

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 образовательной программы высшего образования

Уровень образования

высшее образование – бакалавриат

Направление подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции

Форма обучения

очная

Санкт-Петербург

Автор (ы)

Заведующий кафедрой

(подпись)

Анисимов М.П.

Руководитель
образовательной
программы

(подпись)

Степанова Н.Ю.

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	5
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» 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 33.8 часов (очная форма обучения)

4. Формы самостоятельной работы

По дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрены следующие формы самостоятельной работы: самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка материала учебников и учебных пособий)

5. Структура самостоятельной работы

Очная форма обучения

Изучаемая тема	Форма самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, ч
Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка материала учебников и учебных пособий)	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.	33.8

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы

6.1 Основная литература

1. Ципин, Л.Л. Физическая культура с основами здорового образа жизни: учеб. пособие 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/>