

Учебно-методический
комплекс специальности



Форма
Ф СО ПГУ 7.18.2/01

Министерство образования и науки Республики Казахстан
Павлодарский государственный университет им. С. Торайгырова
Кафедра Физической культуры и спорта

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ДИПЛОМНЫХ ПРОЕКТОВ/РАБОТ

5В010801 Физическая культура и спорт

Павлодар



дения программы

Форма

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
_____ Н.Э.Пфейфер
«___» _____ 20__ г.

Составитель: _____ Мастобаев Юрий Анатольевич

Кафедра физическая культура и спорт

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
К ВЫПОЛНЕНИЮ ДИПЛОМНЫХ ПРОЕКТОВ/РАБОТ**

для студентов специальности 5В010801 – Физическая культура и спорт

Программа разработана на основании ГОСО РК 6.08.258-2010

Рекомендовано на заседании кафедры «___» _____ 20__ г., протокол № _____

Заведующий кафедрой _____ Ю.А. Мастобаев

Одобрена учебно-методическим советом факультета биолого-химического
факультета

«___» _____ 200__ г., протокол № _____

Председатель УМС _____ Р.Ж. Нургожин

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета _____ К.К. Ахметов «___» _____ 200__ г.

ОДОБРЕНО ОПиМО

Начальник ОПиМОУП _____ А.А. Варакута «___» _____ 200__ г.

Введение

1. Общие требования к выпускной работе

Выпускная работа является заключительным этапом учебного процесса в университете и вместе с дисциплинами специализации определяет квалификацию выпускника.

К написанию и защите выпускных квалификационных работ допускаются студенты, успешно выполнившие требования учебного плана и программы.

Выпускные работы выполняются студентами на кафедре под руководством преподавателей, имеющих высокий уровень научной и педагогической квалификации. Выпускная квалификационная работа – это самостоятельное научное изложение материала; она должна представлять сочетание теоретического освещения проблемы с анализом практики.

Целью выпускной квалификационной работы является:

1. Систематизация, закрепление, расширение и углубление теоретических знаний по специальности, и применение этих знаний при решении научных и практических задач.

2. Развитие навыков самостоятельной научно-исследовательской работы, овладение методами экспериментирования при решении практических задач.

3. Выяснение подготовленности студента к работе в учреждениях, организациях, консультационных службах и пр.

2. Тема выпускной работы

Тема выпускной работы быть актуальной, учитывать потребности практики и науки. Темы выпускной работы определяются кафедрой. Студенту предоставляется право выбора темы выпускной работы, вплоть до предложения своей темы, но с необходимым обоснованием целесообразности ее разработки. При выборе темы студент должен обращаться за консультацией к преподавателям или заведующему кафедрой. После выбора темы студент должен обратиться с письменным заявлением на имя заведующего кафедрой утвердить тему (Приложение А).

На заседаниях кафедры утверждаются темы выпускных работ и научные руководители. При этом могут учитываться пожелания студентов, в особенности, если они ранее работали под руководством определенного преподавателя.

Список студентов с указанием утвержденных тем, научных руководителей за подписью заведующего кафедрой передаются в деканат факультета для утверждения тем и руководителей на Методический совет факультета.

3. Контроль кафедры за подготовкой выпускных работ

После утверждения темы студент обращается к научному руководителю для согласования плана, порядка и сроков подготовки выпускной работы.

Научный руководитель выпускной работы:

1 Дает оценку и вносит коррективы в предложенный студентом проект рабочего плана выпускной работы, помогая разбивке на главы и параграфы, определяет примерные объемы, сроки представленные в первом варианте.

2. Проверяет, насколько обоснованно и обстоятельно подобраны студентом научная литература, методический инструментарий, помогает выделить наиболее важные из них, ориентирует студента на составление полной библиографии по теме, проведение научных исследований, практики...и т.п.

3. В дни консультаций, а по необходимости и чаще, беседует со студентами о ходе работы, возникающих трудностях.

Кафедра может заслушать сообщение научного руководителя о ходе подготовки студентом выпускной работы. По этим вопросам при необходимости студенты приглашаются на заседание кафедры или на беседу к заведующему.

4. Подготовка выпускной работы

При написании выпускной работы студент должен:

- Всесторонне изучить определенную литературу по проблеме, ее теоретические и практические аспекты;
- Проанализировать научную психолого-педагогическую литературу по теме;
- Провести научно- исследовательскую работу, обобщить результаты исследования с учетом их практической реализации;
- Выработать собственное суждение по соответствующей проблеме, отношение к соответствующим научным позициям, точкам зрения, практике;
- По возможности сформировать свои предложения и рекомендации по совершенствованию изучаемой проблемы личности, коллектива и пр.

