

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»  
основной профессиональной образовательной программы

Направление подготовки бакалавра  
43.03.01 Сервис

Направленность (профиль) образовательной программы  
Управление гостиничной и ресторанной деятельностью

Формы обучения  
Очная, заочная

Санкт-Петербург  
2021

Автор

ст. преподаватель

  
(подпись)

Дармонкова А.В.

Рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания 15.05.2021 г.,  
протокол № 9.

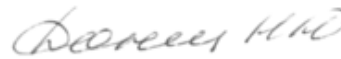
Заведующий кафедрой

  
(подпись)

Анисимов М.П.

Руководитель  
образовательной  
программы

  
(подпись)



## 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 .....	7
6.1 Основная литература.....	7
6.2 Дополнительная литература.....	7
6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	8

## **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: 38 часа - очная форма обучения, 66 часа заочная 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
<b>Раздел 1</b>			
Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.	<p>1) Работа с лекционным материалом</p> <p>2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ</p>	<p>Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков.</p> <p>Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).</p> <p>Взаимообусловленность развития физических качеств.</p>	20
Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой	<p>1) Работа с лекционным материалом</p> <p>2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ</p>	<p>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.</p>	16

### *Заочная форма обучения*

Изучаемая тема	Форма самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, ч
<b>Раздел 1</b>			
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<p>1) Работа с лекционным материалом</p> <p>2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ</p>	<p>Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры.</p> <p>Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физической культуры. Гуманитарная значимость физической культуры.</p> <p>Основы организации физического воспитания в вузе.</p>	8
История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском	<p>1) Работа с лекционным материалом</p> <p>2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ</p>	<p>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.</p>	8

движении.			
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 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.	8
Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.	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.	8
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.	8
ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов	1) Работа с лекционным материалом  2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия.	8
Студенческий спорт. Выбор видов спорта,	1) Работа с лекционным материалом	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом	8

особенности занятий избранным видом спорта.	2) Подготовка рефератов, докладов, самостоятельных, письменных и творческих работ	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.	
Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой	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.	8

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

### 6.1 Основная литература

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

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.

### 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. Горбатых. - 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/>