Министерство образования и молодежной политики Свердловской области государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургский энергетический техникум»

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**по выполнению спортпроектов**

**по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬ ТУРА**

**2023 г.**

Рассмотрена на заседании ЦК общепрофессиональных дисциплин

Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2023 г

Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_ /О.М. Реутова/

Рекомендовано методическим советом Екатеринбургского энергетического техникума

Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УР \_\_\_\_\_\_ Е. А. Тищенко

Составитель:

Кунгурова Е.А., преподаватель ГАПОУ СО «Екатеринбургский энергетический техникум»

Рецензию составила методист техникума ГАПОУ СО «Екатеринбургский энергетический техникум»: Сергеева Е.А.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Введение | 4 |
| 2 | Влияние физической культуры на человека | 7 |
| 3 | Требование при составление проекта | 11 |
| 4 | Литература | 22 |

**Введение**

Данное методическое пособие составлено с целью оказания методической помощи студентам и преподавателям физической культуры при составление спортивного проекта.

При проведение теоритических занятий по проектированию спортивных проектов по физической культуре, автор использует различные формы написания работ: рефераты, презентации, коллаж, кроссворды, интерактивные игры (совместно с преподавателем информатики)

В данном пособии приведены примеры как правильно составлять проектную деятельность для студентов, их творческий потенциал заставляет проявлять здоровые амбиции, воспитывает интерес к занятиям физической культуры и здоровому образу жизни.

Личностных

 – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

 - развитие грамотного поведения в профессиональной деятельности и в быту

 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Метапредметных

 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной);

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении коммуникативных и организованных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметных

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

В ходе выполнения заданий по составлению кроссвордов отрабатываются следующие знания и умения студентов:

Студент должен знать: основополагающие физические понятия, правила гигиены, соблюдение режима дня и вести здоровый образ жизни.

Студент должен уметь: использовать различные виды познавательной деятельности и основные интеллектуальные операции

 ­использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

 ­владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

 ­владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

 -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**Влияние физической культуры на человека**

Физическая культура (греч. φύσις — «природа» и лат. cultura — «возделывание земли», кратко — физкультура, на школьном сленге — физ-ра, физра) — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.

Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Не следует путать 2 разных понятия — физкультура и спорт. Физкультура направлена на укрепление здоровья, а спорт направлен на получение максимального результата и спортивных наград.

Каждый из компонентов физической культуры имеет известную самостоятельность, свою собственную целевую установку, материально-техническое обеспечение, различный уровень развития и объём личностных ценностей. Поэтому спорт в деятельностной сфере физической культуры выделяют особо, используя словосочетания «физическая культура и спорт», «физкультура и спорт». В этом случае под «физической культурой», «физкультурой» в узком смысле как раз и можно подразумевать массовую физическую культуру и лечебную физическую культуру.

Физическая рекреация

Рекреация (лат. — recreation, — «восстановление») — 1) каникулы, перемена в школе 2) помещение для отдыха в учебных заведениях 3) отдых, восстановление сил человека. Физическая рекреация — это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получают удовольствие и достигают хорошее самочувствие и настроение, восстанавливают умственную и физическую силу.

Физическое воспитание

Под современным широким понятием «физическое воспитание» подразумевают органическую составную часть общего воспитания — учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание, понимаем мы это или нет, начинается с первых дней после рождения человека.

Основоположником научной системы физического воспитания (первоначально — образования), гармонично способствующей умственному развитию и нравственному воспитанию молодого человека, является в России русский педагог, анатом и врач Пётр Францевич Лесгафт (1837—1909). Созданные им в 1896 году «Курсы воспитательниц и руководительниц физического образования» были первым в России высшим учебным заведением по подготовке специалистов физического воспитания, прообразом современной Санкт-Петербургской академии физической культуры имени П. Ф. Лесгафта.

Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Причём эти стороны общего процесса воспитания в значительной мере проявляются и в самом организованном соответствующим образом процессе физического воспитания.

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляют на кафедре физического воспитания через учебную дисциплину «Физическая культура».

Цель физического воспитания достигают в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач.

 -К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относят:

 -Укрепление здоровья и закаливание организма

 -Гармоническое развитие тела и физиологических функций организма

 -Всестороннее развитие физических и психических качеств

 -Обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия

Считают, что для выполнения этих задач общее время учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура» и дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для каждого студента должно составлять не менее 5 часов в неделю.

