Целью самостоятельной работы студентов по дисциплине Физическая культура и спорт является формирование универсальных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, опыта творческой и исследовательской деятельности, путем освоения возможностей:

- демонстрировать базовые знания в области физической культуры и спорта и формировать культуру личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта, для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- выявить приобретенный опыт в умении планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

Задачами самостоятельной работы студентов по дисциплине Физическая культура и спорт являются:

- формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- овладение целостной системной знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;

- приобретение опыта в умении планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности.

2. Перечень планируемых к освоению компетенций и результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

На основании компетентного подхода к реализации профессиональных образовательных программ, видами заданий для самостоятельной работы являются:

- *для овладения знаниями:* чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и информационно-телекоммуникационной сети Интернет и др.

- *для закрепления и систематизации знаний:* работа с конспектом лекции, обработка текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей), повторная работа над учебным материалом, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.), завершение аудиторных практических работ и оформление отчётов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), материалов-презентаций, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.

- *для формирования умений:* решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, выполнение чертежей, схем, выполнение расчетов (графических работ), решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

3. Знания, умения, навыки и опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: основы показателей физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	УК-7
Уметь: определяет личный уровень сформированности показателей физического развития; использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	УК-7
Владеть: поддерживает должный уровень владения методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития; методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	УК-7

4. Базовая самостоятельная работа студентов (изучение лекционного материала)

При изучении дисциплины Физическая культура и спорт практикуются разные виды и формы самостоятельной работы студентов.

Для индивидуализации образовательного процесса СРС можно разделить на базовую и дополнительную.

Базовая СРС обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях, лекциях, дискуссиях, сделанных докладах и других форм текущего контроля.

Базовая СРС по дисциплине Физическая культура и спорт включает изучение лекционного материала, предусматривающее проработку конспекта лекций и учебной литературы, в соответствии с рабочей программой дисциплины.

№	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание
1 семестр	
1	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. 1. Основные понятия физической культуры и спорта. 2. История развития физической культуры.

	<p>3.Физическая культура студентов.</p> <p>4.Ценности физической культуры и спорта</p>
2	<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>1.Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.</p> <p>2.Факторы, влияющие на здоровье.</p> <p>3.Условия и образ жизни.</p> <p>4.Организация, содержание и методика физической тренировки в оздоровительной физической культуре.</p> <p>5.Общие эффекты физической тренировки.</p> <p>6.Принципы физической тренировки.</p> <p>7.Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья взрослых</p>
3	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.</p> <p>2.Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>3.Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>4.Управление самостоятельными занятиями.</p> <p>5.Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.</p> <p>6.Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.</p> <p>7.Гигиена самостоятельных занятий.</p> <p>8. Профилактика травматизма.</p> <p>9.Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.</p>
4	<p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>1.Основные понятия.</p> <p>2.Организм человека как биосистема</p> <p>3.Кровеносная система.</p> <p>5.Нервная система.</p> <p>6.Эндокринная система.</p> <p>7.Функции дыхания.</p>
5	<p>Векторная алгебра и аналитическая геометрия</p> <p>1. Аналитическая геометрия. Прямая на плоскости. Основные уравнения. Условия параллельности и перпендикулярности прямых. Расстояние от точки до прямой. Прямая и плоскость в пространстве. Основные уравнения. Взаимное расположение прямых, плоскостей, прямой.</p>
6	<p>Векторная алгебра и аналитическая геометрия</p> <p>1. Кривые и поверхности второго порядка</p>
7	<p>Математический анализ. Функции одной переменной.</p> <p>1. Множества. Последовательность. Функция. Основные понятия. Предел функции в точке. Предел функции в бесконечности. Свойства функций, имеющих предел. Бесконечно малые функции и их свойства. Основные теоремы о пределах. Непрерывность функций. Свойства непрерывных в</p>

