Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Университет «Дубна» - Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж

 **Утверждаю**

 Председатель научно–

 методического совета

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Савельева О.Г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**По выполнению внеаудиторных самостоятельных работ студентов по дисциплине**

**ОУД. 03 Физическая культура**

**для специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)**



г.о. Лыткарино, 2022 год

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования для специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), по дисциплине ОУД. 03 Физическая культура.

Утверждено научно-методическим

Советом колледжа в качестве

учебно-методического пособия

Автор:

Сивов И.С. – преподаватель физической культуры

Рецензент:

Зам. директора по УМР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Аникеева О.Б.

Методические указания предназначены для студентов колледжей, обучающихся по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

**АННОТАЦИЯ**

Внедрение Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (ФГОС) предполагает изменение подходов к профессиональному образованию.

В основных образовательных программах направлений подготовки квалифицированных рабочих и служащих особое место отводится организации самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа рассматривается с одной стороны, как форма обучения и вид учебного труда, осуществляемый без непосредственного вмешательства преподавателя, а с другой - как средство вовлечения студентов в самостоятельную познавательную деятельность, средство формирования у них методов её организации. Когда студент сам продумал учебный материал, применил теорию на практике, оценил изученные вопросы, определил своё отношение к ним, усвоенные выводы приобретают личностный смысл, становятся профессиональными убеждениями. В связи с этим возникает необходимость выявления эффективных форм, методов, средств и технологии самостоятельной работы студентов с целью формирования профессиональных компетенций.

В помощь студенту для облегчения изучения дисциплины мною разработаны методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы.

Цель применения данных методических указаний в процессе изучения дисциплины ОУД.03 «Физическая культура» – способствовать организации самостоятельной деятельности студентов.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

1. Виды внеаудиторной самостоятельной работы.

2. Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы.

3. Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий.

4. Тематика для внеаудиторной самостоятельной работы.

5. Задания для самостоятельного выполнения студентами.

6. Список используемой и рекомендуемой литературы.

**ВВЕДЕНИЕ**

Одним из результатов работы колледжа должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. По данным НИИ профилактики и гигиены, заболеваний детей, подростков и молодежи, более 90% подростков имеют отклонения физического и психического здоровья. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности. Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию ... При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Внеаудиторная работа студентов по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер. Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый учащийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше. В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

Таким образом, целенаправленная и систематически организованная самостоятельная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся с высоким уровнем физического развития будет увеличиваться.

**1. Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»**

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, лыжи и др.).

2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.

4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках колледжа

(«Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).

5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.

6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части

дисциплины «Физическая культура» (сообщения).

7. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

**2. Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной**

**самостоятельной работы**

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

**3. Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий**

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

**Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

лекции 4 часа;

практические занятия 113 часов;

самостоятельная работа 59 часов.

**4. Тематика для внеаудиторной самостоятельной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ работы** | **Наименование темы**  | **Кол-во часов** **на с/р** |
| **Раздел 2. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта**  |
| 1. | Легкая атлетика: история развития, виды, правила проведения соревнований  | 10 |
| 2 | Спортивная игра волейбол: история развития, правила проведения соревнований. | 10 |
| 3 | Спортивная игра баскетбол: история развития, правила проведения соревнований. | 11 |
| 4 | Спортивная игра футбол: история развития, правила проведения соревнований. | 9 |
| 5 | Спортивная гимнастика: история развития, виды, правила проведения соревнований. | 10 |
| 6 | Зимние виды спорта: история развития, виды, правила проведения соревнований. | 9 |
| **Итого**  | **59** |

**5. Задания для самостоятельного выполнения студентами**

**5.1. Руководство для выполнения самостоятельных работ**

**Самостоятельная работа №1**

***Тема:*** *Легкая атлетика: история развития, виды, правила проведения соревнований*

**Цель задания:**

* *Изучить роль легкой атлетики в физической подготовке специалистов.*
* *Повышение культурного уровня специалистов.*
* *Патриотическое воспитание студентов.*

**Задания:**

Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участии в соревнованиях различного уровня)

Развитие физических способностей.