Физическое воспитание способствует умственному, нравственному и эстетическому воспитанию студентов, формируя гармонически развитую личность.

**Целью физического воспитания является:**

Формирование у студентов основ здорового образа жизни

В процессе физического воспитания осуществляют оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи:

Укрепление и охрана здоровья ребёнка, закаливание организма

Помощь в формировании изгиба позвоночника, развитие сводов стопы, укреплению связочного аппарата, развитию всех групп мышц

Формирование жизненно необходимых видов двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков)

Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, силы, координации движения)

Совершенствование деятельности «ЦНС», «ОБХ»

Воспитательная задача направлена на разностороннее развитие детей

Основные средства физического воспитания:

 -Физические упражнения

 -Природный фактор

 -Естественный фактор

 -Массаж

 -Личная гигиена

Полноценное физическое воспитание достигают при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека.

Физическое воспитание студентов осуществляют в соответствии со следующими гигиеническими правилами:

 -Выбор оптимального двигательного режима с учетом биологической потребности растущего организма в движении и его функциональных возможностей

 -Разграниченное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности

 -Систематичность занятий, и комплексное использование всех средств и форм физического воспитания

 -Создание гигиенически полноценных условий внешней среды во время занятий

Неотъемлемыми особенностями спорта являются ярко выраженная состязательность, стремление к победе и достижению высоких результатов, требующие повышенной мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека, которые совершенствуют в процессе рациональной тренировки и участия в соревнованиях. Такому выделению двух различных количественных и качественных уровней проявления возможностей и стремлений человека в занятиях массовой физкультурой и спортом и соответствуют известные у нас названия «культурник» и «спортсмен».

**Требования при составлении проекта**

1. **Общие требования при составлении кроссвордов**

Учебный кроссворд – это дидактическая игра, своеобразная самопроверка, занимательный тест, который создают сами студенты. Задания по составлению кроссвордов могут выполняться индивидуально, в качестве самостоятельной работы, или же применяться в качестве активных методов обучения в малых и средних группах на практических занятиях по химии. При работе в малых и средних группах может проводиться конкурс кроссвордов, в этом случае появляется дополнительный элемент соревнования, что усиливает мотивационных компонент обучения и создает дополнительные условия для реализации и развития творческого потенциала студентов.

Задания по составлению кроссвордов направлены на развитие следующих компетенций:

Составляются кроссворды по тексту учебной литературы. При составлении кроссвордов необходимо придерживаться принципов наглядности и доступности.

Кроссворд должен состоять из 20- 25 слов

Кроссворд должен быть "Классический"

Офрмлен на листе формата А4, вместе с вопросами

К кроссворду должны быть ответы на другом листе формата А4

На листе с кроссвордом и листе с ответами должны быть указаны тема кроссворда, № группы и автор работы.

Не допускается наличие "плашек" (незаполненных клеток) в сетке кроссворда.

Не допускаются случайные буквосочетания и пересечения.

Загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа.

Двухбуквенные слова должны иметь два пересечения.

Трехбуквенные слова должны иметь не менее двух пересечений.

Не допускаются аббревиатуры (ПО ПК и т.д.), сокращения (детдом и др.).

Не рекомендуется большое количество двухбуквенных слов.

Все тексты должны быть написаны разборчиво, желательно отпечатаны.

На каждом листе должна быть фамилия автора (название или номер группы, бригады) а также название данного кроссворда.

2. Составление определений (толкований) кроссворда.

 - Определения (толкования) должны быть строго лаконичными. Не следует делать их пространными, излишне исчерпывающими, многословными, несущими избыточную информацию.

 - Старайтесь подать слово с наименее известной стороны.

 - В определениях не должно быть однокоренных слов.

3. Этапы составления кроссворда.

 - Сделать анализ учебного текста по теме занятия.

 - Составить список слов изучаемого учебного материала.

 - Выбрать наиболее подходящий тип кроссворда.

 - Поиск и составление вопросов к терминам, понятиям, определения.

 - Вычерчивание рисунка сетки.

 - Нумерация рисунка сетки.

 - Печать (написание от руки) текстов вопросов и ответов.

 - Орфографическая проверка текстов.

 - Проверка текстов на соответствие нумерации.

 - Печать кроссворда.

4. Требования к оформлению:

 - Рисунок кроссворда должен быть четким.

 - Сетки всех кроссвордов должны быть выполнены в двух экземплярах:

1-й экземпляр - с заполненными словами;

2-й экземпляр. - только с цифрами позиций.