	точке функций. Предел и непрерывность сложной функции. Точки разрыва и их классификация. Свойства функций, непрерывных на отрезке.
8	<p>Математический анализ. Функции одной переменной.</p> <p>1. Производная функции. Ее геометрический и механический смысл. Основные правила дифференцирования. Производная сложной функции. Правило Лопиталя. Дифференциал функции. Дифференцируемость функций. Связь дифференциала с производной. Геометрический смысл дифференциала. Свойства дифференциала. Применение дифференциала в приближенных вычислениях. Производные и дифференциалы высших порядков.</p>
9	<p>Математический анализ. Функции нескольких переменных. Роль раздела в анализе и моделировании при решении профессиональных задач.</p> <p>1. Предел, непрерывность, частные производные. Понятия предела, непрерывности функции нескольких переменных. Частные производные и полный дифференциал. Применение полного дифференциала в приближенных вычислениях. Производная по направлению и градиент. Экстремумы. Экстремум функции нескольких переменных. Необходимое условие. Достаточные условия.</p> <p>2. Условный экстремум. Метод множителей Лагранжа в решении задач электротехники.</p>
2 семестр	
5	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>1. Основные понятия.</p> <p>2. Особенности учебного труда студентов.</p> <p>3. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма.</p> <p>4. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.</p>
6	<p>Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>1. Воспитание физических качеств.</p> <p>2. Значение мышечной релаксации.</p> <p>3. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.</p> <p>4. Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>5. Структура учебно-тренировочного занятия.</p> <p>6. Примерная программа ОФП.</p>
7	<p>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>1. Спорт.</p> <p>2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p>
8	<p>Профессионально-прикладная физическая культура.</p> <p>1. Общая характеристика ППФП.</p> <p>2. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий.</p> <p>4. Применение ППФП для конкретного вида деятельности.</p> <p>5. Рекомендации к разработке комплекса упражнений.</p> <p>6. Возможности развития</p>

5. Базовая самостоятельная работа студентов (изучение практического материала)

Базовая СРС также включает:

- выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, выдаваемых на практических занятиях;
- подготовку к практическим занятиям;
- решение типовых задач.

Самостоятельная работа проводится в виде упражнений при изучении нового материала, упражнений в процессе закрепления и повторения, а также для самоконтроля.

Наименование тем практических занятий
2 семестр
Практическое занятие 1. Научно-теоретические основы физического воспитания студентов 1. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи и общие принципы 2. Средства и методы физического воспитания и основных психолого-педагогических и физиологических закономерностей 3. Понятие о физических качествах человека и их развитии.
Практическое занятие 2. Оздоровительно-рекреационная физическая культура 1. Влияние физических упражнений на здоровье человека 2. Основные формы физкультурно-оздоровительных занятий. 3. Средства и методические системы оздоровительной физической культуры (дыхательной гимнастики, аэробных видов нагрузок, вариантов двигательных режимов). 4. Контроль при занятиях оздоровительной физической культурой. 5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии
Практическое занятие 3. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья 1. Распределение студентов на группы для занятий по физической культуре. 2. Средства и методы организации занятий со студентами СМГ 3. Контроль при занятиях физическими упражнениями со студентами СМГ. Физическая культура при различных заболеваниях. 4. Инклюзивное образование и особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.
Практическое занятие 4. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья 1. Распределение студентов на группы для занятий по физической культуре. 2. Средства и методы организации занятий со студентами СМГ 3. Контроль при занятиях физическими упражнениями со студентами СМГ. Физическая культура при различных заболеваниях.

4. Инклюзивное образование и особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.

Практическое занятие 5. Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов

1. Цель, задачи и средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы
2. Принципы спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки
3. . Основные закономерности спортивной тренировки. Построение спортивной тренировки.

Практическое занятие 6. Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки
2. Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка
3. Спортивная тренировка как многолетний процесс: характеристика стадий и этапов

Практическое занятие 7. Становление, состояние и перспектива развития студенческого спорта

1. Исторические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта в вузах России и за рубежом
2. Программно-нормативная база развития студенческого спорта в Российской Федерации.
3. Становление и развитие студенческих спортивных клубов в России
4. Универсиада – главные соревнования студенческой молодежи.
5. Всероссийский конкурс «Готов к труду и обороне»: история и возрождение

Практическое занятие 8. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) студентов

1. ППФК как часть культуры труда и физической культуры в целом
2. Историческая справка
3. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства.
4. Общее положение ППФК (ППФП) студентов. Цель, задачи, средства ППФП студентов. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры (ПФК).

6. Базовая самостоятельная работа студентов (подготовка к контролю)

Базовая СРС также включает:

- выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, выдаваемых на практических занятиях;
- подготовка к контрольной точке;
- подготовка к тесту;

– подготовка к экзамену, различным видам аттестации.

Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику изучаемой учебной дисциплины, индивидуальные особенности обучающегося.

Контроль внеаудиторной самостоятельной работы и оценка ее результатов организуется как единство двух форм:

1. Самоконтроль и самооценка обучающегося;
2. Контроль и оценка со стороны преподавателя.

