

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

к рабочей программе дисциплины Физическая культура и спорт

Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: лекции, семинарские занятия, самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских занятий, в ходе которых анализируются и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работы студента является:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- ✓ развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующие задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- ✓ выполнение тестовых заданий;
- ✓ подготовка презентаций;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ работа с компьютерными программами;
- ✓ подготовка к зачету;

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной

литературы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.
- е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания к заданию физкультурная пауза

1. Дать определение, что такое физкультурная пауза, общая характеристика, задачи.
2. Выбрать профессию из предложенного списка.
3. Определить вид труда в зависимости от его содержания
4. Определить вид труда по классификации в зависимости от характера труда
5. Определить вид труда в зависимости от результатов труда
6. Определить вид труда по условиям труда с различной степенью регламентации
7. Какие формы самостоятельных занятий и в каком количестве можно порекомендовать специалисту?
8. Определить возможные негативные факторы, влияющие на работника.
9. Составить комплекс упражнений в соответствии с заданием 1. Физкультминута, 2 Физкультпауза.

Методические рекомендации к заданию оценка физического развития.

Необходимо распечатать бланк, подписать и провести исследования, указанные в бланке, записать результат и проанализировать полученный результат.

Дополнительно записать три методики оценки физического развития и функционального состояния, не включенные в бланк.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Возраст _____ Пол _____ Рост _____ Вес _____

№	Наименование пробы, теста	Результат	Оценка
1.	<i>Теплинг тест для двух рук</i>		
2.	<i>Частота пульса в покое</i>		
3.	<i>Частота дыхания в покое</i>		
4.	<i>Проба Штанге</i>		

5.	<i>Проба Генчи</i>		
6.	<i>Проба Ромберга I</i>		
7.	<i>Проба Ромберга II</i>		
8.	<i>Индекс Кетле</i>		
9.	Индекс Пинье		
10.	Окружность грудной клетки		
11.	Экскурсия грудной клетки		
12.	<i>Тест на реагирующую способность «ловля монетки»</i>		

Методические рекомендации к заданию Оздоровительные технологии.

Письменная работа: выбрать из предложенного списка (или предложить иную по согласованию с преподавателем), далее по плану:

1. Когда была создана технология;
2. Автор (ы) -разработчик (и) технологии (указать при наличии);
3. Описать оздоровительную технологию, основные принципы и особенности технологии;
4. Рассмотреть, как можно использовать педагогический, врачебный и самоконтроль при применении данной оздоровительной технологии;
5. Разработать критерии проведения перспективного, текущего и оперативного контроля на занятиях.

1. Аэробика (классическая)
2. Роуп-скипинг
3. Велокинетика
4. Аквааэробика
5. Гидрошейпинг
6. Ватсу
7. Босу
8. Методика Стрельниковой
9. Методика Бутейко
10. Степ-аэробика
11. Методика Норбекова
12. Цигун
13. Йога
14. Бодифлекс
15. Ребефинг
16. Слайд-аэробика
17. Кангу джампс
18. Тай-бо
19. Body Pump
20. Кроссфит

21. Зумба
22. Пилатес
23. Калланетика
24. Стретчинг
25. Фитбол

Методические указания по подготовке к опросу:

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к устному опросу на рубежном контроле. Для этого студент изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу, студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным темам семинаров, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины «Физическая культура и спорт», выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам.

Методические указания по написанию контрольной работы для заочной формы обучения

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

План составления контрольной работы: Структура контрольной работы должна включать основные разделы:

1. Оглавление.
2. **Введение**, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);
3. **Основная часть, которая** содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);
4. **Заключение или выводы**, обобщающие основные вопросы выбранной темы работы (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.

5. **Список литературы.**

Контрольная работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

Требования к оформлению контрольной работы

Контрольная работа должна иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы.

Первой страницей контрольной работы является титульный лист.

Контрольная работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал, поля по 2 см сверху, снизу, справа, 3см слева. Выравнивание по ширине, абзац 1,25см.

Контрольная работа предоставляется на кафедру в распечатанном виде в папке-скоросшивателе или в электронном виде (после проверки работа размещается в электронном портфолио студента).