3. Оформление ответов на кроссворды:

- Для типовых кроссвордов и чайнвордов: на отдельном листе;

- Для скандинавских кроссвордов: только заполненная сетка;

- Для венгерских кроссвордов: сетка с аккуратно зачеркнутыми искомыми словами.

Ответы на кроссворд публикуются отдельно. Ответы предназначены для проверки правильности решения кроссворда и дают возможность ознакомиться с правильными ответами, что способствует решению одной из основных задач разгадывания кроссвордов — повышению эрудиции и увеличению словарного запаса.

При проведении конкурса студенты обмениваются кроссвордами по указанию преподавателя и решают кроссворд. Потом происходит взаимооценка решения кроссворда по эталону ответа.

Критерии оценивания:

1. Четкость изложения материала, полнота исследования темы (1,5 балла)

2. Оригинальность составления кроссворда (2 балла)

3. Практическая значимость работы (2 балла)

4.Уровень стилевого изложения материала, отсутствие стилистических ошибок (1,5 балла)

5. Уровень оформления работы, наличие или отсутствие грамматических и пунктуационных ошибок (1,5 балла)

6.Количество вопросов в кроссворде, правильное их изложения (1,5 балла).

Оценка:

«5» - 10-9 баллов

«4» - 8-7 баллов

«3» - 6-5 баллов.



1. **Требования по созданию фотоколлажа**

В классическом понимании коллаж – это технический прием в изобразительном искусстве, заключающийся в наклеивании на поверхность материалов, отличающихся от нее по цвету и фактуре. Коллажи появились в глубокой древности и служили средством украшения интерьера. Например, на территории древнего Китая учеными были обнаружены интересные композиции, состоящие из холста и прикрепленных к нему природных материалов: камней, сухих растений, цветов и т. д. Наибольшую популярность коллажи приобрели в середине 20 века, а с возникновением фотографии начали появляться первые фотоколлажи. Но, как несложно догадаться, фотографии на поверхность наклеивались вручную.

Сейчас большой популярностью пользуются коллажи из цифровых фотографий. Их основное преимущество заключается в том, что фото не нужно распечатывать, вырезать и наклеивать. Сделать красочный фотоколлаж из фотографий можно прямо в компьютере, используя специальную программу для подготовки коллажей из фотографий. Сделать коллажи можно в самых популярных редакторах, например: Photoshop; CorelDraw; Fotomix; Picture Collage Maker Free; Picasa и множестве других.

Чтобы сделать фотоколлаж своими руками, необходимо выполнить несколько несложных действий.

1. Тема коллажа. Прежде, чем приступить к работе, вы должны определить тему для вашего коллажа. Часто тему не нужно придумывать – она определяется сама собой. В одном коллаже может быть рассказана целая история о различных памятных моментах жизни.

2. Подбор фотографий – это не менее важный этап подготовки коллажа из фотографий. Найдите или сделайте самые качественные и красивые снимки, которые наиболее ярко отражают выбранную вами тему. Если вы готовите коллаж-поздравление, коллаж-плакат - вы можете отсканировать старые черно-белые фотографии. Это придаст композиции оригинальность и неповторимый стиль.

3. Оформление. Данный этап целиком и полностью зависит от вашего вкуса и творческого воображения. Редактор «Фотоколлаж» включает весь необходимый инструментарий для качественного и оригинального оформления коллажа. Программа имеет богатый каталог готовых шаблонов для оформления различной тематики, а также позволяет создать коллаж «с нуля» и подобрать собственный уникальный дизайн. Вы можете украсить фото при помощи коллекции декоративных рамок или эффектно размыть края снимков. Программа позволяет добавлять надписи и заголовки, а также содержит большой набор стильного клипарта для оформления коллажа.

Создайте план верстки коллажа. Прежде чем начать приклеивать объекты клеем или скотчем, или печатать копии, убедитесь, что вы продумали дизайн того, как будет выглядеть конечный продукт. Оцените размер фотографий. Собираетесь ли вы сочетать изображения разных размеров в одном коллаже, или хотите добиться единообразия? Подумайте над цветами коллажа и другими предметами, которые вы хотите добавить, а также о материале для фона и его оттенке.

4. Заключительный этап предполагает печать коллажа. Редактор Фотоколлажа оснащен удобным модулем печати, благодаря которому вы сможете быстро и качественно распечатать готовое изображение. При необходимости можно выбирать формат бумаги, тип разрешения и ориентацию коллажа на странице.

