

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
Аквакультура

Форма обучения
Очная

Санкт-Петербург
2020

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 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 **56** 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, 56 часа
Раздел 1			
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Составление конспекта	Социально-биологические основы физической культуры	6
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	6

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.	6
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	16

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	<p>Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.</p> <p>Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.</p> <p>Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.</p> <p>Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.</p>	16

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. Горбатых. - 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>