

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА Д.Н. ПРЯНИШНИКОВА»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт»
студентами временно освобожденными от практических
занятий, студентами–инвалидами и лицами
с ограниченными возможностями здоровья**

Методические указания

С.В.Яковлев

ФГБОУ ВО Пермский ГАТУ
2017

УДК 330:004(075.8)

ББК 65.32ф.я73

Рецензенты:

В.В. Грабский – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО Пермский ГАТУ.

Т.А. Полякова – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТМФК ФГБОУ ВО Пермский ГГПУ.

Составитель:

С.В. Яковлев- кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО Пермский ГАТУ.

В пособии изложены требования и рекомендации к написанию и оформлению рефератов, практических заданий студентами, временно освобожденными от практических занятий по физической культуре и студентами–инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Предназначено для студентов очной, заочной и очно-заочной формы обучения, всех направлений и профилей подготовки ФГБОУ ВО Пермский ГАТУ.

Учебное пособие соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту третьего поколения и третьего поколения плюс, содержанию рабочей программы по дисциплине «Физическая культура».

Печатается по решению методической комиссии архитектурно-строительного факультета. Протокол № 11 от 18 июня 2015 года

ФГБОУ ВО Пермская ГСХА, 2015

Содержание

1. Введение.....	4
2. Структура реферата.....	5
3. Требования к тексту реферата.....	6
4. Требования к оформлению реферата.....	11
5. Система оценивания рефератов.....	12
6. Требования к выполнению практического задания.....	13
7. Рекомендуемая литература.....	14
8. Порядок отчетности по заданию на семестр.....	18
9. Приложение 1 Темы рефератов.....	19
10. Приложение 2 Темы для практического задания.....	24
11. Приложение 3 Образец оформления титульного листа.....	26

Введение

Изучение дисциплин «Физическая культура и спорт» студентами временно освобожденных от практических занятий и студентами–инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья идет по двум разделам учебной программы: теоретическому и практическому. Изучение **теоретического** раздела заключается в написании и защите реферата на заданную тему, **практического** – в выполнении практического задания.

Реферат— письменная работа объемом 15-20 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца). **Реферат** (от лат. *referrer* — докладывать, сообщать) краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. *Тему реферата* может предложить преподаватель или сам студент, в последнем случае она должна быть согласованна с преподавателем. (Приложение 1). В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания. Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора.

1. Структура реферата

1. Титульный лист заполняется по единой форме (Приложение 3).
2. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. После оглавления следует **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. **В тексте обязательны ссылки на первоисточники.** В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифровой материал - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.
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. **Приложение** может включать графики, таблицы, расчеты.
7. **Библиография** (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Поиск источников

Грамотно сформулированная тема определяет предмет изучения. Задача студента — найти информацию, относящуюся к данному предмету и решить поставленную задачу. Выполнение этого начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо

вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в конце тематической статьи); как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек; как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр).

Работа с источниками

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание на предметные и именные указатели. Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте:

- улавливать проблематичный характер утверждений;
- давать оценку авторской позиции — это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу;

- сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Создание конспектов для написания реферата

Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). По завершении предварительного этапа можно переходить непосредственно к созданию текста реферата.

Требования к тексту реферата

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

Внимание: Если в теме реферата есть формулировка: «применительно к выбранной профессии» или «специалиста данной специальности» необходимо проводить анализ и обоснование профессионально-важных психо-физических качеств работника именно вашей будущей специальности и способов их совершенствования средствами физической культуры.

Рекомендуемый ресурс: www.shkolniki.ru

Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста

предполагает смысловую соотнесенность отдельных компонентов, а цельность - смысловую законченность текста.

С точки зрения связности все тексты делятся на:

- тексты – констатации;
- тексты - рассуждения.

Тексты-констатации содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения. В *текстах-рассуждениях* одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение, дается им оценка, выдвигаются различные предположения.

План реферата

Изложение материала в тексте должно подчиняться определенному плану - мыслительной схеме, позволяющей контролировать порядок расположения частей текста. Универсальный план научного текста, помимо формулировки темы, предполагает изложение вводного материала, основного текста и заключения.

Требования к введению реферата

Введение - начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении. Во введении аргументируется актуальность исследования - т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения - в среднем около 10% от общего объема реферата.

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. Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога. Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать и оценивать позиции различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Установка на диалог позволит избежать некритического заимствования материала из чужих трудов - компиляции. Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных *методов группировки материала*: классификации (эмпирические исследования), типологии (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

Заключение

Заключение — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части - пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

Список использованной литературы

Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают **по алфавиту** с указанием выходных данных использованных книг.

