

Учебной программой предусмотрено два практических занятия (4 часа), каждое из которых состоит из двух тем.

Темы и краткое содержание практического занятия № 1.

Тема 1. Общая физическая подготовка как средство повышения уровня работоспособности и единый процесс развития всех физических качеств.

1.1. Понятие, сущность и принципы ОФП.

1.2. Задачи и целевое предназначение ОФП как основной составляющей процесса физического воспитания студентов.

1.3. Влияние занятий ОФП на всестороннее развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, выносливости, силы, ловкости) и поднятие уровня работоспособности.

Тема 2. Методик развития физических качеств силы и гибкости, необходимых для полноценной жизнедеятельности человека с учетом возрастных и половых особенностей.

2.1. Определение и сущность физического качества – сила.

2.2. Методы и средства развития силы.

2.3. Особенности методики воспитания силовых способностей с учетом возрастных и половых особенностей.

2.4. Определение и сущность физического качества – гибкость.

2.5. Особенности методики развития гибкости с учетом возрастных и половых особенностей.

Темы и краткое содержание практического занятия № 2.

Тема 3. Методики развития физических качеств выносливости, быстроты, ловкости для полноценной жизнедеятельности человека.

3.1. Определение и сущность физического качества – выносливость.

3.2. Особенности методики воспитания выносливости.

- 3.3. Средства развития общей (аэробной) выносливости.
- 3.4. Определение и сущность физического качества – быстрота (скорость).
- 3.5. Особенности методики развития скоростных способностей.
- 3.6. Определение и сущность физического качества ловкость и двигательно-координационных способностей.
- 3.7. Особенности методики воспитания ловкости и развития двигательно-координационных способностей.

Тема 4. Основные методы самоконтроля и основы методики самостоятельных занятий по ОФП.

- 4.1. Виды диагностики при регулярных занятиях ОФП.
 - 4.2. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели.
 - 4.3. Дневник самоконтроля.
 - 4.4. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях ОФП.
 - 4.5. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей.
- Практическое занятие сводится к написанию одной из предложенных тем рефератов.

Перечень тем рефератов:

- 1. Понятие и сущность общей физической подготовки и её значение для гармонического развития .
- 2. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
- 3. Силовые способности и методика их развития с учетом возрастных половых и особенностей.
- 4. Скоростные способности и основы методики их развития с учетом возрастных половых и особенностей.

5.Выносливость как физическое качество и методика ее развития с учетом возрастных половых и особенностей с учетом возрастных половых и особенностей.

6.Гибкость и методика ее развития с учетом возрастных половых и особенностей.

7.Координационные способности и методика развития с учетом возрастных половых и особенностей.

8.Разработка комплексов физических упражнений, направленных на улучшение зрительного восприятия и точности двигательных реакций студентов, работающих с компьютерной техникой.

9. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.

10.Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с качеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам.

11.Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

12.Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.

13.Роль занятий ОФП в развитии и совершенствовании способностей к различным профессиям (менеджер, бизнесмен, банковский служащий, юрист, специалист социальной сферы и др.).

14.Планирование и контроль индивидуальных занятий в процессе самостоятельных занятий по ОФП.

15. Формы и средства самостоятельных занятий по ОФП.

16.Влияние занятий ОФП на развитие телосложения.

17.Основные физические качества человека и их характеристика.

18.Влияний занятий ОФП на эффективность учебной деятельности студентов.

Методические указания по выполнению реферата

Реферат выполняется по одной из тем, предложенных в перечне.

Подготовка рефератов направлена на развитие и закрепление у обучающихся навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения и заключение.

Реферат должен состоять из следующих частей:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основная часть с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- заключение;
- списка используемых источников.

Каждая часть работы (т.е. содержание, введение, основная часть, заключение, список литературы) должны начинаться с новой страницы. Нумерация страниц должна быть сплошной и фигурировать арабскими цифрами внизу посередине страницы.

Реферат должна быть оформлен на компьютере: межстрочный интервал 1,5 интервал, шрифт 14Times New Roman, поля: левое 30 мм, верх. и нижн. 20 мм, правое 1 мм.

Объем реферата должен составлять 10-12 страниц. В списке используемых источников должно быть не менее 5-8 ссылок на источники получения информации (сносок на бумажные носители или интернет ресурсы).

Источники информации, используемые для формирования реферата должны быть новые, опубликованные на период 2015-2019 гг.!

По всему текста доклада, в квадратных скобках, должны быть выставлены ссылки на источники информации. Цифра в квадратных скобках

должна соответствовать номеру источника, изложенного в списке литературы, который излагается в алфавитном порядке.

Подчеркивать заголовки, выделять курсивом название и переносить слова в заголовке не рекомендуется, рекомендуется выделять жирным шрифтом. Точка в конце заголовков не ставится.

Все таблицы, если их несколько, нумеруются арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом помещается слово «Таблица...» с указанием порядкового номера таблицы (например, Таблица 5), без значка № перед цифрой и без точки после нее. Если в тексте только одна таблица, слово таблица и ее номер вообще не пишется, просто пишется название таблицы, располагается посередине над таблицей, пишется с прописной буквы без точки в конце. При переносе таблицы на другую страницу над ней в правом верхнем углу следует писать, например, продолжение таблицы 1.

Все рисунки, если их несколько, нумеруются арабскими цифрами в пределах всего текста. Название рисунка пишется внизу, под рисунком, там же указывается порядковый номер рисунка, без значка № перед цифрой, и без точки после названия (например, Рис. 3. Динамика изменений уровня самооценки в группе девушек по аэробным танцам). Если в тексте только один рисунок, номер рисунка не указывается.

Во введении должны отражаться: актуальность выбранной темы цель и задачи исследования.

В заключении доложены быть даны ответы на поставленные во введении задачи.

Задание считается выполненным, если написанный реферат соответствует предъявляемым требованиям.