Выберите носитель коллажа. Вы можете создать полностью настраиваемый электронный коллаж при помощи редактирования изображений и программ для дизайна верстки. Вы также можете распечатать такой коллаж на высококачественной фотобумаге или распечатать каждую фотографию в отдельности, чтобы сделать обычный коллаж. Выбирайте плотный фоновый материал и клей, не содержащие кислоты, и накладывайте фото в соответствии с композицией.

Требования к конкурсным работам:

На конкурс принимаются фотоколлажи, отвечающие теме урока и техническим требованиям.

Работа должна быть в форме электронного коллажа или обычного коллажа. К каждой работе должен быть приложен сопроводительный файл.

Вид фотоколлажа не регламентируется, это может быть: композиция, календарь с элементами коллажа, плакат или другое.

Критерии оценки работ, поступивших на конкурс:

1) общее соответствие работы целям и тематике конкурса фотоколлажа;

2) содержательность, информативность работы;

3) эмоциональная направленность, выразительность работы;

4) наличие реальных персонажей;

5) композиционное решение;

6) качество графических объектов (резкость, контрастность, яркость);

7) наличие интересных уместных эффектов;

8) общее художественное восприятие.

**3. Требования к содержанию и оформлению реферата**

 - рекомендуемый объем реферата, который принимается в электронном виде, не более 7 страниц формата А4, включая титульный лист.

 -работа выполняется средствами Microsoft Word, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, интервал одинарный, выравнивание по ширине. Страницы работы должны быть пронумерованы.

 -работа должна включать: содержание (план); цели и задачи работы; список источников и использованной литературы, интернет-ресурсов. Если работа снабжена приложениями, необходим их список.

**Темы рефератов для студентов по физической культуре**

1. Диагноз, характеристика, причины возникновения заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Спортивные сооружения построенные в Уральском округе.
4. История возникновения параолимпийских игр.
5. Олимпийские чемпионы в 1980 год.
6. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
9. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
10. Физическая культура и здоровый образ жизни.
11. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
12. Возникновение и создание баскетбола.
13. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
15. Возникновение и создание хоккея на траве в России.
16. Фестиваль спортивной универсиады лето 2023г
17. Уральские спортсмены, их жизнь и спортивные достижения
18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
19. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
20. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**4.Требования к презентации**

Рекомендуется единый стиль оформления, избегать стилей, которые будут отвлекать от самой презентации; для фона выбирать более холодные тона (синий, зеленый), на одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков, один для текста

 На титульном слайде презентации обязательно отразить название образовательного учреждения (размер шрифта – не менее 24 пт); тему работы (не менее 28 пт, полужирный без точек, без кавычек, без сопроводительного текста); автор: Ф.И.О. студента, группа, специальность; руководитель: Ф.И.О., - год.

**5. Критерии оценки работ**

Оценка рефератов проводится по следующим критериям:

- Актуальность, глубина и полнота раскрытия темы

- Соответствие содержания теме

- Логичность, связанность

- Правильность и полнота использования источников

- Доказательность

-Языковая правильность, грамотность

- Соответствие оформления реферата стандарту (объем. Шрифт, наличие плана, списка литературы, культура цитирования сноски).

Оценка презентаций проводится по следующим критериям:

- Шрифтовое и цветовое оформление способствует предъявлению содержания и соответствует ему.

- Текстовая информация распределена по слайдам, не перегружая восприятия

- Графические объекты иллюстрируют и дополняют содержание, не перегружая восприятие

- Использованные источники информации.

**Литература**

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 от 4 декабря 2007

 Садовников Е. С., Гуляихин В. Н., Андрющенко О. Е. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мыследеятельности в системе заботы о себе // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111). С. 154—159.

 Exercise during pregnancy (англ.) (недоступная ссылка). Дата обращения: 6 апреля 2013. Архивировано 14 мая 2013 года.

\* 0#04D6DF1D5B1E477D89D0E8E31A57FE4E Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации

http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=529076

http://www.detskiysad.ru/ped/doshkol11.html

В. Р. Курчма «Гигиена детей и подростков» Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа»2010 г.

А. А. Потапчук,С. В. Матвеев,М. Д. Дидур «Лечебная физическая культура в детском возрасте»,Издательская группа"Речь",Санкт-Петербург 2007 г.