

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/195530>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

Индивидуальный план работы на период практики 4

Планы-конспекты лекций по методике физической культуры 6

Планы-конспекты занятий 18

Контрольно-измерительные материалы 27

Отчет по практике 33

Введение

Цель практики – формирование навыков организации и проведения педагогической и научно-методической деятельности, а также определения направлений инновационного развития образовательного процесса в учреждениях высшего образования.

Задачи практики:

- Изучение нормативно-правового обеспечения и передового опыта организации образовательного процесса в учреждениях высшего образования РФ и зарубежных стран.
- Изучение форм организации, научно-методического обеспечения и проведения образовательного процесса на теоретических и спортивно-педагогических кафедрах учреждений высшего образования.
- Изучение современных образовательных технологий и путей их внедрения в образовательный процесс, форм представления результатов научно-исследовательской деятельности.

Планы-конспекты лекций по методике физической культуры

План-конспект лекции «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

План

1. Физическая культура – часть общей культуры общества и личности.
2. История развития физической культуры и спорта.
3. Основные компоненты физической культуры и спорта.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Основы организации физического воспитания в вузе.

1. Физическая культура (ФК) является неотъемлемой частью общечеловеческой культуры как средство и способ физического совершенствования личности, результат человеческой деятельности. Для развития личности основным стимулом является удовлетворение социально-биологических потребностей человека, среди которых потребность в творчестве и самоутверждении личности лидирует. Наиболее доступным и демократичным путем для их реализации являются занятия ФК.

2. Для физической культуры первобытного строя характерно следующее: создание (зарождение) физического упражнения, т.е. начало обособления их от добывания необходимых для существования людей материальных благ; дважды наблюдался качественный скачок в развитии ФК: в период появления охоты на крупных животных и в период разложения первобытного строя; ФК носила бесклассовый характер – ценности ФК принадлежали всему обществу; можно говорить лишь об элементарной ФК в период первобытного строя. В Древнем мире ФК начала приобретать классовый характер: ее достижения оказались в основном достоянием так называемых свободных граждан, рабовладельцев. В средние века ФК обособляется от трудовой и военной деятельности еще в большей степени. Влияние на физическое воспитание в ранний период феодализма оказывали различные религиозные направления, которые в целом (за исключением буддизма) негативно относились к нему. Однако продолжали развиваться основанные на

местных традициях системы физических упражнений, рыцарская система воспитания является одним из ярких примеров военно-физической подготовки феодалов. В период XIV-XVI вв. (эпоха Возрождения) появляются теоретические трактаты писателей, гуманистов, социалистов-утопистов, педагогов, врачей об организации физического воспитания. К середине XVII в. появляются первые попытки введения физического воспитания в режим школьного дня. В XIX-XX вв. педагогические взгляды на физическое воспитание во многом определялись новыми знаниями в области биологических наук, спортивной физиологии, биомеханики. Происходит включение физического воспитания в программу школьного обучения, а также становление немецкой и шведской национальных гимнастических систем. К середине XX в. в мире наблюдается интеграция двух основных направлений в физическом воспитании – гимнастического и спортивно-игрового, что свидетельствует о значительном уточнении классификации физических упражнений по их принадлежности к тем или иным видам спорта.

3. Спорт – составная часть ФК, включающая занятия разнообразными физическими упражнениями и игры, выполняемые в условиях соревновательной деятельности со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата. Физическое воспитание (ФВ) – направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного подрастающего поколения педагогический процесс. Физическое развитие – комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека (масса тела, длина, жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, максимальное потребление кислорода), его физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость и др.) и обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями двигательных способностей.

Литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений: учебник для курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др. - Москва: ЮНИТИ-Дана, 2009. – 429 с.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В.И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2008. - 366 с.
3. Никифорова О.Н., Макарова Э.В. Дисциплина "Физическая культура и спорт" в аграрном вузе (теоретический раздел): Учебное пособие / О.Н. Никифорова, Э.В. Макарова. Москва, 2020. – 142 с.
4. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов. / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман; Министерство образования и науки РФ, Новосибирский гос. педагогический ун-т, Московский педагогический гос. ун-т. – Новосибирск. - Москва: Арта, 2011. – 254 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. – 478 с

План-конспект лекции «Общая физическая подготовка в образовательном процессе»

План

1. Средства физической культуры.
2. Классификация физических упражнений.
3. Физические качества, методика их развития.
4. Физическая подготовка и физическая подготовленность.
1. Средства ФК: физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаляющее воздействие), гигиенические факторы (личная гигиена – гигиена сна, распорядок дня, гигиена тела, режим питания, трудовой деятельности, отказ от вредных привычек, гигиена спортивной одежды, обуви, мест занятий). В сочетании с естественными факторами закаливания физические упражнения помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды. Соблюдение в процессе физического воспитания гигиенических правил усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (освещенность, чистота, вентиляция мест занятий) способствуют эффективности проводимых физических упражнений.

Литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений: учебник для курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др. - Москва: ЮНИТИ-Дана, 2009. - 429 с.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В.И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2008. - 366 с.
3. Никифорова О.Н., Макарова Э.В. Дисциплина "Физическая культура и спорт" в аграрном вузе (теоретический раздел): Учебное пособие / О.Н. Никифорова, Э.В. Макарова. Москва, 2020. - 142 с.
4. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов. / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман; Министерство образования и науки РФ, Новосибирский гос. педагогический ун-т, Московский педагогический гос. ун-т. - Новосибирск. - Москва: Арта, 2011. - 254 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. - 478 с

План-конспект лекции «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями»

План:

1. Мотивация при самостоятельных занятиях
2. Организация самостоятельных занятий
3. Управление процессом самостоятельных занятий
4. Самоконтроль и особенности самостоятельных занятий

1. Мотивация при самостоятельных занятиях

Мотивации при самостоятельных занятиях:

- 1) Укрепление здоровья и профилактика заболеваний. Наиболее сильной мотивацией самостоятельных занятий физическими упражнениями, безусловно, является возможность укрепления здоровья и профилактика заболеваний. Благотворное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений, и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: - формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; - лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.
- 2) Повышение работоспособности. Длительные психологические исследования поведения человека при выполнении работы показали, что снижение производительности труда происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Кратковременное выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых.
- 3) Удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. В организме человека в процессе занятий физическими упражнениями происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. Незаменимым средством их разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций являются определенные виды физических упражнений. Удовольствие от тренировочной работы связано с выделением гормонов надпочечников - адреналина и норадреналина.

Литература

1. Барбашин, В.В. Формирование готовности студентов к самоконтролю в процессе обучения по дисциплине "Физическая культура" в ВУЗе. : монография / В. В. Барбашин. - Саратов : Наука, 2011. - 132 с. 76
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студ. вузов по дисц. "Физическая культура"; доп. МОН РФ / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2013. - 240 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов н/Д. : Феникс, 2014. - 444 с.
4. Краткий курс лекций по дисциплине "Физическая культура" : учеб. пособие / В. А. Тарасов, О. В. Панина, Т. Г. Шишкина ; ФГБОУ ВПО СГАУ. - Саратов : [б. и.], 2014. - 100 с.
5. Панина, О. В. Самоподготовка студентов по дисциплине "Физическая культура" : учебное пособие для студ. с.-х. вузов по спец. и напр. высшего проф. образ; доп. МСХ РФ / О. В. Панина, В. А. Тарасов, Н. И.

Давыдова. - Саратов : ФГБОУ ВПО "Саратовский ГАУ", 2011. - 156 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/195530>