



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
УПРАВЛЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ

Авиационный колледж

Практикум
по дисциплине

«Физическая культура»



Автор
Долгов А.В.

Ростов-на-Дону, 2017



Аннотация

Пособие предназначено для студентов всех специальностей Авиационного колледжа ДГТУ.

Автор

преподаватель АК ДГТУ Долгов А.В.



Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1.ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	5
1.1 Средства и методы самостоятельных занятий	5
1.2 Педагогический контроль в процессе самостоятельной физической подготовки.....	6
1.3 Самостоятельная работа № 1 «Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения разминки»	6
1.4 Самостоятельная работа № 2 «Основы спортивной тренировки»	7
1.5 Самостоятельная работа № 3 «Основы воспитания физических качеств»	8
2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТА.....	10
2.1 Содержание реферата	10
2.2 Порядок написания реферата	10
2.3 Работа с Интернет ресурсами	10
2.4 Структура реферата	11
2.5 Требования, предъявляемые к оформлению реферата	11
2.6 Критерии оценивания реферата	12
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ И ЛИТЕРАТУРА.....	13
ПРИЛОЖЕНИЕ	14

ВВЕДЕНИЕ

Минимальной границей двигательной активности считается тот объем движений, который необходим для сохранения нормального уровня функционального состояния организма и наивысшей работоспособности человека.

В качестве критериев в двигательной активности чаще всего используются естественные - бег и ходьба, оздоровительный бег, занятия гимнастикой, спортивными играми на свежем воздухе, туризмом.

Один из наиболее эффективных путей против ограниченной физической активности - это обучение студентов самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитывая у них потребность к таким занятиям.

Самостоятельные занятия по физической культуре должны проводиться, прежде всего, с целью снятия у студентов умственного утомления и поддержания здоровья.

Вот почему мощным резервом увеличения двигательного режима учащейся молодежи могут и должны стать систематические самостоятельные занятия по физической культуре, тесно связанные с учебной и внеучебной работой по физическому воспитанию.

Реализация и условия соблюдения ряда требований:

- 1) обязательная взаимосвязь с конкретным материалом учебной программы;
- 2) доступность и простота, позволяющая выполнять эти занятия в домашних условиях;
- 3) наличие четко поставленной цели и владение правильной методикой выполнения упражнений;
- 4) наличие постоянного и систематического контроля со стороны преподавателя и занимающегося;
- 5) содержательность комплексов и эмоциональный настрой выполняющего самостоятельные занятия.

Систематический контроль за выполнением самостоятельных занятий должен осуществляться как на учебных занятиях по физической подготовке, так и при проведении массовых спортивных мероприятий.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

1.1 Средства и методы самостоятельных занятий

Занятия на материале общеразвивающих упражнений и элементов видов спорта:

методы организации занятий –
фронтальный,
групповой,
индивидуальный,
групповой тренировки.

Занятия с использованием тренажерных устройств и приспособлений; форма организации характерна для практикумов и консультаций, направленность тренирующих воздействий комплексная.

Занятия с элементами спортивных игр по свободному регламенту; направленность тренировочных воздействий - комплексное развитие физических качеств.

Организация занятий по методу групповой тренировки.

Занятия с использованием элементов единоборств на материале видов борьбы и элементы самозащиты; направленность тренировочных воздействий - скоростно-силовая выносливость, использование консультаций, направленных на освоение безопасных упражнений.

Занятия с применением силовых упражнений с различными видами отягощений: направленность - силовая, скоростно-силовая или силовая выносливость. Использование методического материала, индивидуальных карточек для самостоятельного разучивания.

Занятия с элементами танцев, танцевально-ритмических движений; направленность тренирующих воздействий - развитие координации, пластики, ритма, гибкости тела. Предлагается составление индивидуальных комплексов для самостоятельного освоения.

