

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Солоненко Анна Александровна

Должность: директор

Дата подписания: 29.01.2025 00:55:33

Уникальный идентификатор:

d9ba9a7c1c5b0b4af0421b478ab037f8b3050e51



Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Астраханский государственный
технический университет»
(ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»)

Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована DQS
по международному стандарту ISO 9001:2015

Факультет высшего образования

**Кафедра «Гуманитарные и
социально-экономические дисциплины»**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Методические указания для практических занятий

для обучающихся по направлению подготовки,

- 05.03.06 Экология и природопользование,
- 16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения,
- 19.03.03 Продукты питания животного происхождения,
- 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура,
- 38.03.01 Экономика,
- 38.03.07 Товароведение

Авторы: Сорокин Д.В., ассистент кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Бортникова О.Н., ассистент кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Методические рекомендации по выполнению практической работы по дисциплине утверждены на заседании кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1.1. Основные понятия и компоненты физической культуры

1. Подготовка к практическим занятиям

Задание - составить конспект для устного опроса на тему:

Тема 1. Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты (2 часа).

1. Дайте определение понятию «физическая культура»?
2. Дайте определение понятию «физическое воспитание»?
3. Дайте определение понятию «физическое развитие»?
4. Дайте определение понятию «физическая подготовка»?
5. Дайте определение понятию «профессионально-прикладная физическая подготовка»?
6. Дайте определение понятию «физическое образование»?
7. Дайте определение понятию «спорт»?

Тема 2. Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структурные особенности учебного процесса в вузах (2 часа).

1. Назовите трехкомпонентную структуру содержания физической культуры и кратко опишите направленность ее компонентов?
2. Назовите основные задачи физической культуры?
3. Назовите основные формы занятий физической культурой в вузе?
4. Обозначьте принципы разделения студентов на группы для занятий физической культурой?
5. Назовите обязанности студентов в процессе прохождения учебного курса физического воспитания?

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов (4 часа).

1. Дайте определение понятию «здоровье» и назовите пять признаков здоровья?
2. Назовите основные разновидности «здоровья» и качественные характеристики индивидуального здоровья?
3. Назовите структурные компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) и раскройте их содержание?
4. Что такое «рациональная физическая активность», «личная гигиена» и «психогигиена»?
5. Назовите факторы обеспечения здоровья и их роль в здоровье сбережении?

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка (2 часа).

1. Дайте определение «общей физической подготовки» (ОФП), обозначьте ее основные задачи и средства?
2. Дайте определение «специальной физической подготовки», назовите ее разновидности?

3. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
4. Что такое спортивная подготовка, ее основные направления и цели?
5. Назовите основные разновидности спортивной подготовки?
6. Дайте определение понятиям «техническая подготовленность» и «физическая подготовленность»?
7. Раскройте содержание «тактической» и «психической» подготовленности?

Тема 5. Концептуальные основы профессионально-прикладной физической культуры (2 часа).

1. Дайте определение термину «Профессионально – прикладная физическая культура»
2. Раскройте значение диагностики профессионально важных качеств, ее цели, задачи
3. Раскройте значение психодиагностики в профессиональной физической культуре личности, ее цели, задачи

Тема 6. Профессиональные компетенции и профессионально-важные качества (2 часа).

1. Назовите компоненты профессиональной деятельности
2. Раскройте структуру профессиональной пригодности.
3. Назовите системы контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
4. Раскройте определение понятий «готовность» и «пригодность» к профессиональной деятельности

Тема 7. Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности (2 часа).

1. Что входит в понятие «профессиография»
2. Дайте психофизиологическую характеристику своей будущей профессиональной деятельности

Тема 8. Профессионально-ориентированная физическая культура студентов вузов (2 часа).

1. Дайте краткую характеристику структурных частей ППФК.
2. Дайте характеристику средств ППФК.
3. Охарактеризуйте методы ППФК
4. Назовите составляющие прикладной ориентированной подготовки студентов.
5. Раскройте структуру физической культуры личности будущего специалиста.

Тема 9. Критерии оценки сформированности и эффективности профессиональной физической культуры (2 часа).