Социально – биологические основы физической культуры и спорта

Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки

Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.

Самоконтроль на протяжении учебного года

Воспитание физических качеств.

Спортивная ходьба – составная часть легкой атлетики.

Двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе занятий физической культурой.

Физиологическая характеристика «второго дыхания».

Физиологическая характеристика предстартового состояния.

Физиологическая характеристика «мертвой точки».

**Литература:**

*Интернет ресурсы.*

**Рекомендации по выполнению задания:**

*Использование дополнительных источников и информационных технологий.*

*Письменные или устные ответы на задания.*

*Выполнение физических упражнений во внеучебное время.*

**Самостоятельная работа № 2**

***Тема:*** *Спортивная игра волейбол: история развития, правила проведения соревнований.*

**Цель задания:**

* *Изучить роль спортивной игры в физической подготовке специалистов.*
* *Повышение культурного уровня специалистов.*
* *Патриотическое воспитание студентов.*

**Задания:**

Самостоятельная проработка теоретического материала по теме, изучение правил игры, судейства соревнований (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участии в соревнованиях различного уровня).

Методика оценки работоспособности.

Информационный контроль за учебной деятельностью.

Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениям.

Влияние избыточной массы тела на состояние здоровья.

Значение волейбола в физической подготовке студентов.

**Литература:**

*Интернет ресурсы*

**Рекомендации по выполнению задания:**

*Использование дополнительных источников и информационных технологий.*

*Письменные или устные ответы на задания.*

*Выполнение физических упражнений во внеучебное время.*

**Самостоятельная работа № 3**

***Тема:*** *Спортивная игра баскетбол: история развития, правила проведения соревнований.*

**Цель задания:**

* *Изучить роль спортивной игры в физической подготовке специалистов.*
* *Повышение культурного уровня специалистов.*
* *Патриотическое воспитание студентов.*

**Задания:**

Самостоятельная проработка теоретического материала по теме, изучение правил игры, судейства соревнований (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участии в соревнованиях различного уровня).

Обмен веществ и энергии в организме человека.

Физическая характеристика утомления.

Профессионально важные двигательные качества, средства и методы их совершенствования.

Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений

Значение баскетбола как средства физического воспитания.

Значение бросковой техники в игре.

Баскетбол – игра коллективная.

**Литература:**

*Интернет ресурсы*

**Рекомендации по выполнению задания:**

*Использование дополнительных источников и информационных технологий.*

*Письменные или устные ответы на задания.*

*Выполнение физических упражнений во внеучебное время.*

**Самостоятельная работа № 4**

***Тема:*** *Спортивная игра футбол: история развития, правила проведения соревнований.*

**Цель задания:**

* *Изучить роль спортивной игры в физической подготовке специалистов.*
* *Повышение культурного уровня специалистов.*
* *Патриотическое воспитание студентов.*

**Задания*:***

Самостоятельная проработка теоретического материала по теме, изучение правил игры, судейства соревнований (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участии в соревнованиях различного уровня).

**Литература:**

*Интернет ресурсы.*

**Рекомендации по выполнению задания:**

*Использование дополнительных источников и информационных технологий.*

*Письменные или устные ответы на задания.*

*Выполнение физических упражнений во внеучебное время.*

**Самостоятельная работа № 5**

***Тема:*** *Спортивная гимнастика: история развития, виды, правила проведения соревнований.*

**Цель задания:**

* *Изучить роль спортивной игры в физической подготовке специалистов.*
* *Повышение культурного уровня специалистов.*
* *Патриотическое воспитание студентов*

**Задания:**

Составление и выполнение комплексов ЛФК, выполнение упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов для растяжки мышц и подвижности суставов, упражнений с отягощением. Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участии в соревнованиях различного уровня) – 4 часа.

Значение прикладных упражнений в жизни человека.

Значение строевых упражнений в жизни студентов.

Специальные физические упражнения при нарушениях осанки.

Физиологические способности человека (ловкость, гибкость).

