МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению управляемой самостоятельной работы (УСР) по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания»

Номер темы реферата и комплекса упражнений должен соответствовать порядковому номеру фамилии студента в списке учебной группы.

Реферат. Объем реферата по УСР – до 4–5 страниц печатного теста. Шрифт – Times New Roman, размер – 14, без переносов. Поля: верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 10 мм. Межстрочный интервал – одинарный, выравнивание – по ширине страницы, абзацный отступ – 10 мм. Структура работы – реферат может включать в себя следующие разделы: титульный лист; введение; основная часть; список использованных источников (не менее 3 источников).

Текстовая часть реферата нумеруется от первой до последней страницы по возрастанию, титульный лист работы является первым, номер страницы на титульном листе не указывается. В титульном листе указываются: название учреждения образования, название кафедры, номер и тема УСР, данные об исполнителе.

Комплекс упражнений должен быть развернутым, с полным описанием названий упражнений в соответствии с профессиональной терминологией, указанием условий их выполнения (объема, интенсивности, интервалов отдыха в графе «Дозировка» и др.). В графе «Организационно-методические указания» записываются, в зависимости от учебного задания, требования к наиболее важным характеристикам движений (амплитуде, скорости, темпу, направлению движения, величине усилия, положению частей тела и др.), которые существенно влияют на тренировочный эффект упражнения; указываются способы построений, перестроений и команды для их выполнения; дистанция между учениками и другие замечания организационного и воспитывающего порядка.