1. Назовите критерии оценки сформированности профессиональной физической культуры
2. Назовите физические качества, необходимые вашей будущей профессиональной деятельности
1. Назовите тесты оценки ППФК применительно к вашей будущей профессиональной деятельности

Рекомендуемые источники представлены в РП

Требования к выполнению данного задания:

1. Определите цель составления конспекта.
2. Сделайте библиографическое описание документа.
3. Осмыслите основное содержание текста, дважды прочитав его.
4. Читая изучаемый материал в первый раз, подразделяйте его на основные смысловые части, выделяйте главные мысли, выводы.
5. Для составления конспекта составьте план текста – основу конспекта, сформулируйте его пункты и определите, что именно следует включить в конспект для раскрытия каждого из них.
6. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко изложите своими словами или приводите в виде цитат, включая конкретные факты и примеры.

Порядок выполнения задания:

1. Выбор темы конспекта.
2. Подбор необходимого материала по теме конспекта.
3. Составление плана конспекта, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Композиционное оформление конспекта.

Форма контроля – оценка подготовленного обучающимся конспекта и отчет, включающий:

- проверка конспектов;
- заслушивание и обсуждение вопросов в аудитории на практическом занятии.

Требования к оформлению задания:

1. Конспектируя, оставить место (широкие поля) для дополнений, заметок, записи незнакомых терминов и имен, требующих разъяснений.
2. Применять определенную систему подчеркивания, сокращений, условных обозначений.
3. Соблюдать правила цитирования - цитату заключать в кавычки, давать ссылку на источник с указанием страницы.
 4. Оформить конспект, соблюдая следующие требования:
 - Наличие титульного листа - обязательно
 - Формат бумаги: А4.
 - Ориентация: книжная.
 - Поля: верхнее – 2 см; нижнее – 2 см; слева – 3 см; справа 1,5 см. От края до колонтитула: верхнего – 1, 25 см, нижнего – 1, 25 см.
 - Гарнитура шрифта: Times New Roman Cyr.
 - Отступ первой строки: 1,25 см

Нумерация страниц: внизу, от центра, номер на первой странице (титальном листе) не ставится.

2. Шкала оценивания

Шкала оценки устного ответа (опрос)

Уровень / оценка	Описание
Продвинутый/ («отлично»)	правильно, всесторонне в полном объеме излагает знания: дает определения, раскрывает содержание понятий, верно использует терминологию; знает организацию и методику реализации профессиональной деятельности; демонстрирует <i>всестороннее и полное</i> понимание смысла изученного материала
Углубленный уровень/ («хорошо»)	правильно, в полном объеме излагает знания: дает определения, раскрывает содержание понятий, верно использует терминологию; знает организацию и методику реализации профессиональной деятельности; демонстрирует понимание смысла изученного материала; <i>допускает малозначительные ошибки</i>
Базовый Уровень/ («удовлетворительно»)	правильно излагает <i>базовые</i> знания: дает определения, раскрывает содержание понятий, верно использует терминологию; знает <i>базовый</i> порядок организации и методику реализации профессиональной деятельности; демонстрирует понимание <i>основного</i> смысла изученного материала
Нулевой Уровень/ («неудовлетворительно»)	содержание знаниевого компонента <i>не раскрыто</i> ; допускает <i>значительные ошибки</i> в изложении теоретического основ, организации и методологии профессиональной деятельности; <i>не дает ответы на вопросы, в том числе вспомогательные</i>

Шкала оценки конспекта

Уровень / оценка	Описание
Базовый уровень/ («зачет»)	В представленных конспектах прослеживается усвоение основного содержания темы, имеются определение понятий, правильно используется предметная терминология
Нулевой уровень/ («незачет»)	Конспекты не представлены

Шкала оценки отчета по выполненной практической работе

Оценка	Описание
«5»	Обучающийся глубоко и прочно освоил материал выполненной практической работы, исчерпывающе, последовательно, четко и

	логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с полученными данными, свободно справляется с типовыми вопросами по теме практической работы, причем не затрудняется с ответом при возможном видоизменении заданий.
«4»	Обучающийся твердо знает материал выполненной практической работы, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на типовые вопросы, правильно применяет теоретические положения при постановке задания по практической работе, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, но затрудняется с ответом при видоизменении заданий, при обосновании полученных данных возникают незначительные затруднения в использовании изученного материала.
«3»	Обучающийся имеет фрагментарные знания по материалам практической работы, но не усвоил основные детали деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении представленного материала.
«2»	Обучающийся не владеет материалом по теме практической работы

Рекомендуемые источники представлены в рабочей программе дисциплины