

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Кафедра физического воспитания

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и СПОРТ»

Направление подготовки бакалавра
35.03.03 «Агрохимия и агропочвоведение» № 702 от 26.07.2017

Тип образовательной программы
Академический бакалавриат

Профиль подготовки бакалавра
«Агроэкология»

Форма(ы) обучения
очная

Санкт-Петербург
2020

Автор(ы)

зав. кафедрой (должность)  (подпись) Ашенилов М.П. (Фамилия И.О.)

_____ (должность) _____ (подпись) _____ (Фамилия И.О.)

Рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания от 15 05 2020г., протокол № 9.

Заведующий кафедрой

 (подпись) Ашенилов М.П. (Фамилия И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

	с.
1 Цель самостоятельной работы	4
2 Задачи самостоятельной работы	4
3 Трудоемкость самостоятельной работы	4
4 Формы самостоятельной работы	4
5 Структура самостоятельной работы	5
6 Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы	7
6.1 Электронные учебные издания	
6.2 Электронные образовательные издания	
6.3 Печатные издания	

1 Цель самостоятельной работы

Целями освоения дисциплины являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2 Задачи самостоятельной работы

Основными задачами самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» являются:

- 1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3 Трудоемкость самостоятельной работы

Трудоемкость самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» составляет 36 часов.

4 Формы самостоятельной работы

По дисциплине «Физическая культура» предусмотрены следующие формы самостоятельной работы:

- 1) работу с лекционным материалом, учебниками и дополнительной литературой, подготовку докладов (рекомендованная основная и дополнительная литература, тематика докладов содержится в Программе по дисциплине «Физическая культура»);
- 2) подготовка рефератов, докладов, самостоятельных письменных и творческих работ по дисциплине «Физическая культура»;

5 Структура самостоятельной работы

очная форма обучения

Изучаемая тема	Форма самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, ч
Раздел 1			
<p>Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.</p>	<p>Занятия лекционного типа</p>	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	<p>8</p>
<p>Тема 1.2 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Занятия лекционного типа</p>	<p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	<p>6</p>
<p>Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного труда и интеллект</p>	<p>Занятия лекционного типа</p>	<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и</p>	<p>6</p>

уальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Занятия лекционного типа	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и Содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Принцип интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	6
Тема 1.5 Методы оценки функциональных систем человека и уровня развития физических способностей.	Занятия лекционного типа	Комплексное тестирование общей физической, спортивной и профессиональной психофизической готовности студентов. Определение уровня развития общих физических и профессионально важных психофизических качеств. Оценка уровня овладения теоретическими знаниями и умениями. Итоговая.	6
Тема 1.6 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Занятия лекционного типа	Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.	4

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы

6.1 Электронные учебные издания

- 1) 1) Суник, А.Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX-XX веков / А.Б. Суник. -2-е изд., испр. и доп. -Москва :Советский спорт, 2004. -763 с. - ISBN 5-85009-853-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210498>.
- 2) Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения :учебное пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет» ; авт.-сост. О.В. Горбатов. -2-е изд., доп. -Ставрополь : СКФУ, 2014. -124 с : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457483>.
- 3) Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - М. : Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - (Вузовская наука в помощь студенту). - ISBN 978-5-00046-122-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696>.
- 4) Чертов, Н.В. Физическая культура :учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2012. -118 с. - библиогр. с: С. 112. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

6.2 Электронные образовательные ресурсы

- 1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма) Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

6.3 Печатные издания

- 1) Ципин, Л. Л. Физическая культура с основами здорового образа жизни : учеб. пособие для вузов / Л. Л. Ципин ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.С. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2002. -163с