**Литература:**

*Интернет ресурсы.*

**Рекомендации по выполнению задания:**

*Использование дополнительных источников и информационных технологий.*

*Письменные или устные ответы на задания.*

*Выполнение физических упражнений во внеучебное время.*

**Самостоятельная работа № 6**

***Тема:*** *Зимние виды спорта: история развития, виды, правила проведения соревнований.*

**Цель задания:**

* *Изучить роль спортивной игры в физической подготовке специалистов.*
* *Повышение культурного уровня специалистов.*
* *Патриотическое воспитание студентов.*

**Задания:**

Материально – техническое обеспечение занятий лыжной подготовкой.

Значение лыжного спорта в физическом воспитании студентов.

Меры предупреждения травматизма и обморожения.

Физические способности человека (быстрота, выносливость)

**Литература:**

*Интернет ресурсы.*

**Рекомендации по выполнению задания:**

*Использование дополнительных источников и информационных технологий.*

*Письменные или устные ответы на задания.*

*Выполнение физических упражнений во внеучебное время.*

**5.2.Общие положения по написанию рефератов**

Согласно программе по дисциплине «Физическая культура» студенты дневного отделения, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и временно освобожденные от практических занятий, в конце семестра представляют реферат.

Реферат является одним из видов учебной работы студентов. В переводе с латыни слово «реферат» означает краткое письменное изложение сущности какой-либо проблемы.

Реферат - это не только анализ, но и аргументированное изложение собственной точки зрения на рассматриваемую проблему. Написание реферата является самостоятельным творческим исследованием студента, предполагающим углубленное овладение теоретическим материалом и служит одним из путей повышения интереса к труду и приобщения к научно-исследовательской работе. Это сложный процесс, связанный с решением ряда организационных, методических, исследовательских и других вопросов.

В методических рекомендациях приводится материал по подготовке и выполнению реферата, в том числе: объем, структура, содержание и требования к написанию реферата, а также порядок оформления и защиты.

**Цели и задачи**

Основные цели при написании реферата студентом являются:

* более глубокое овладение знаниями в конкретной области;
* формирование мышления;
* овладение литературоведческой терминологией;
* привития интереса к научным исследованиям.

Приступая к написанию реферата, студент должен прежде всего решить следующие задачи:

* осмыслить избранную тему;
* подобрать и изучить литературу по теме (не менее трех источников);
* обосновать актуальность рассматриваемой проблемы;
* сформулировать предмет и объект исследования;

Форма реферата должна способствовать четкому и доступному изложению основной идеи при раскрытии выбранной темы. Реферат должен содержать введение с обоснованием темы и конкретными задачами работы, обзор литературы по теме, результаты собственного исследования (если такие имели место быть), выводы и список литературы.

В процессе написания реферата решаются следующие задачи:

* углубление и расширение знаний по теории и методике физического воспитания;
* углубление и расширение знаний по основам оздоровительной физической культуры;
* формирование взаимосвязанной системы знаний разных научных дисциплин путем обоснования изучаемого вопроса с позиции педагогики, психологии, физиологии, гигиены, врачебного контроля;
* приобретение навыков работы над литературными источниками, а также умения анализировать и обобщать собранный материал, делать самостоятельные выводы;
* овладение приемами ведения педагогического исследования.

Темы рефератов периодически обновляются. Они связаны с актуальными вопросами теории и практики физического воспитания.

**Порядок написания и оформления реферата**

Написание реферата осуществляется поэтапно.

***Этапы работы:***

1. Ознакомление с тематикой рефератов.
2. Выбор темы и составление плана работы.
3. Подбор литературных источников, составление библиографического списка.
4. Работа над планом и составлением чернового варианта рукописи.
5. Сбор фактического материала в процессе изучения литературных источников.
6. Написание, редактирование текста, оформление.
7. Тщательная проверка цитат, сносок, приводимых фамилий, инициалов, географических наименований и т.п.
8. Создание чистового варианта.
9. Представление работы и подготовка к защите.

***Выбор темы***

При самостоятельном выборе темы студент учитывает свои интересы, способности, уровень подготовленности к предстоящей работе. Для правильно избранной темы характерно не количество поставленных вопросов, а тщательность, глубина их разработки.