Список использованной литературы и других

источников составляется в следующей последовательности:

1. Законы, постановления правительства.
2. Нормативные акты, инструктивные материалы, официальные справочники.
3. Специальная литература.
4. Периодические издания.

При составлении списка использованной литературы указываются все реквизиты книги: фамилия и инициалы автора, название книги, место издания, название издательства и количество страниц. Для статей, опубликованных в периодической печати, следует указывать наименование издания, номер, год, а также занимаемые страницы (от и до). Литературные источники должны быть расположены в алфавитном порядке по фамилиям авторов, в случае, если количество авторов более трех - по названию книги, остальные материалы в хронологическом порядке. Сначала должны быть указаны источники на русском языке, затем - на иностранном.

1. Пример оформления списка использованной литературы:

1. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие* / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова; ред. О. П. Панфилов. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие / Г. С. Туманян. - М. : Академия, 2009. - 335 с.

2. Требования к оформлению реферата

Внимание: Работы принимаются оформленные только машинописным текстом и подшитые (в папке с файлами).

Объем реферата от 15 до 20 машинописных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. Формат бумаги – А4, ориентация листа – книжная. Поля – со всех сторон по 2,5 см. Межстрочный интервал – 1.2., Шрифт – Times New Roman, № 14. Нумерация страниц: внизу листа, по центру, на титульном листе и обороте титульного листа (первом и втором листах) номер не проставляется. Ссылки на первоисточники заключаются в квадратные скобки (например: [3]).

При написании и оформлении реферата следует избегать **типичных ошибок**, например, таких:

- поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие второстепенными;

- в некоторых случаях проблемы, рассматриваемые в разделах, не раскрывают основных аспектов выбранной для реферата темы;
- дословное переписывание книг, статей, заимствования рефератов из интернета и т.д.

Система оценивания реферата

При проверке реферата преподавателем оцениваются:

1. Знания и умения на уровне требований стандарта дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей.
2. Характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов).
3. Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).
4. Качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов).
5. Использование литературных источников.
6. Культура письменного изложения материала.
7. Культура оформления материалов работы.

3. Градация оценивания рефератов

Оценка 5. Все требования по оформлению и написанию реферата соблюдены. Тема подробно и правильно раскрыта, без отступлений. Студент хорошо ориентируется в тексте написанной работы и четко отвечает на вопросы при защите.

Оценка 4. Требования по оформлению и написанию реферата соблюдены или есть незначительные замечания. Студент хорошо ориентируется в материале и умело отвечает на заданные ему вопросы.

Оценка 3. Если объем работы не соответствует требованиям. Есть замечания по оформлению. Тема не достаточно полно раскрыта. Студент плохо ориентируется в своей работе. Не указан список используемой литературы. Не четко раскрыта тема реферата со значительными отступлениями.

Выполнение практического задания

Внимание. Задание размещается в одной папке с рефератом в виде приложения.

Практического задание выдается преподавателем (Приложение 2) Студент должен выполнить задание необходимой направленности воздействия на организм человека. Комплекс (программа, расписание) должны содержать не менее 8-10 упражнений (мероприятий) с описанием правил выполнения, дозировки и рисунков. Студент должен уметь правильно показать выполнение упражнений комплекса и обосновать целесообразность использование каждого из упражнений.

4. Список рекомендуемой литературы

а) основная литература

1. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие* / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; ред. О. П. Панфилов. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник* / В. И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2010. - 366с.
3. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие* / Ю. П. Кобяков. - Ростов на Дону : Феникс, 2012. - 253с.

б) дополнительная литература

1. Атлетическая гимнастика: методические указания к практическим занятиям / сост. Михалева Т.И., Вшивцева Е.А. - Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2011.-41 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие* / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КНОРУС, 2012. - 239с.
3. Баскетбол. Методические указания к практическим занятиям / сост. Алдарова С.Н, Романова К.А., Щербинина Н.П.. - Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2013.-58 с.
4. Волейбол: методические указания к практическим занятиям / сост. Сбитнева О.А., Фазлеева С.А., Борознова Л.В.- Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2011.-148 с.
5. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие* / Б. Р. Голощапов. - М. : Академия, 2010. - 309 с.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие* / Ю. И. Гришина. - Ростов на Дону : Феникс, 2012. - 249с.

