

Б1.Б.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрена учебным планом в объеме 36 учебных часов.

Осуществляется по двум направлениям:

1 – подготовка к защите контрольной работы (обзор литературы и изучение материала по заданной теме; изучение контрольных вопросов лекционного курса;

2 - консультативно и осуществляется в течение учебного года по избранному виду деятельности.

Задачи, решаемые в процессе самостоятельной работы:

1- формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, привычки соблюдению личной гигиены;

2 – воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

3 – формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

4 - выработка приемов самоконтроля;

5 - содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

6 - развитие и совершенствование кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

Реализуются через:

1. Сообщения, доклады, рефераты по темам лекций, выступления на конференциях, НИРС.

2. Участие в соревнованиях по видам спорта. Форма контроля – протоколы соревнований.

3. Судейство соревнований по видам спорта. Форма контроля – знание правил.

4. Самостоятельные занятия избранным видом активной физической деятельности.

Форма контроля – динамика развития физических качеств по ОФП (общей физической подготовке)

5. Посещение секций по личному выбору. Форма контроля – наличие документа посещаемости, контрольное тестирование основных специальных физических качеств.

6. Сдача нормативов комплекса «ГТО». Форма контроля – наличие документа.

Требования к контрольной работе:

- контрольная работа выполняется по тематике, утвержденной кафедрой и согласованной с преподавателем;

- контрольная работа выполняется на основе не менее пяти литературных (методических) источников или экспериментального материала;

- содержание контрольной работы излагается авторской речью в произвольной форме (своими словами), но с обязательным соблюдением научного стиля и употреблением общепринятой терминологии;

- последовательность изложения контрольной работы должна соответствовать плану работы;

- текст контрольной работы должен начинаться с введения до двух страниц и заканчиваться заключением, выводами до двух страниц;

- не допускается дословное переписывание фрагментов первоисточников без ссылок на издание и автора;

- при цитировании первоисточника текст цитаты заключается в кавычки, при этом после закрывающихся кавычек в круглых скобках указываются инициалы и фамилия автора, а также год издания;

- допускается оформление ссылки на автора в виде сноски в конце страницы, где указывается автор цитаты, название публикации, год издания, издательство, страница;

- объем контрольной работы составляет 15-20 страниц печатного текста стандартного листа форма А4;

- список использованной литературы приводится в конце работы в алфавитном порядке с указанием фамилий и инициалов авторов, названия работы, издательства, года издания.

Тематика перечня контрольных работ разрабатывается и утверждается кафедрой физического воспитания согласно требованиям учебной дисциплины «физическая культура и спорт» и включает следующие разделы:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

- социально-биологические основы физической культуры;

- основы здорового образа жизни;

- оздоровительные системы и спорт;

- профессионально-прикладная физическая подготовка.

Контрольная работа выполняется в сроки, установленные учебным планом, до зачетной недели.

Согласование темы контрольной работы и консультация проводятся до промежуточной аттестационной недели – согласно расписанию, утвержденному кафедрой физического воспитания.

При необходимости доработки (переработки) контрольной работы студент получает дополнительную консультацию по нераскрытому вопросу. Защита контрольной работы может быть проведена, по согласованию студента и преподавателя, во время учебного процесса (число, время фиксируются в журнале регистрации) или во время зачетной недели – по расписанию учебного отдела института.

Написание реферата. Целью реферата является сообщение научной информации по определенной теме, обязательно раскрыть суть проблемы с различных позиций и точек зрения, и на основе этих выводов сделать соответствующие свои выводы. Задачи реферата: формирование умений самостоятельной работы обучающихся с литературой; развитие навыков логического мышления; углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Объем реферата не должен превышать 10 страниц. В процессе работы над рефератом необходимо проанализировать различные точки зрения. В случае необходимости провести научную полемику. Обобщить научный материал и сделать соответствующие выводы.

Процесс подготовки реферата: 1) выбор или формулировка темы; 2) подбор и изучение литературы по теме; 3) составление плана реферата, который раскрывает тему; 4) написание реферата и его оформление.

В результате проделанной работы над рефератом совершенствуются навыки поиска, отбора и систематизации полученной информации, а также навыки грамотного, лаконичного изложения мыслей и речи.

Реферат может быть основан на одном или нескольких источниках и подразумевает обязательное наличие нескольких точек зрения на поставленный в реферате вопрос. На основании этих точек зрения должен быть сделан собственный вывод.

Составление доклада. Целью доклада является формирование научно-исследовательских навыков и умений у обучающихся, способствование овладению методами научного познания, научиться критически мыслить. Здесь главной составляющей будет считаться выступление на публике. Объем доклада варьируется от 5 до 15 страниц.

Этапы подготовки доклада соответствуют этапам подготовки реферата. Структура доклада: 1) вступление (указываются тема, актуальность, цель, проблематика доклада, а также краткий обзор библиографического списка литературы по изученной теме); 2) основная часть (включает в себя логичное и последовательное изложение материала); 3) заключение (подводятся итоги, формулируются выводы и обобщения, подчеркивается значение этой проблематики в современном обществе, выделяются проблемы и пути их решения). Немаловажной частью здесь будут различные приложения: схемы, таблицы, иллюстрации и др.

Доклад предполагает конкретный развернутый ответ на заданную тему, обычно основан на одной точке зрения.