6.1. Вопросы для самостоятельного изучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» 2 Семестр

Тема 1. Научно-теоретические основы физического воспитания студентов

1. Физическая культура как социальная система.
2. Физическая культура в законодательных актах.
3. Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья взрослых
4. Цель, задачи и общие принципы физической культуры.
5. Средства и методы физического воспитания и основных психолого-педагогических и физиологических закономерностей.
6. Уровни показателей физического развития и физической подготовленности.
7. Понятие о физических качествах человека и их развитии.

Тема 2. Оздоровительно-рекреационная физическая культура

1. Влияние физических упражнений на здоровье человека
2. Основные формы физкультурно-оздоровительных занятий.
3. Средства и методические системы оздоровительной физической культуры (дыхательной гимнастики, аэробных видов нагрузок, вариантов двигательных режимов).
4. Контроль при занятиях оздоровительной физической культурой.
5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.
6. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни
7. Основные признаки личной физической культуры.

Тема 3. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья

1. Распределение студентов на группы для занятий по физической культуре.
2. Средства и методы организации занятий со студентами СМГ
3. Контроль при занятиях физическими упражнениями со студентами СМГ. Физическая культура при различных заболеваниях.

4. Инклюзивное образование и особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.

5. Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья лиц с ОВЗ.

Тема 4. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья

1. Средства и методы организации занятий со студентами имеющими отклонения в здоровье.

2. Управление самостоятельными занятиями студентов с ОВЗ.

3. Особенности учебного труда студентов с отклонениями в здоровье.

4. Здоровье сберегающие технологии в обучении двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.

5. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма у лиц с ОВЗ.

Тема 5. Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов

1. Цель, задачи и средства спортивной тренировки.

2. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.

3. Принципы спортивной тренировки.

4. Методы спортивной тренировки.

5. Основные закономерности спортивной тренировки.

6. Построение спортивной тренировки.

7. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.

Тема 6. Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки

2. Спортивно-техническая подготовка.

3. Спортивно-тактическая подготовка

4. Спортивная тренировка как многолетний процесс: характеристика стадий и этапов.

5. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма.

Тема 7. Становление, состояние и перспектива развития студенческого спорта.

1. Исторические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта в вузах России и за рубежом

2. Программно-нормативная база развития студенческого спорта в Российской Федерации.

3. Становление и развитие студенческих спортивных клубов в России

4. Универсиада – главные соревнования студенческой молодежи.

5. Всероссийский конкурс «Готов к труду и обороне»: история и возрождение.
6. Индивидуальный выбор видов спорта.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) студентов.

1. ППФК как часть культуры труда и физической культуры в целом
2. Применение ППФП для конкретного вида деятельности.
3. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства.
4. Общее положение ППФК (ППФП) студентов. Цель, задачи, средства ППФП студентов.
5. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры (ПФК).

Планируемые результаты грамотно организованной СРС предполагают:

- усвоение знаний, формирование профессиональных умений, навыков и компетенций будущего специалиста;
- закрепление знания теоретического материала практическим путем; воспитание потребности в самообразовании;
- максимальное развитие познавательных и творческих способностей личности;
- побуждение к научно-исследовательской работе;
- повышение качества и интенсификации образовательного процесса; формирование интереса к избранной профессии и овладению ее особенностями;
- осуществление дифференцированного подхода в обучении.
- применение полученных знаний и практических навыков для анализа ситуации и выработки правильного решения, для формирования собственной позиции, теории, модели.

7. Методические рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. В основу его нужно положить рабочие программы изучаемых в семестре дисциплин.

Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по

намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях.

Конспект лекций лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции. Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

8. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практическое занятие – один из самых эффективных видов учебных занятий, на которых студенты учатся творчески работать, аргументировать и отстаивать свою позицию, правильно и доходчиво излагать свои мысли перед аудиторией. Основное в подготовке и проведении практических занятий – это самостоятельная работа студента над изучением темы. Студент обязан точно знать план занятия либо конкретное задание к нему. На занятии обсуждаются узловые вопросы темы, однако там могут быть и такие, которые не были предметом рассмотрения на лекции. Могут быть и специальные задания к той или иной теме.

Готовиться к практическому занятию следует заранее. Необходимо внимательно ознакомиться с планом и другими материалами, уяснить вопросы, выносимые на обсуждение. Затем нужно подобрать литературу и другой необходимый, в т.ч. рекомендованный, материал (через библиотеку, учебно-методический кабинет кафедры и др.). Но прежде всего, следует обратиться к своим конспектам лекций и соответствующему разделу

учебника. Изучение всех источников должно идти под углом зрения поиска ответов на выносимые на практико-ориентированные занятия вопросы.