Работа над исследованием будут плодотворной, если она актуальна, перспективна и интересна лично для вас, поэтому при выборе темы обратите внимание на то, что действительно вас увлекло. Студент может предложить реферат на собственную тему, но предварительно согласовав ее со своим научным руководителем.

После выбора темы студент совместно с преподавателем должен составить детальный план работы. Руководитель помогает студенту уяснить цели и задачи исследования, рекомендует литературу для изучения, дает указания по организации и проведению исследования, осуществляет контроль за выполнением работы.

***Работа с литературой***

После выбора темы и составления плана написания реферата главным становится подбор литературы по избранной теме (не менее трех источников). Изучаются прямые и косвенные данные, относящиеся к вопросам темы. В обзоре литературы анализируются, осмысливаются, сопоставляются и оцениваются положения, изложенные в изученных источниках. Необходимо обеспечить точные ссылки на источники. Излагать чужие мысли без ссылки на автора не допустимо.

Основное внимание необходимо уделить изучению важнейших фундаментальных работ, в частности новейших. Основные идеи и положения автора конспектируются, наиболее ценные выписываются в виде цитат. При выполнении реферата рекомендуется придерживаться основных вопросов, данных к каждой теме, и использовать рекомендуемую литературу.

**Структура и содержание реферата**

Объем реферата определяется ее содержанием и составляет 12-17 страниц (без дополнительного материала).

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование элементов реферата** | **количество страниц** |
| 1. Титульный лист (приложение 1) | 1 |
| 2. Содержание работы (приложение 2) | 1 |
| 3. Введение | 1-2 |
| 4. Основная часть (содержание рассматриваемых вопросов плана) | 7-10 |
| 5. Заключение | 1-2 |
| 6.Список использованных источников литературы, не менее трех источников(приложение 3) | 1 |
| 7. Приложение (дополнительные материалы) | 3-5 |

Реферат открывается **титульным листом**, на котором необходимо указать:

а) наименование учебного заведения;

б) наименование темы реферата;

в) фамилию, имя, отчество исполнителя реферата;

г) специальность, курс, группу;

д) фамилию, имя, отчество преподавателя;

е) дата представления работы.

В **содержание работы** приводятся все заголовки реферата и указываются страницы, с которых они начинаются.

**Введение** - это вступительная часть реферата. Здесь обычно объясняется необходимость обращения к выбранной теме, дается характеристика объекту изучения. В этой части вы также имеете возможность кратко сформулировать цель и конкретные задачи вашего исследования, раскрыть свои приемы работы. Не забывайте, что введение - это лишь «зачин» работы, и занимать оно должно от 5 до 15% от общего объема реферата!

**Основная часть** включает в себя основное содержание вашего реферата, она полностью отводится раскрытию центральной темы. Здесь излагается все, что вам удалось изучить и проанализировать по исследуемому вопросу.

Основная часть может состоять из нескольких вопросов плана. Каждая новая мысль оформляется в отдельный абзац; именно для этого, а не для красоты, предназначена красная строка. Каких-то строгих правил в написании основной части нет, но главное, что вы обязаны помнить, - любая часть вашей работы должна содержать проверенный фактический материал.

Основная часть работы, как правило, составляет не меньше 70% от общего объема!

**Заключение** содержит окончательные, систематизированные выводы, к которым вы пришли в результате изучения выбранной вами темы, и возможные перспективы дальнейшего изучения проблемы. Помните, что заключение - это своего рода «концовка» работы, ее триумфальный финал.

**Список используемых источников литературы -** пронумерованный перечень источников, расположенный по алфавиту, по каждому из которых необходимо указать: авторов или составителей, название используемого источника, наименование издательства, год издания.

**Приложения** - вспомогательный или справочный материал небольшого объема, который имеет непосредственное отношение к выполнению реферата. Это могут быть как схемы, рекламные плакаты, таблицы, так и глоссарий используемых терминов. Сами приложения даются на отдельных листах, на каждом из которых в правом верхнем углу пишут «Приложение 1», «Приложение 2» и так далее. Нумерация листов приложений является продолжением общей нумерации основного текста. В самом тексте реферата делается ссылка на этот материал.

