

Практическое занятие по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Учебной программой предусмотрено одно практическое занятие (2 часа), которое проходит на форуме консультаций в форме чата согласно установленному расписанию.

Тема практического занятия: Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий.

Краткое содержание практического занятия:

1. Теоретико-методические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
2. Традиционные физкультурно-оздоровительные технологии.
3. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и трудящихся.

Выполнение практического занятия рекомендуется в течение всего учебного семестра, до окончания срока предоставления письменных работ на проверку.

Результатом практических занятий является практическое задание, выполненное в форме реферата. Преподаватель оценивает реферат и ставит отметку «Выполнено» / «Не выполнено». Результат «Выполнено» выставляется в том случае, если реферат написан с учетом методических указаний.

Методические указания по выполнению реферата

Подготовка рефератов 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 систематизировать материал, четко формулировать теоретические обобщения и заключение.

Реферат нужно выполнить на одну из тем, предложенных в перечне:

- 1.Физическая культура и ЗОЖ в жизнедеятельности студентов и трудящихся
- 2.Понятие и сущность общей физической подготовки, и её значение для гармонического развития
- 3.Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции
- 4.Приоритетные направления в оказании физкультурно-оздоровительных услуг для молодежи.
- 5.Иновационные цифровые физкультурно-оздоровительные технологии
- 6.Планирование и самоконтроль индивидуальных занятий в процессе самостоятельных занятий физической культурой
- 7.Формы и средства самостоятельных занятий физической культурой
- 8.Влияний занятий физической культурой на эффективность учебной деятельности студентов.
- 9.Основы теории и методики воспитания физических качеств.
- 10.Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.
- 11.Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста
- 12.Теоретическо-методические основы здорового образа жизни
- 13.Теоретическо-методические основы оздоровительной физической культуры
- 14.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и трудящихся
- 15.Нетрадиционные виды оздоровительных систем (цигун, пилатес, кроссфит и т.п.)
- 16.Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной

системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).

17. Методические особенности занятий физической культурой для женщин

18. Средства и методы физической культуры для восстановления работоспособности

19. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни

20. Закаливающие мероприятия в жизнедеятельности студентов и трудящихся, как основной компонент здорового образа жизни

Реферат должен состоять из следующих частей:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основная часть с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- заключение;
- список 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 должна быть оформлен на компьютере: межстрочный интервал 1,5 интервал, шрифт 14Times New Roman, поля: левое 30 мм, верх. и нижн. 20 мм, правое 10 мм.

Объем реферата должен составлять 12-14 страниц.

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

По всему тексту реферата, в квадратных скобках, должны быть выставлены ссылки на источники информации. Цифра в квадратных

скобках должна соответствовать номеру источника, изложенного в списке используемых источников, который излагается в алфавитном порядке. Допускается делать ссылки на интернет источники.

Пример оформления ссылок.

Предложение в тексте выглядит следующим образом: Отраслевая конкуренция – вид конкуренции, которая проявляется между физкультурно-спортивными организациями разных организационно-правовых форм собственности и ведомственной принадлежности за потребителей (клиентов) и получение наибольшего дохода [2].

В данном случае цифра 2 будет означать порядковый номер источника, фигурирующий в общем списке используемых источников информации. В списке используемых источников под цифрой 2 сам источник информации будет выглядеть следующим образом:

2.Боярская Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие. науч. ред. Люберцев В. Н. Екатеринбург: Изд-во урал. ун-та. 2020. 120 с.

Ссылки на интернет в списке используемых источников оформляются следующим образом, пример:

1.<https://www.minsport.gov.ru/activities/reports/>. Последнее обновление 04.07.2019. Доклад о реализации Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года по итогам 2018 года.

2.<https://www.minsport.gov.ru/activities/reports/> Дата обращения 04.07.2019. Доклад о реализации Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года по итогам 2018 года.

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 выполнения реферата должны быть новые, опубликованные на период 2017-2021 гг.

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

Задание считается выполненным, если написанный реферат соответствует методическим указаниям.

Возврат реферата преподавателем на доработку возможен в течение семестра только 1 раз.