

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
38.03.01 Экономика, ФГОС ВО № 954 от 12 августа 2020 г.

Направленность (профиль) образовательной программы
Аграрная экономика

Формы обучения
Очная, очно-заочная

Санкт-Петербург
2021

Автор

ст. преподаватель
(должность)


(подпись)

Даромонкова А.В.
(Фамилия И.О.)

рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
от 24.04.21 2021 г., протокол № 8.

Заведующий кафедрой


(подпись)

Анисимов М.П.
(Фамилия И.О.)

Содержание

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	9
6.1 Основная литература.....	9
6.2 Дополнительная литература.....	10
6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	10

1. Цель самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» является формирование практических способностей 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 и спорт» являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 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 и спорт» составляет 44 часов (очная форма обучения).

4. Формы самостоятельной работы

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

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

5. Структура самостоятельной работы

очная форма обучения

Изучаемая тема	Форма самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, ч
Раздел 1			
Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	1) Работа с лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физической культуры. Гуманитарная значимость физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе.	3
Раздел 2			
Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте.	1) Работа с лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры.	3
Раздел 3			
Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.	1) Работа с лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации обучающихся и возможные пути решения вопроса.	3
Раздел 4			
Социально-биологические основы физической культуры.	1) Работа с лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально- биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния	3

		человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	
Раздел 5			
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	1) Работа с лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающихся. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность обучающихся. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность обучающихся в период промежуточной аттестации. Здоровье и работоспособность обучающихся. Заболеваемость обучающихся в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся. Физические упражнения как средство активного отдыха.	2
Раздел 6			
Методические принципы и методы физического воспитания.	1) Работа с лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	Принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания.	2
Раздел 7			
Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.	1) Работа с лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Взаимообусловленность развития физических качеств.	2
Раздел 8			
История становления и развития физической культуры, Олимпийского движения.	1) Работа с лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	История становления и развития физической культуры, Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.	2
Раздел 9			

Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	1) Работа с лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.	2
Раздел 10			
Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.	1) Работа с лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки обучающихся разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности обучающихся. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.	2
Раздел 11			
Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	1) Работа с лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.	2
Раздел 12			
Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	1) Работа с лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственная физическая культура, ее содержание	2

		и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры бакалавров. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственный коллектив.	
Раздел 13			
Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1) Работа с лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	2
Раздел 14			
Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1) Работа с лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для обучающихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.	6
Раздел 15			
Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	1) Работа с лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.	2
Раздел 16			
Спортивные и подвижные игры.	1) Работа с лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол и др. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.	2
Раздел 17			
Лечебная	1) Работа с	Клинико-физиологическое обоснование и механизмы	2

физическая культура и спорт как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.	
Раздел 18			
Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов	1) Работа с лекционным материалом 2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов. Проблемы инвалидности в России и за рубежом. Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией Здравоохранения. Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта.	2

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы

6.1 Основная литература

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. - 50-00. Кол-во экземпляров: всего - 23

2) Возникновение и история развития физической культуры : учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата / М-во сел. хоз-ва РФ, С.-Петерб. гос. аграр. ун-т, Каф. физического воспитания; авт.: В. Б. Трясов, А. С. Мартынов, М. П. Анисимов. - Санкт-Петербург : СПбГАУ, 2016. - 84 с. - 0-00. Кол-во экземпляров: всего – 35

3) Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175> – Библиогр.: с. 85. – Текст электронный.

4) Анисимов, М. П. История возникновения и развития физической культуры: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М. П. Анисимов, В. Б. Трясов. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 78 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613176> – Библиогр.: с. 77. – Текст : электронный. .

6.2 Дополнительная литература

1. 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. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

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>.

6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>

Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>

Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>