Завершающий этап подготовки к занятиям состоит в выполнении индивидуальных заданий.

В случае пропуска занятия студент обязан подготовить материал и отчитаться по нему перед преподавателем в обусловленное время. Может быть предложено отдельным бакалаврам, ввиду их слабой подготовки, более глубоко освоить материал и прийти на индивидуальное собеседование.

Студент не допускается к экзамену или зачету, если у него есть задолженность по практическим занятиям.

9. Методические указания по решению тестовых заданий

Каждый обучающийся выполняет тесты, что является важной составной частью учебного процесса.

В современном образовательном процессе тестирование как новая форма оценки знаний занимает важное место и требует серьезного к себе отношения. Цель тестирований, в ходе учебного процесса обучающихся, состоит не только в систематическом контроле за знанием точных явлений, но

и в развитии умения обучающихся выделять, анализировать и обобщать наиболее существенные связи, признаки и принципы разных юридически значимых явлений и процессов. Одновременно тесты способствуют развитию творческого мышления, умению самостоятельно локализовать и соотносить юридически значимые явления и процессы во времени и пространстве.

Как и любая другая форма подготовки к контролю знаний, тестирование имеет ряд особенностей, знание которых помогает успешно выполнить тест. Можно дать следующие методические указания.

Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

Если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Психологи также советуют думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему. Кроме того, выполнение этого указания даст еще

один психологический эффект – позволит забыть о неудаче в ответе на предыдущий вопрос, если таковая имела место.

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.

Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность описок сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что обучающийся забудет о главном: умении использовать имеющиеся накопленные в учебном процессе знания, и будет надеяться на удачу. Если уверенности в правильности ответа нет, но интуитивно появляется предпочтение, то рекомендуется доверять интуиции, которая считается проявлением глубинных знаний и опыта, находящихся на уровне подсознания.

При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем. Большую помощь оказывают опубликованные сборники тестов, Интернет-тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие навыки саморегуляции и самоконтроля. Именно такие навыки не только повышают эффективность подготовки, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы.

Выполнение тестов способствует углубленному усвоению материала, показывает способности обучающихся к самостоятельной работе над литературой, помогает выработке навыков обобщения материалов практики и правильного применения норм права в практической деятельности.

Тесты должны способствовать углубленному постижению материала.

Выполнение тестов должно помочь внимательному ознакомлению с программой курса, обязательному прочтению учебного материала и усвоению основных понятий.

Выполнению тестов должно предшествовать глубокое изучение всей рекомендованной к теме литературы, законодательства и судебной практики.

При изучении рекомендованной литературы и источников, добытых путем самостоятельной поисковой работы, необходимо делать выписки по каждому вопросу для того, чтобы можно было их использовать при решении теста.

После изучения литературы и ее осмысления можно приступить к решению тестов.

10. Методические указания по подготовке реферата

Реферат – это форма самостоятельной работы, свидетельствующая о знании литературы по предложенной теме, ее основной проблематики, отражающая точку зрения автора на данную проблему, умение осмысливать правовые явления на основе теоретических знаний.

Обучающиеся чаще всего испытывают трудности при формулировании цели и задач работы, составлении плана реферата, что приводит к нарушению его структуры.

В процессе работы над рефератом можно выделить 4 этапа:

- вводный – выбор темы, работа над планом и введением;
- основной – работа над содержанием и заключением реферата;
- заключительный – оформление реферата;
- защита реферата.

Работа над рефератом начинается с выбора темы исследования. Заинтересованность автора в проблеме определяет качество проводимого исследования и соответственно успешность его защиты. Выбирая круг вопросов своей работы, не стоит спешить воспользоваться списком тем, предложенным преподавателем. Надо попытаться сформулировать проблему своего исследования самостоятельно.

При определении темы реферата нужно учитывать и его информационную обеспеченность. С этой целью, во-первых, можно обратиться к библиотечным каталогам, а во-вторых, проконсультироваться с преподавателем.

Если возникнет необходимость ознакомиться не только с литературой, имеющейся в библиотеке, но и вообще с научными публикациями по определенному вопросу, можно воспользоваться библиографическими указателями. Полезно также знать, что ежегодно в последнем номере научного журнала публикуется указатель статей, помещенных в этом журнале за год. Отобрав последние номера журнала за несколько лет, можно разыскать по указателям, а затем найти в соответствующих номерах все статьи по той или иной теме, опубликованные в журнале за эти годы.

