

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  
38.03.01 Экономика, ФГОС ВО № 954 от 12 августа 2020 г.  
Направленность (профиль) образовательной программы: Финансы и кредит  
Форма обучения  
*Очная*

Санкт-Петербург

2025 г.

Автор

Зав. кафедрой

(должность)



(подпись)

Анисимов М.П.

(Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания 11.04 2025 г. протокол № 8.

Заведующий кафедрой



(подпись)

Анисимов М.П.

## 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<br>работы..... | 10 |
| 6.1 Основная литература: .....  | 10 |
| 6.2 Дополнительная литература: .....  | 11 |
| 6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» .....              | 11 |

### ***1 Цель самостоятельной работы***

Целью освоения дисциплины является: 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***

В результате обучения по дисциплине «*Физическая культура и спорт*» обучающийся должен освоить следующие компетенции:

ИУК-7.1

Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

ИУК-7.2

Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

ИУК-7.3

Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

ИУК-9.1

Демонстрирует толерантное отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья и готовность к конструктивному сотрудничеству с ними в социальной и профессиональной сферах

### ***3 Трудоемкость самостоятельной работы***

Трудоёмкость самостоятельной работы дисциплины составляет 43,8 часа для очного обучения.

### ***4 Формы самостоятельной работы***

По дисциплине «*Физическая культура и спорт*» предусмотрены следующие формы самостоятельной работы: *самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям и т.д.)*

## 5 Структура самостоятельной работы

### Очная форма обучения

| Изучаемая тема   | Форма самостоятельной работы                      | Содержание самостоятельной работы  | Трудоемкость, ч |
|--|---|--|-----------------|
| Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся   | самостоятельное изучение разделов, самоподготовка | 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.   | 4               |
| Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. |   | 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.   | 3.8             |
| Социально-биологические основы физической культуры   |   | 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 | 4               |

|   |  |   |          |
|---|--|---|----------|
|   |  | <p>совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния 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.</p>   |          |
| <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</p> |  | <p>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.</p> | <p>4</p> |
| <p>Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.</p>     |  | <p>Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Взаимообусловленность</p>  | <p>4</p> |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   |  | развития физических качеств.   |   |
| Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.                  |  | 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. | 4 |
| Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка. |  | 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   | 4 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся  |  | Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия   | 4 |

|   |  |  |           |
|---|--|--|-----------|
|   |  | <p>«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 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.</p> |           |
| <p>Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> |  | <p>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</p>  | <p>14</p> |



|       |  |          |      |
|-------|--|----------|------|
|       |  | травмах. |      |
| Итого |  |          | 43.8 |

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы**

### **6.1 Основная литература:**

| № п/п | Учебное издание  | Вид учебного издания | Количество экземпляров |
|-------|--|----------------------|------------------------|
| 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. - СанктПетербург, 2002. - 163с.   | печатное             | 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.  | печатное             | 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:<br><a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613175">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613175</a><br>– Библиогр.: с. 85. – Текст электронный.   | электронное          | -                      |
| 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 : СанктПетербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 78 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:<br><a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613176">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613176</a><br>– Библиогр.: с. 77. – Текст : электронный. . | электронное          | -                      |

## **6.2 Дополнительная литература:**

| №<br>п/п | Методическое издание  | Вид<br>методического<br>издания | Количество<br>экземпляров |
|----------|---|---------------------------------|---------------------------|
| 1        | Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения : учебное пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «СевероКавказский 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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457483">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457483</a> .                                      | электронное                     | -                         |
| 2        | 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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a> . | электронное                     | -                         |

## **6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

| №<br>п/п | Современные<br>профессиональные базы данных<br>и информационные справочные<br>системы  | Режим доступа                     |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1)       | Лицензионный договор № 47 ГК/2022 от 28.12.2022<br><br>ООО «Издательство Лань»<br>«Единая профессиональная база знаний для аграрных вузов - Издательство Лань» | <i>с 01.01.2023 по 31.12.2024</i> |
| 2)       | Контракт № 3 ГК/2023 от  | <i>с 18.05.2023 по 17.05.2024</i> |

|    |  |                                   |
|----|--|-----------------------------------|
|    | 02.05.2023<br>ООО «СЦТ»/Университетская библиотека on-line (базовый)   |                                   |
| 3) | Лицензионный договор № SU-1688/2023<br>на доступ к электронным изданиям в составе базы данных «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU» | <i>с 01.05.2023 по 30.04.2024</i> |