

Практическое занятие

Физическая культура и спорт

Учебной программой предусмотрено практическое занятие (2 часа), которое состоит из самостоятельного изучения учебного материала и письменного реферата.

Темы и краткое содержание практического занятия

Тема 1. Физическая культура в профессиональной и общекультурной подготовке студентов

- 1.1. Основные понятия физической культуры
- 1.2. Физическая культура в структуре профессионального образования
- 1.3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования
- 1.4. Профессиональная направленность физического воспитания

Тема 2. Профессиональная направленность физического воспитания. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

- 2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система
- 2.2. Утомление и переутомление при физической и умственной работе.
- 2.3. Физиологические изменения в процессе тренировок
- 2.4. Факторы, влияющие на здоровье современного человека.
- 2.5. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в вузе.

- 3.1. Методика самостоятельных занятий.
- 3.2. Формы и содержание самостоятельных занятий
- 3.3. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями
- 3.4. Планирование самостоятельных занятий

3.5. Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий.

Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

4.1. Психофизическая подготовленность и профессиональная работоспособность

4.2. ППФП студентов различных специальностей.

4.3. Виды спорта и физические упражнения для достижения целей ППФП

4.4. Особенности требований к психофизической подготовке на разных этапах обучения

Перечень тем реферата:

1. Физическая культура и здоровый образ жизни студента
2. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой
3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра
4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями
7. Физическая культура в обеспечении здоровья
8. Почему я хочу заниматься физкультурой

Методические указания по выполнению реферата

Реферат выполняется по одной из тем, предложенных в перечне.

Подготовка реферата направлена на развитие и закрепление у обучающихся навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения и заключение.

Реферат должен состоять из следующих частей:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основная часть с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- заключение;
- списка используемых источников.

Каждая часть работы (т.е. содержание, введение, основная часть, заключение, список литературы) должны начинаться с новой страницы. Нумерация страниц должна быть сплошной и фигурировать арабскими цифрами внизу посередине страницы.

Реферат должен быть оформлен на компьютере: межстрочный интервал 1,5 интервал, шрифт 14Times New Roman, поля: левое 30 мм, верхнее и нижнее 20 мм, правое 1 мм.

Объем реферата должен составлять 5-7 страниц. В списке используемых источников должно быть не менее 5-8 ссылок на источники получения информации (сносок на бумажные носители или интернет ресурсы).

Источники информации, используемые для формирования реферата должны быть новые, опубликованные на период 2015-2019 гг.!

По всему тексту доклада, в квадратных скобках, должны быть выставлены ссылки на источники информации. Цифра в квадратных скобках должна соответствовать номеру источника, изложенного в списке литературы, который излагается в алфавитном порядке.

Подчеркивать заголовки, выделять курсивом название и переносить слова в заголовке не рекомендуется, рекомендуется выделять жирным шрифтом. Точка в конце заголовков не ставится.

Все таблицы, если их несколько, нумеруются арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом помещается слово «Таблица...» с указанием порядкового номера таблицы (например, Таблица

5), без значка № перед цифрой и без точки после нее. Если в тексте только одна таблица, слово таблица и ее номер вообще не пишется, просто пишется название таблицы, располагается посередине над таблицей, пишется с прописной буквы без точки в конце. При переносе таблицы на другую страницу над ней в правом верхнем углу следует писать, например, продолжение таблицы 1.

Все рисунки, если их несколько, нумеруются арабскими цифрами в пределах всего текста. Название рисунка пишется внизу, под рисунком, там же указывается порядковый номер рисунка, без значка № перед цифрой, и без точки после названия (например, Рис. 3. Динамика изменений уровня самооценки в группе девушек по аэробным танцам). Если в тексте только один рисунок, номер рисунка не указывается.

Во введении должны отражаться: актуальность выбранной темы цель и задачи исследования.

В заключении доложены быть даны ответы на поставленные во введении задачи.

Задание считается выполненным, если написанный реферат соответствует предъявляемым требованиям.