Структура реферата включает в себя следующие элементы:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- содержание (главы и параграфы);
- заключение;
- приложение;
- список литературы.

Выбрав тему реферата и изучив литературу, необходимо сформулировать цель работы и составить план реферата.

Цель – это осознаваемый образ предвосхищаемого результата. Целеполагание характерно только для человеческой деятельности. Возможно, формулировка цели в ходе работы будет меняться, но изначально следует ее обозначить, чтобы ориентироваться на нее в ходе исследования. Определяясь с целью дальнейшей работы, параллельно надо думать над составлением плана: необходимо четко соотносить цель и план работы.

Можно предложить два варианта формулирования цели:

1. Формулирование цели при помощи глаголов: исследовать, изучить, проанализировать, систематизировать, осветить, изложить (представления, сведения), создать, рассмотреть, обобщить и т.д.

2. Формулирование цели с помощью вопросов.

Цель разбивается на задачи – ступеньки в достижении цели.

1. Работу над планом реферата необходимо начать еще на этапе изучения литературы. *План* – это точный и краткий перечень положений в том порядке, как они будут расположены в реферате, этапы раскрытия темы.

При работе над планом реферата необходимо помнить, что формулировка пунктов плана не должна повторять формулировку темы (часть не может равняться целому).

2. Введение – одна из составных и важных частей реферата. При работе над введением необходимо опираться на навыки, приобретенные при написании изложений и сочинений. В объеме реферата введение, как правило, составляет 1-2 машинописные страницы. Введение обычно содержит вступление, обоснование актуальности выбранной темы, формулировку цели и задач реферата, краткий обзор литературы и источников по проблеме, историю вопроса и вывод.

Вступление – это 1-2 абзаца, необходимые для начала. Желательно, чтобы вступление было ярким, интригующим, проблемным, а, возможно, тема реферата потребует того, чтобы начать, например, с изложения какого-то определения.

Обоснование актуальности выбранной темы – это, прежде всего, ответ на вопрос: «почему я выбрал(а) эту тему реферата, чем она меня заинтересовала?». Можно и нужно связать тему реферата с современностью.

Краткий обзор литературы и источников по проблеме – в этой части работы над введением необходимо охарактеризовать основные источники и литературу, с которой автор работал, оценить ее полезность, доступность, высказать отношение к этим книгам.

История вопроса – это краткое освещение того круга представлений, которые сложились в науке по данной проблеме и стали автору известны. *Вывод* – это обобщение, которое необходимо делать при завершении работы над введением.

3. Содержание реферата должно соответствовать теме, полно ее раскрывать. Все рассуждения нужно аргументировать. Реферат показывает личное отношение автора к излагаемому. Следует стремиться к тому, чтобы изложение было ясным, простым, точным и при этом выразительным. При изложении материала необходимо соблюдать общепринятые правила:

- не рекомендуется вести повествование от первого лица единственного числа (такие утверждения лучше выражать в безличной форме);
- при упоминании в тексте фамилий обязательно ставить инициалы перед фамилией;
- каждая глава (параграф) начинается с новой строки;
- при изложении различных точек зрения и научных положений, цитат, выдержек из литературы, необходимо указывать источники, т.е. приводить ссылки.

4. В реферате сведения об использованной литературе приводятся чаще всего в скобках после слов, к которым относятся.

Примеры: [1].

5. Заключение – самостоятельная часть реферата. Оно не должно быть переложением содержания работы. Заключение должно содержать:

- основные выводы в сжатой форме;
- оценку полноты и глубины решения тех вопросов, которые вставали в процессе изучения темы.

Объем 1-2 компьютерных листа формата А4.

6. Приложение помещается после заключения и включает материалы, дополняющие основной текст реферата. Это могут быть таблицы, схемы, фрагменты источников, иллюстрации, фотоматериалы, словарь терминов, афоризмы, изречения, рисунки и т.д.

Примеры оформления:

Приложение 1. Структура органов управления. Схема.

Приложение 2. Отличительные признаки Таблица.

В тексте реферата необходимо делать примечания. Пример: (см. приложение 1).

Приложение является желательным, но не обязательным элементом реферата.

7. Список литературы помещается в конце реферата и пронумеровывается.

Сведения о нормативно-правовых актах излагаются по их юридической силе в иерархии нормативно-правовых актов, о книгах – в алфавитном порядке.

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред. от 29.12.2015) // СЗ РФ. 1994. № 32. Ст. 3301.