Основные средства для развития и совершенствования физических качеств и составления программ:

1. Аэробная направленность (ходьба, бег, кроссы, плавание, ритмическая гимнастика).
2. Силовая направленность (атлетическая гимнастика, гиря, упражнения со штангой тренажеры).
3. Скоростно-силовая направленность (прыжковые упражнения, скоростной бег, метания).

4. Совершенствование координации (акробатика, спортивные игры, единоборства, ритмика).

1.2 Педагогический контроль в процессе самостоятельной физической подготовки

Различают контроль, осуществляемый педагогом, и самостоятельный контроль занимающегося.

Начальной частью педагогического контроля является контроль исходного уровня: возможностей и готовности студентов к реализации поставленных задач, а затем проверка ведения тетрадей по физической культуре, дневников самоконтроля с данными о выполнении двигательного режима.

Под самоконтролем подразумевается совокупность операций: самонаблюдение, ведение дневников самоконтроля, анализ и оценка своего физического состояния осуществляемых индивидуально.

1.3 Самостоятельная работа № 1 «Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения разминки»

Цель - Овладение умением планировать и проводить общеразвивающие упражнения.

Задачи:

1. Подобрать и уточнить технику выполнения упражнения;
2. Определить последовательность и организовать выполнение общеразвивающих упражнений.

Учебное задание.

Подготовиться к практическому занятию и провести общеразвивающие упражнения.

Подготовка к проведению разминки:

- подобрать упражнения;
- уточнить технику выполнения упражнения;
- продумать показ и объяснение упражнения;
- оформить комплекс общеразвивающих упражнений по сложившейся в практике форме.

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	И.п. – ст. руки на пояс 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад; 3 – наклон головы влево; 4– наклон головы вправо	4 раза	Спина прямая
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

Необходимо вписать в таблицу не менее 8 упражнений.

Во время проведения разминки:

- показать упражнение, акцентируя внимание на технической основе;
- организовать выполнение упражнений;
- уточнить технику выполнения упражнения;
- вести подсчет при выполнении упражнения.

После проведения разминки: оценить выполнение упражнений группой и отдельными занимающимися.

Форма контроля - Консультирование.

Отчет в форме конспекта и оценка группой проведенной разминки.

1.4 Самостоятельная работа № 2 «Основы спортивной тренировки»

Цель - приобретение знаний о задачах, средствах, методах и принципах спортивной тренировки, о дидактических закономерностях в спорте.

Задачи:

1. научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой работы;

Физическая культура

2. самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой (конспектирование, аннотация, цитирование, тезисы);

3. анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения;

4. оформлять реферат в соответствии с установленными требованиями.

Учебное задание.

Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

- Роль тренировки в подготовке спортсменов.

- Средства спортивной тренировки.

Форма контроля - реферат.

1.5 Самостоятельная работа № 3 «Основы воспитания физических качеств»

Цель - формирование знаний о средствах, методах и методиках воспитания физических качеств; овладение умением реализовывать в практической деятельности знания о закономерностях развития физических качеств.

Задачи:

1. Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой работы;

2. Самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой (конспектирование, аннотация, цитирование, тезисы); 3. Анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения.

Учебное задание.

Выполнить письменные работы по приведенным ниже табличным формам.

1. Средства воспитания физических качеств.

Си-ла	Скоростные способно-сти	Выноси-вость	Координацион-ные способности	Гиб-кость

Подберите к каждому столбцу по 5 упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие того или иного физического качества, данные занесите в таблицу

Физическая культура

2. Физические качества, методы их воспитания и краткая характеристика методов.

Физические качества	Методы воспитания	Характеристика методов

В первый столбец необходимо вписать физические качества, во второй – методы их воспитания, в третьем – дать краткую характеристику каждому методу.

3. Физические качества и контрольные упражнения (тесты) для определения уровня их развития.

Физические качества	Контрольные упражнения для оценки уровня развития физических качеств

В первый столбец необходимо вписать физические качества. Во второй – не менее 3 контрольных упражнений для оценки уровня развития того или иного физического качества.