**Оформление реферата**

Реферат выполняется на листах бумаги стандартного формата А4(210х297 мм). Текст печатается на одной стороне листа с полями:

верхнее - 1,5 см,

нижнее - 1,5 см,

левое - 2,5 см,

правое - 1,5 см.

Все страницы должны быть пронумерованы. Печатать их необходимо шрифтом размером 14 TimesNewRoman через 1,5 интервала. Все листы работы скрепляются либо скоросшивателем, либо скрепками, либо зажимами. Не скрепленный текст работы не принимается к проверке и защите.

В тексте реферата должны быть все заголовки, указанные в содержании (плане) работы. Номера страниц всех заголовков в содержании и в тексте должны совпадать. Сокращение слов и словосочетаний не допускаются, кроме общепринятых или заранее определенных в словаре работы. На каждый рисунок или таблицу в тексте работы должны быть ссылки (например, *см. табл. 1.1*).

**Порядок защиты реферата**

К защите может быть допущен студент, реферат которого получил положительную оценку руководителя. Для изложения содержания работы студенту предоставляется время (10 минут). По ходу содержания студент может пользоваться тезисами или написанным докладом. Выступление в ходе защиты должно быть четким и лаконичным; содержать основные направления работы; освещать выводы и результаты исследования. При защите студент должен показать владение представленным материалом, умением отвечать на поставленные по теме вопросы и замечания.

Реферат оценивается преподавателем с выставлением оценки «зачтено» или «не зачтено». В случае если реферат написан неудовлетворительно, вы перерабатываете написанное или выполняете работу вновь по согласованию с преподавателем.

Студент, не защитивший реферат, не допускается к сдаче теоретического зачета и не аттестуется.

**Темы рефератов и планы их написания**

**Тема 1. Физическая культура как общественное явление.**

План

1. Физическая культура - часть общей культуры.
2. Место и роль физической культуры в современном обществе.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни.

**Тема 2. Социальные функции физической культуры.**

План

1. Определения «функции физической культуры».

1. Общекультурные функции физической культуры.
2. Общевоспитательные функции физической культуры.
3. Специфические функции физической культуры
4. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.

**Тема 3. Структура обучения двигательному действию.**

План

1. Сущность, цели и задачи обучения.
2. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
3. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
4. Структура процесса обучения двигательным действиям.

**Тема 4. Особенности обучения в Физическом воспитании (принципы и методы обучения двигательным действиям).**

План

1. Принципы обучения в физическом воспитании.
2. Обучение теоретическому материалу.
3. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
4. Двигательные умения и навыки.

**Тема 5. Формы организации занятий физическими упражнениями студентов.**

План

1. Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообразие форм.
2. Формы организации физического воспитания в колледже.
3. Формы организации физического воспитания студентов вне колледжа.

**Тема 6. Воспитание дисциплины у студентов на учебных занятиях по физической культуре.**

План

1. Роль дисциплины на учебных занятиях по физической культуре.
2. Особенности воспитания дисциплины на учебных занятиях по физической культуре у студентов.

**Тема 7. Методика проведения учебных занятий со студентами, освобожденными от занятий физическими упражнениями.**

План

1. Формы и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобожденными от физической культуры.
2. Требования к работе с указанным контингентом студентов.
3. Привлечение студентов, освобожденных от занятий физической культурой, к участию в физкультурно-спортивной деятельности как средство развития общественной активности (судейство соревнований, помощь в их организации и проведении, выполнение поручений преподавателя).

**Тема 8. Самостоятельные занятия студентов физической культурой.**

План

1. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
2. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
3. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
4. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
5. Руководство самостоятельными занятиями.

**Тема 9. Двигательная активность как фактор успешной деятельности студентов Колледжа.**

План

1. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.
2. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов академии.
3. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в академии.