5. Структура и содержание выпускной работы

Структура выпускной работы включает в себя следующие части:

- титульный лист;
- задание;
- аннотация (на трех языках: государственный, русский, английский)
- содержание;
- перечень условных обозначений, символов, единиц, терминов (при необходимости);
- введение;
- основную часть, составляющую (при необходимости) из разделов, подразделов, пунктов, подпунктов;
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения(при необходимости);

Титульный лист содержит:

Реквизиты вуза, название факультета, кафедры, направление подготовки, наименование темы выпускной работы, Ф.И.О. автора работы с указанием курса, формы обучения, должность и ученую степень, Ф.И.О научного руководителя; графы «дата защиты», «оценка», место и год защиты (приложение Б).

Оглавление включает перечисление частей работы, начиная с введения и др., приложений, с указанием страниц начала каждой главы.

Во введении раскрываются актуальность темы, ее назначение и практической деятельности и науки педагогики и психологии, связанные с этим причины выбора

данной темы; степень ее освещения в литературе с указанием основных ученых-исследователей; цели и задачи, которые ставит перед собой студент.

Основной текст обычно разбивается на главы, поделенные на параграфы. В них освещаются вопросы темы. Главы и параграфы должны иметь примерно равный объем.

В заключении подводятся итоги исследований, в обобщенном виде излагаются выводы и предложения.

Список использованных источников составляется в алфавитном порядке применения ссылок. (приложение В).

В приложении помещаются схемы, графики, таблицы и другие материалы, подготовленные автором.

Написание выпускной (дипломной) работы – это систематизированное, обстоятельное, отвечающее плану изложение студентом основных сведений по теме, содержащее анализ научных концепций, практики исследований, отражающее понимание и оценки студентом соответствующих проблем, его предложений по их решению.

6. Объем выпускной работы. Оформление. Порядок защиты.

Объем выпускной работы должен быть не менее 70 страниц, машинописного текста, напечатанный через 1,0 интервала.

Работа печатается на бумаге А-4. Параметры страницы: верхний отступ- 1,5 см, нижний отступ – 1,5 см, справа – 1,0 см, слева – 2,5 см.

Текст работы должен быть тщательно выверен студентом, т.к. он несет ответственность за опечатки и ошибки, возникшие вследствие перепечатки. Работа с большим количеством неисправленных ошибок не допускается к защите.

В выпускной работе используется общая нумерация страниц. Первая страница – титульный лист, вторая – оглавление работы, введение, каждая глава, заключение, библиография, приложения начинаются с отдельной страницы. В тексте воспроизводится наименование глав и параграфов. Названия глав печатаются заглавными литерами. Подпись студента ставится на последней странице библиографии или приложений.

Выпускная работа оформляется в специальной папке или переплетается. В подготовленном виде она представляется на кафедру. При несоблюдении требований, предъявляемых к выпускной работе, научный руководитель возвращает ее студенту и указывает направление доработки. Если научный руководитель приходит к выводу о том, что выпускная работа может быть допущена к защите, то подготавливает на нее письменный отзыв.

Кроме отзыва студент должен получить на работу рецензии. Рецензентами могут быть преподаватели данной кафедры или другой кафедры университета, других вузов, практические работники данной отрасли, имеющие соответствующий уровень квалификации.

В отзыве и рецензии отмечаются как достоинства, так и недостатки выпускной работы, делается общий вывод о ее уровне и может быть предложена конкретная оценка.

Внесение измерений в работу после получения отзыва и рецензии не разрешается.

Защита выпускной работы проходит публично на заседании экзаменационной комиссии в соответствии с расписанием итоговых выпускных экзаменов и защиты выпускной работы.

Порядок защиты:

- краткое (7-10 мин) сообщение студента об основном содержании работы, своих выводах и предложениях.

- вопросы студентов со стороны членов экзаменационной комиссии, других присутствующих на защите лиц и ответы на вопросы.

- выступление рецензента или заслушивание его рецензии.

- выступление других лиц, пожелавших высказаться по существу вопроса.

- заключительное слово студента, в котором он определяет свое отношение к замечаниям, сделанным в отзыве и рецензии и может кратко высказываться по другим вопросам.

Критериями оценки являются:

- ее научный уровень, степень освещения в ней вопросов темы, значение в практической, профессиональной деятельности;

- Использование психолого-педагогической, специальной литературы, материалов практики;

- творческий подход к разработке темы;

- научность, обоснованность, правильность выводов;

- стиль изложения;

- аккуратность оформления;

- степень профессиональной подготовленности, проявившаяся в содержании работы и в процессе ее защиты.

Тематика выпускных работ

1. Планирование, контроль и учет в спортивной тренировке (общая характеристика).

2. Перспективное планирование тренировочного процесса.

3. Годичное планирование тренировочного процесса.

4. Оперативное планирование тренировочного процесса.

5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

6. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки (на примере избранного вида спорта).

7. Физическая культура как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.

8. Физическая культура как активное средство в борьбе с опасными для здоровья бытовыми явлениями и вредными привычками.

9. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.

10. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика.

11. Пути и условия приобщения взрослого населения к физкультурно-оздоровительным формам занятий.

12. Тренажеры в оздоровительной физической культуре.

13. Основы методики занятий (по выбору студента): а) оздоровительной ходьбой; б) оздоровительным бегом; в) оздоровительным плаванием; г) оздоровительной ходьбой на лыжах; д) оздоровительной ездой на велосипеде.

14. Методические аспекты занятий (по выбору студента): а) калланетикой; б) шейпингом; в) велоаэробикой; г) степ-аэробикой; д) стретчингом.

15. Особенности методики занятий аквааэробикой.

16. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием (по выбору студента).

17. Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры.

18. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.

19. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, сохранении творческой активности.

20. Критерии и способы оценки физической подготовленности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния, основных возрастно-половых групп взрослого населения.

21. Основы методики общей физической подготовки и кондиционной тренировки, основных возрастно-половых групп взрослого населения.

22. Основы физического воспитания школьников (студентов) с ослабленным здоровьем.

23. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня.

24. Организационно-методические основы производственной физической культуры (производственной гимнастики, послерабочего восстановления, профессионально-прикладной физической подготовки по выбору студента по одному виду на примере одной из групп труда).

25. Особенности методики и основы планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положений на примерах занятий бегом и ходьбой, плаванием, ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, спортивным и подвижным играм – по выбору студента).

26. Применение тренажеров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуре.

27. Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста.

28. Содержание особенностей методики и планирования занятий в группах атлетической гимнастики, шейпинга, ритмической гимнастики, аэробики (степ-аэробики, аквааэробики, велоаэробики, танцевальной аэробики и др.), дыхательной гимнастики и др. (по выбору студента).

29. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры.

30. Профилактическо - реабилитационные мероприятия в системе подготовки спортсменов.

31. Применение кругового метода в занятиях оздоровительной физической культуры.

Литература

Легкая атлетика

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. – М. : ИЦ Академия, 2006.
2. Кольев В.Т., Кольева В.В. Методическое пособие для самостоятельной и индивидуальной работы студентов факультета ФК и С по легкой атлетике. – Павлодар, ПИ, 2006.
3. Кольев В.Т. Подготовка бегунов на 400 метров. – Павлодар, 2006.
4. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. – М. : Олимпия Пресс, Terra – Спорт, 2001.
5. Озалин Н.Г. Легкая атлетика. – М. : ФИС, 1989.
6. Шур М.А. Прыжки в высоту. – М. : Terra – Спорт, 2003.

Футбол

1. Голдблатт Д. Энциклопедия футбола. Самая полная информация об игре. – М. : АСТ/Астрель, 2003.
2. Крисфилд Д.В. Футбол. – М. : АСТ/Астрель, 2005.
3. Савин А.В. История футбола. Игроки, тренеры, судьи. Справ.-биограф. Словарь. – М. : Terra-Спорт/Олимпия, 2002.
4. Травкин Н.И. История футбола. Планета футбол: Путеводитель по странам и континентам. – М. : Terra-Спорт/Олимпия, 2002.

Баскетбол

1. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировки юного баскетболиста. – М. : АСТ/Астрель, 2007.
2. Портнов Ю.М. Баскетбол. – Учебник для ВУЗов. М., 1997.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
4. Фрейзер У.К., Сэчер А. Баскетбол. – М. : АСТ/Астрель, 2006.

Волейбол

1. Виера Б. Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол. Шаги к успеху. – М. : АСТ, 2005.
2. Конева Е.В., Волков А. В., Шишкова Н.Г. Волейбол. – Калининград: Калининг. гос. универ., 2005.
3. Кунянский, Железняк. Методическое пособие по обучению игры в волейбол. – М. : Terra-Спорт, 2005.
4. Правила соревнований: официальные волейбольные правила. – М.: Олимпия, 2007.
5. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. – Минск: 2007.
6. Хемберг С. Пляжный волейбол. – М. : Terra-Спорт, 2004.

Настольный теннис

1. Амелин А. Настольный теннис: 6+12. М.: ФКиС, 2005.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис: Правила игры, судейство и организация соревнований. – М.: ФКиС, 2005.

3. Барчукова Г.В.,Мизин А.Н. Настольный теннис в ВУЗе. –СпортАкадемПресс, 2002.
4. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих. – М. : АСТ/Астрель, 2001.
5. Настольный теннис: Примерная программа спорт. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР,ШВСМ. Советский спорт,2004.
6. Теннис- это несложно. – М. : Русаки, 2004.
7. Харченко Н. Д.Теннис-21. Точность, стабильность. Узорожье, 2006.

Лыжный спорт

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт. – М.: ФиС,1983.
2. Бутин Н. М. Лыжный спорт. – М. : Academia, 2000.
3. Бутин Н.М. Проложи свою лыжню. – М. : Просвещение, 1985.