7. Дартс: методические указания к практическим занятиям / сост. Ширинкина С.В., Абдуллова Н.В.- Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2011.-38 с.
8. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учебное пособие* / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 445с.
9. Кусякова Р.Ф. Развитие профессиональных двигательных компетенций студентов на занятиях физической культуры : <монография> / Р. Ф. Кусякова, В. Д. Паначев ; рец.: М. Г. Ишмухаметов, Т. С. Серова. - Пермь : Изд-во ПНИПУ, 2012. - 168с.
10. Лечебная физическая культура : учебник / ред. С. Н. Попов. - М. : Академия, 2012. - 413с.
11. Лыжная подготовка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов и соревнованиям по лыжной подготовке: методические указания к практическим занятиям и тренировкам / сост. Сбитнева О.А., Яковлев С.В. .- Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2012.-72 с.
12. Настольный теннис: методические указания к практическим занятиям / сост. Ермакова Е.Г., Паршакова В.М., Сбитнева О.А. .- Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2011.-41с
13. Обучение технике видов легкой атлетики. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег: методические рекомендации для учителей и преподавателей физической культуры / сост. Клюкина Н.А., Щенкова И.П., Быстрых М.С., Маслаускене О.Ю. - Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2011.-33с.
14. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебник / П. К. Петров. - М. : Академия, 2011. - 286с.
15. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебник / П. К. Петров. -

М. : Академия, 2011. - 286с.

16. Саун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе : учебное пособие* / Э. И. Саун. - Москва : Дашков и К', 2012. - 205с.
17. Использование метода круговой тренировки на методико-практических занятиях в вузе: методические рекомендации / сост. Ильиных Д.В., Устюгова Е.В., Головин О.И. .- Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2012.-34 с.
18. Футбол: методические указания к практическим занятиям / сост. Михалева Т.И., Вшивцева Е.А. - Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2011.-38 с
19. Периодические издания: Медицинская газета, Советский спорт, Физкультура и спорт, Здоровье, Теория и практика физической культуры.

в) программное обеспечение

Программные средства офисного назначения: Операционная система Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007, АBBYU Fine Reder, Adobe Reader 9, Google Chrome, Mozilla Firefox.

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Электронный каталог библиотеки Пермской ГСХА [Электронный ресурс]: базы данных содержат сведения о всех видах лит., поступающей в фонд библиотеки Пермской ГСХА. – Электрон.дан. (175 551 записей). – Пермь: [б.и., 2005]. Свидетельство о регистрации ЭР №20164 от 03.06.2014г. www.pgsha.ru/web/generalinfo/library/webirbis/
2. Собственная электронная библиотека. Свидетельство о регистрации ЭР № 20163 от 03.06.2014 г.

<http://pgsha.ru/web/generalinfo/library/elib/>

3. Система ГАРАНТ: электронный периодический справочник [Электронный ресурс]. – Электр.дан. (7162 Мб: 887 970 документов). – [Б.и., 199 -] (Договор №746 от 01 января 2014 г.);

4. ConsultantPlus: справочно - поисковая система [Электронный ресурс]. – Электр.дан. (64 231 7651 документов) – [Б.и., 199 -].(Договор №РДД 210/09 от 16 сентября 2009 г.);

5. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru (Договор №15/14 –ЕД от 08 апреля 2014 г.);

6. ООО Научная электронная библиотека. Интегрированный научный информационный портал в российской зоне сети Интернет, включающий базы данных научных изданий и сервисы для информационного обеспечения науки и высшего образования. (Включает РИНЦ- библиографическая база данных публикаций российских авторов и SCIENCE INDEX- информационно - аналитическая система, позволяющая проводить аналитические и статистические исследования публикационной активности российских ученых и научных организаций). (Договор №8108/2014 от 18 февраля 2014 года)
<http://elibrary.ru/>

Вниманию студентов 2 и 3 курсов

Если вы ранее состояли в списках «освобожденных», то получаете задание на текущий семестр на сайте и отчитываетесь установленным порядком.

Заключение врачебной комиссии (заверенное врачом здравпункта академии) сдается зав. кафедрой при защите реферата.

Заранее приносить справки не требуется.

Факт выдачи задания не является подтверждением
Вашего **ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ
ЗАНЯТИЙ**

по болезни, наличие заключения ВК
ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Порядок отчетности по заданию на семестр

1. Найти задание (тема реферата, тема практического задания (ПЗ)) в «списке выдачи заданий» (факультет, курс, фамилия – задание).
2. Прислать выполненное задание (в одном файле реферат и ПЗ в виде приложения к реферату) на Email: psafsc@yandex.ru (на адрес fizvos@pgsha.ru не отправлять!) в заголовке письма должно быть, например: «Реферат студента группы ТПб-11 Иванова И.И.».
3. Если к содержанию и оформлению реферата и практического задания замечаний нет, будет ответ «Принято».
4. Если задание «Принято» студент оформляет его согласно требований (см. стр.9 Методических указаний...) и прибывает на защиту реферата и ПЗ в часы консультаций.

5. Замечания по работе будут высылаться в ответном письме. В этом случае задание дорабатывается и высылается повторно с заголовком «Повторно. Реферат студента группы ТПб-11 Иванова И.И.».