**Тема 10. Систематические занятия физической культурой и спортом как основа успешной подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах РФ.**

План

1. Роль профессиональной физической подготовки.
2. Формы занятий физическими упражнениями.
3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.
4. Значение уровня физической подготовленности при службе в Вооруженных Силах (требования к физической подготовке воина в современных условиях).
5. Занятия прикладными видами спорта.

**Тема 11. Роль занятий физическими упражнениями в повышении эффективности различных видов человеческой деятельности.**

План

1. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов деятельности.
2. Положительное влияние физических упражнений на процесс овладения профессиональными навыками.
3. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.

**Тема 12. Профилактика травматизма на учебных занятиях по физической культуре и спортом.**

План

1. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Условия, благоприятствующие предупреждению травматизма: квалификация преподавателя, место для занятий и др.
3. Техника безопасности занятий физической культурой.
4. Медицинский контроль и его роль в предупреждении травматизма.

**Тема 13. Спортивные соревнования в колледже.**

План

1. Характеристика спортивных соревнований.
2. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
3. Агитационно-пропагандистское значение спортивных соревнований.
4. Организация и проведение соревнований в колледже.

**Тема 14. Методика развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) на учебных занятиях.**

План

1. Возрастные особенности развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
2. Методы развития физических качеств.

**Тема 15. Измерения двигательных качеств.**

План

1. Характеристика двигательных качеств (физических) качеств.
2. Способы измерения двигательных качеств.
3. Измерение силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Тема 16. Общие основы спортивной тренировки.**

План

1. Характеристика понятия «тренировка», место тренировки в системе подготовки спортсменов.
2. Принципы и закономерности спортивной тренировки.
3. Задачи и содержание тренировки.
4. Построение тренировочного процесса: годичный цикл, мезоциклы, микроциклы, тренировочные занятия.

**Тема 17. Физическая активность - средство совершенствования организма.**

План

1. Что означает «физическая активность человека»?
2. Влияние физических упражнений на сердечно сосудистую систему.
3. Физические упражнения и система дыхания.
4. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
5. Влияние физических упражнений на другие системы организма.

**Тема 18. Основы здорового образа жизни студента.**

План

1. Понятие здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
3. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни

**Тема 19. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.**

План

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студента.
2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Степень влияния фактора физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

**Тема 20. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

План

1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
2. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

**Тема 21. Социально-биологические основы физической культуры.**

План

1. Организм человека как единая саморазвивающая, саморегулирующая биологическая система.
2. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
3. Функциональные системы организма.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

**Тема 22. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

План

1. Характеристика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Содержание самоконтроля, его цель и задачи.
3. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели самоконтроля.
4. Критерии самоконтроля
5. Дневник самоконтроля.

**Тема 23. Методические основы оздоровительной физической культуры.**

План

1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания).
2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.

**Тема 24. Направленное использование оздоровительной физической культуры в жизни различных контингентов населения.**

План

1. Особенности оздоровительной гимнастики для дошкольников.
2. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников.
3. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
4. Физическое воспитание в пожилом и старческом возрасте.

**Тема 25. Оздоровительная гимнастика при беременности и послеродовом периоде.**

План

1. Физическая культура как общеукрепляющее профилактическое средство во время беременности.
2. Противопоказания для занятий физической культурой.
3. Методика занятий оздоровительной гимнастикой во время беременности.

**Тема 26. Физическое воспитание в пожилом и старческом возрасте.**

План

1. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом возрасте.
2. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.
3. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культуры.

**Тема 27. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.**

План

1. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

**Тема 28. Плавание как спортивно-педагогическая дисциплина**

План

1. Плавание как вид спорта и предмет познания.
2. Плавание в программе Олимпийских игр.
3. Физиологическая характеристика организма при занятиях плаванием.
4. Техника спортивного плавания (по выбору: способом кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин), брасс).

**Тема 29. Техника безопасности при занятиях на воде и доврачебная помощь.**

План

1. Техника безопасности при занятиях на воде.
2. Спасение и транспортировка пострадавшего в водной среде.
3. Первая медицинская помощь при утоплении.

**Тема 30. Водные виды спорта как фактор саморазвития личности студента.**

План

1. Самореализация личности студентов при занятиях водными видами спорта.
2. Плавание как вид физического воспитания.
3. Плавание как фактор физического и духовного совершенствование студентов.

