

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»

35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура

Направленность (профиль) образовательной программы  
Управление водными биоресурсами, рыбоохрана и аквакультура

Форма обучения  
Очная

Санкт-Петербург  
2025

## 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                                           | 4  |
| 6 Учебно-методическое и информационное<br>обеспечение самостоятельной работы | 6  |
| 6.1 Основная литература                                                      | 6  |
| 6.2 Дополнительная литература                                                | 6  |
| 6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»               | 6  |

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

Целью самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются формирование физической культуры личности.

### ***2 Задачи самостоятельной работы***

Формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

Трудоемкость самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет **44** часа.

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

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

- 1) Самостоятельное изучение разделов.

### ***5 Структура самостоятельной работы*** *очная форма обучения*

| Изучаемая тема                                                                | Форма самостоятельной работы | Содержание самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                             | Трудоемкость, 44 часа |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Раздел 1                                                                      |                              |                                                                                                                                                                                                                                                               |                       |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Составление конспекта        | Социально-биологические основы физической культуры                                                                                                                                                                                                            | 8                     |
| Раздел 2                                                                      |                              |                                                                                                                                                                                                                                                               |                       |
| Основы здорового образа жизни студента. Физическая                            | Составление конспекта        | 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 | 8                     |

|                                                                                                                                             |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| я культура в обеспечении здоровья.                                                                                                          |                       | как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |
| Раздел 3                                                                                                                                    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
| Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Составление конспекта | 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 психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.                                                                                                           | 8  |
| Раздел 4                                                                                                                                    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                           | Составление конспекта | 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  |
| Раздел 5                                                                                                                                    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
| Методы оценки функциональных                                                                                                                | Составление конспекта | Комплексное тестирование общей физической, спортивной и профессиональной психофизической готовности студентов. Определение уровня развития общих                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10 |

|                                                                                |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| систем человека и уровня развития физических способностей.                     |                       | физических и профессионально важных психофизических качеств. Оценка уровня овладения теоретическими знаниями и умениями. Итоговая.                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
| Раздел 6                                                                       |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | Составление конспекта | Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.<br>Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.<br>Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.<br>Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. | 4 |

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

### **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. - СанктПетербург, 2002. - 163с. - 50-00. Кол-во экземпляров: всего - 23
2. Возникновение и история развития физической культуры : учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки Кол-во экземпляров: 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. всего – 35

### **Дополнительная литература:**

- 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. - с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457483>. Электронный ресурс

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 [Электронныйресурс]. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

## ***7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины***

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