ВАЖНО:

1. Тема реферата в 1-4 семестрах раскрывается по болезни, которая стала причиной освобождения студента от практических занятий.
2. Не откладывать защиту на конец семестра. Следить за изменением графика консультаций.

**График консультации заведующего кафедрой
Яковлева Сергея Васильевича**

Кабинет №5

Вторник	с 12.00 до 14.00
Среда	с 12.00 до 14.00

Приложение 1

Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий студентов–инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (1-4 семестры)*

I семестр	Диагноз и краткая характеристика вида заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
II семестр	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном виде
III семестр	Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном виде заболевания.
IV семестр	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры при <hr/> <p style="text-align: right;">(указать «свой» вид заболевания)</p> (с указанием примерной дозировки).

***Примечание: тема реферата в 1-4 семестрах раскрывается по болезни, которая стала причиной освобождения студента от практических занятий.**

Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий, студентов–инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

(5-6 семестры)

№	НАЗВАНИЕ
1	Состояние физической культуры и спорта в современном обществе. Сравнительный анализ систем физической культуры в развитых странах.
2	Система внедрения комплекса ГТО в повседневную жизнь граждан. Анализ результатов.
3	Сравнительный анализ систем физического воспитания различных стран (Россия и две страны, в которых наибольшая продолжительность жизни населения).
4	Использование спортивных гаджетов в самостоятельной тренировке.
5	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности (применительно к выбранной профессии) .
6	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (применительно к выбранной профессии) .
7	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (применительно к выбранной профессии) .

8	Здоровый образ жизни и его составляющие. Структура жизнедеятельности студентов выбранной специальности и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
9	Здоровый образ жизни и его составляющие. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни
10	Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
11	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий (применительно к выбранной профессии).
12	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин (мужчин).
13	Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
14	Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

15	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
16	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
17	Место ППФП в системе физического воспитания студентов – будущего специалиста данного направления подготовки . Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП по избранной профессии . Методика подбора средств ППФП.
18	Организация, формы и средства ППФП студентов – будущих специалистов данного направления подготовки . Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
19	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов данного направления подготовки .
20	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности специалистов данного направления подготовки .

21	Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов данного направления подготовки . Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в рабочем коллективе.
22	Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки . Использование современных оздоровительные системы для поддержания уровня профессионально-важных качеств (на примере одного качества)
23	Выявление (определение) профессионально-важных психофизических качеств специалистов данного направления подготовки . Подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки для их <u>совершенствования</u>
24	Выявление (определение) профессионально-важных психофизических качеств специалистов данного направления подготовки . Подбор средств производственной физической культуры для их поддержания и совершенствования.

Приложение 2

Темы практических заданий

1. Составить комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
2. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для работников труда преимущественно в положении сидя.
3. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для работников труда преимущественно в положении стоя.
4. Составить комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
5. Составить комплекс физических упражнений для укрепления мышц живота.
6. Составить комплекс физических упражнений для укрепления мышц спины.
7. Составить комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
8. Составить комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.
9. Составить комплекс физических упражнений с фитболом для беременных.
10. Составить комплекс физических упражнений с фитболом для похудения.
11. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для спины.
12. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для беременных.
13. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для восстановления после травм.
14. Составить комплекс дыхательной гимнастики при заболеваниях органов дыхания.
15. Составить комплекс дыхательной гимнастики при сколиозе.

16. Составить комплекс дыхательной гимнастики при беременности.
17. Составить комплекс дыхательной гимнастики при заболеваниях внутренних органов.
18. Составить комплекс дыхательной гимнастики для похудения.
19. Составить программу закаливания водой (на месяц).
20. Составить программу закаливания воздухом (на месяц).
21. Составить программу закаливания баней, сауной (на месяц).
22. Составить программу «банных процедур» Массаж веником. Показания и противопоказания.
23. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «общая выносливость».
24. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «сила». Используя упражнения с собственным весом.
25. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «ловкость».
26. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «гибкость». С использованием подвижных игр.
27. Составить программу (расписание тренировок) снижения массы тела с использованием физических упражнений силовой направленности.
28. Составить программу (расписание тренировок) снижения массы тела с использованием аэробных физических упражнений.
29. Составить программу (расписание тренировок) оздоровительной тренировки с использованием статодинамических упражнений.

Приложение 3

ОБРАЗЕЦ

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА Д.Н. ПРЯНИШНИКОВА»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

РЕФЕРАТ

**Физическая культура и спорт - органическая часть
общечеловеческой культуры**

Выполнил
студент группы Пиб-21
Факультета Прикладной информатики
Иванов И.И.

Проверил:
Заведующий кафедрой физической культуры
Кандидат педагогических наук, доцент
Яковлев С.В.

ФГБОУ ВО Пермский ГАТУ

2018