2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТА

2.1 Содержание реферата

1. Введение - начальная часть текста.

Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения - 1-2 страницы.

2. Основная часть реферата.

Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.

Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты.

3. Заключение.

Заключение — последняя часть текста. В ней, в краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.

Здесь подводится итог проделанной работы.

4. Список использованной литературы.

Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

2.2 Порядок написания реферата

1. Составить план реферата.

2. Выбрать тему, подобрать литературу и источники.

3. Составить общее представление о проблеме.

4. Оформить реферат.

2.3 Работа с Интернет ресурсами

Интернет сегодня – правомерный источник научных статей, статистической и аналитической информации, и использование его наряду с книгами давно уже стало нормой. Однако, несмотря на то, что ресурсы Интернета позволяют достаточно быстро и эффективно осуществлять поиск необходимой информации, следует помнить о том, что эта информация может быть неточной или вовсе не соответствовать действительности. В связи с этим при поиске материала по заданной тематике следует оценивать качество предоставляемой информации по следующим критериям:

Физическая культура

- представляет ли она факты или является мнением?
- если информация является мнением, то что возможно узнать относительно репутации автора, его политических, культурных и религиозных взглядах?
- имеем ли мы дело с информацией из первичного или вторичного источника?
- когда возник ее источник?
- подтверждают ли информацию другие источники?

В первую очередь нужно обращать внимание на собственно научные труды признанных авторов, которые посоветовали вам преподаватели. Нередко в Интернете выкладываются материалы конференций. Полезным будет поискать специализированные Интернет-журналы и электронные библиотеки. Отсутствие фамилии автора у материала и грамматические ошибки в статье должны насторожить. Используйте подобные материалы как вспомогательные и иллюстративные, но не как основные.

2.4 Структура реферата

Титульный лист (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

1. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление.

2. Оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

3. Введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.

4. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе.

5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

6. Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

2.5 Требования, предъявляемые к оформлению реферата

1. Объемы реферата должен составлять 10-15 машинописных страниц.

2. Работа выполняется на одной стороне листа стандартно-

го формата

3. Все листы реферата должны быть пронумерованы.

4. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок.

5. Оформление Интернет-информации:

Как и другие источники информации, сайты обязательно должны быть указаны в списке использованной литературы.

Согласно принятым стандартам оформляется Интернет-источник таким образом:

Ссылка на ресурс (не общая ссылка на портал, а именно на страницу с использованным текстом); фамилия и инициалы автора; заглавие статьи, эссе или книги.

Например:

1. <http://gramota.ru/biblio/magazines/mrs/> Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебно-методическое пособие.

2.6 Критерии оценивания реферата

1). Реферативное сообщение оценивается на соответствие теме и плану. Все вопросы раскрыты полностью. Оформление аккуратное - отлично.

2). Соответствие теме и плану. Вопросы в основном раскрыты. Оформление не аккуратное - хорошо.

3). Соответствие теме и плану. Не все вопросы раскрыты полностью. Оформление не аккуратное - удовлетворительно

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ И ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Решетников Н.К. Кислицын Ю.Л.- Физическая культура. Учебное пособие для студентов-М:Академия ,2001
3. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб.-метод. пособие/ И.И. Лосева и др.: под общ. ред. И.И. Лосевой.- Минск, 2005.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений.- СПб; М.,2004.
5. Разницын А. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов/ Д.В. Разницын.- Гродно, 2002.
6. Таранова А.В., Давлетшина Л.Н. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения: Учебное пособие. Алматы: Каз. университет, 2005.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002.
8. Арещенко А.И., Вишнякова Н.П., Рахимбаева Г.Х.: Технология учебного процесса физического воспитания в специальном медицинском отделении. – Алматы «Каз. университет», 2009.
9. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. – М.: Владос-пресс, 2010.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)
АВИАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ**

РЕФЕРАТ

по _____
на тему _____

Выполнил:
Студент группы _____
ФИО _____