2. Федеральный закон РФ от 21.07.1997 № 122-ФЗ «О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним» (ред. от 01.01.2016) // СЗ РФ. 1997. № 30. Ст. 3594.

3. Закон РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (ред. от 13.07.2015) // СЗ РФ. 1996. № 3. Ст. 140.

Если речь идет о статье, напечатанной в сборнике, журнале или газете, то после автора и названия публикации указываются:

Авдеев В.В. Аренда (лизинг): аренда транспортных средств // Налоги. 2011. № 44.

Сведения о книге даются в следующем порядке:

Представительство и доверенность: Постатейный комментарий главы 10 Гражданского кодекса Российской Федерации / Б.М. Гонгало, П.В. Крашенинников, Л.Ю. Михеева и др.; под ред. П.В. Крашенинникова. М.: Статут, 2009.

Если книга издавалась параллельно в двух городах, названия их приводятся через точку с запятой.

7. Текст работы пишется разборчиво на одной стороне листа (формата А4) с широкими полями слева, страницы пронумеровываются. При изложении материала нужно четко выделять отдельные части (абзацы), главы и параграфы начинать с новой страницы, следует избегать сокращения слов.

Если работа набирается на компьютере, следует придерживаться следующих правил (в дополнение к вышеуказанным):

- набор текста реферата необходимо осуществлять стандартным 14 шрифтом;
- заголовки следует набирать выделять полужирным;
- межстрочный интервал полуторный;
- разрешается интервал между абзацами;
- отступ в абзацах 1-2 см.;
- поле левое 2,5 см., остальные 2 см.;
- нумерация страницы снизу или сверху посередине листа;
- объем реферата 15-20 страниц.

Подготовка к защите и порядок защиты реферата

Необходимо заранее подготовить тезисы выступления (план-конспект).

Порядок защиты реферата:

- Краткое сообщение, характеризующее задачи работы, ее актуальность, полученные результаты, вывод и предложения.
- Ответы обучающегося на вопросы преподавателя.

11.Список литературы

1. ГОСТ 7.32–2001. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления. – Введ. 2002-06-30. – М.: Стандартинформ, 2008. – 20 с.

2. ГОСТ 7.82–2001. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления. – Введ. 2002–06–30. – Москва: Госстандарт России: Изд-во стандартов, 2001. – 27 с.

3. ГОСТ 7.1–2003. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления. – Введ. 2004-07-01. – М.: Госстандарт России: Изд-во стандартов, 2004. – 48 с.

4. ГОСТ 7.88–2003. Система стандартов по информации,

- библиотечному и издательскому делу. Правила сокращения заглавий и слов в заглавиях публикаций. – Введ. 2005-05-01. - М.: Стандартинформ, 2006. – 8 с.
5. ГОСТ 7.89–2005. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Оригиналы текстовые авторские и издательские. Общие требования. – Введ. 2006-06-30. - М.: Стандартинформ, 2006. – 19 с.
6. Валентей Т.В., Гвозданная Н.В., Колесникова Н.Л., Луканина М.В., Сухова Н.В. Методическое пособие по организации самостоятельной работы студентов: Учебно - методическая литература. - М.: Спутник, 2015. - 33 с.
7. Волков Ю.Г., Лубский А.В., Верещагина А.В. Самостоятельная работа студентов: Учебное пособие. - М.: Кнорус, 2016.-142 с.
8. Городнова А.А., под общей редакцией: К. Михеева. Организация самостоятельной работы студентов: Учебно-методическое пособие - Н.Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2015.
9. Дубовый В.К., Парамонова Л.Л. Общие требования и правила оформления студенческих работ. Учебное пособие. – СПб, 2010. – 118 с.
10. Куклина Е.Н., Мазниченко М.А., Мушкина И.А. Организация самостоятельной работы студента. Учебное пособие для вузов. – М.: Изд-во ЮРАЙТ, 2016. – 235 с.
11. Резник С. Д. Студент вуза: технологии и организация обучения: учебное пособие для вузов / С. Д. Резник, И. А. Игошина; под общ.ред. С. Д. Резника. – М.: ИНФРА-М, 2009. – 474 с.
12. Самостоятельная работа студентов: виды, формы, критерии оценки: учеб.-метод. пособие / А. В. Меренков, С. В. Куньщиков, Т. И. Гречухина, А. В. Усачева, И. Ю. Вороткова; под общ. ред. Т. И. Гречухиной, А. В. Меренкова. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 80 с.
13. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года.