**Тема 31. Лыжный спорт как средство физического воспитания.**

План

1. История лыжного спорта.
2. Лыжный спорт в программе Олимпийских игр.
3. Физиологическая характеристика организма при занятиях лыжным спортом.
4. Основы техники передвижения на лыжах.

**Тема 32. Спортивные игры - спортивно-педагогическая дисциплина.**

План

1. Роль и место спортивных игр в системе физического воспитания.
2. Методика обучения спортивным играм: волейболу, баскетболу, гандболу, футболу, хоккею, теннису (по выбору).
3. Методика судейства спортивных игр.

**Тема 33. Туризм как средство физического воспитания.**

План

1. Влияние занятий туризмом на здоровье человека.
2. История развития туризма.
3. Виды туризма: пешеходный, горный, водный (по выбору).
4. Экологическое воспитание в турпоходах и на занятиях спортивным ориентированием.

**Тема 34. Топографическая подготовка туриста.**

План

1. Рельеф и способы его изображения.
2. Топографическая карта и условные топографические знаки (УТЗ).
3. Компас и работа с ним.
4. Ориентирование на местности.

**Тема 35. Международное Олимпийское движение.**

План

1. Олимпийские игры античной Греции.
2. Возрождение олимпийского движения.
3. Функционирование Олимпийского движения в настоящее время.

**Тема 36. Игры - посланники мира. Международное Олимпийское движение.**

План

1. Летние Олимпийские игры.
2. Зимние Олимпийские игры.

**Тема 37. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.**

План

1. Общие принципы питания спортсменов и людей, активно занимающихся физкультурой и спортом.
2. Роль питания в обеспечении энергетических потребностей организма спортсменов.
3. Роль отдельных пищевых веществ в питании спортсменов.

**Критерии оценивания реферата.**

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

**Новизна текста:**

а) актуальность темы исследования;

б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);

в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;

г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений;

д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

**Степень раскрытия сущности вопроса:**

а) соответствие плана теме реферата;

б) соответствие содержания теме и плану реферата;

в) полнота и глубина знаний по теме;

г) обоснованность способов и методов работы с материалом;

е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

**Обоснованность выбора источников:**

а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

**Соблюдение требований к оформлению:**

а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;

б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;

в) соблюдение требований к объёму реферата.

**Оценка «5» ставится**, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка «4»** – основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Оценка «3»** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

**Оценка «2»** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**6. Список используемой и рекомендуемой литературы**

 Для реализации представленных методических материалов использованы библиотечный фонд колледжа, печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

**Печатные издания**

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740> (дата обращения: 21.09.2022). — Текст : электронный.
2. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 21.09.2022). — Текст : электронный.
3. Киреева Е.А. Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Киреева Е.А. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: <https://book.ru/book/942696> (дата обращения: 21.09.2022). — Текст : электронный.

**Дополнительные источники:**

1. Федонов Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2022. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-9563-4. — URL: <https://book.ru/book/944755> (дата обращения: 21.09.2022). — Текст : электронный.

**Электронные издания (электронные ресурсы)**

**Интернет-ресурсы**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <https://www.mos.ru/moskomsport/contacts/>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>
4. Сайт спортивных новостей и трансляций спортивных праздников, мероприятий, соревнований <https://news.sportbox.ru/>
5. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <https://urok.1sept.ru/>
6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 6 декабря 2011 года) (редакция, действующая с 1 января 2012 года) <https://docs.cntd.ru/document/902075039>
7. Социальная сеть работников образования физкультура и спорт <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library>

8. Правила соревнований <http://www.sportzone.ru/>

**Электронно-библиотечные системы:**

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Форма доступа: <https://biblioclub.ru>
2. ЭБС «Лань». Форма доступа: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «ЮРАЙТ. Форма доступа: <https://urait.ru/>
4. ЭБС «Знаниум. Форма доступа: <https://znanium.com/>
5. ЭБС «Кнорус». Форма доступа: <https://book.ru/>