

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»  
Кафедра «Физическая культура и спорт»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Физическая культура и спорт»**

Улан-Удэ

Методические рекомендации по организации изучения дисциплины состоят из 2 частей:

- методические рекомендации для преподавателя;
- методические рекомендации для студентов.

## **1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

### **1.1. Рекомендации по формированию содержания теоретического материала**

Теоретическое содержание дисциплины предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание теоретического материала осваивается при реализации дисциплины «Физическая культура», самостоятельном изучении основной и дополнительной литературы, а также в процессе выполнения практических занятий в консультативном порядке, и включают в себя:

- основные термины и понятия, касающиеся физической культуры и спорта;
- ознакомление с ведущими научными идеями и взглядами;
- изучение основных закономерностей теории;
- принципы и положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре;
- рассмотрение объективности связей между явлениями в физической культуре;
- различную тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения.

Раздел состоит из 11 обязательных тем.

Содержание
<p><b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b></p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ». Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценность физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе</p> <p><b>Контрольные вопросы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Физическая культура – как часть общечеловеческой культуры.</li><li>2. Спорт – явление культурной жизни.</li><li>3. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.</li><li>4. Гуманитарная значимость физической культуры.</li><li>5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</li><li>6. Основы организации физического воспитания в вузе.</li></ol>
<p><b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.</b> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма</p>

человека к различным условиям внешней среды.

**Контрольные вопросы:**

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
3. Понятие об органах и физиологических системах организма человека..
4. Понятие об органах и физиологических системах человека.
5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
6. Строение и функции сердечно-сосудистой системы (кровь, система кровообращения).
7. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
8. Механизм проявления гравитационного шока.
9. Строение и функции дыхательной системы (кислородный запрос, кислородный долг).
10. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
11. Нервная и гуморальная регуляции физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
12. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
13. Внешняя среда (природные, биологические и социальные факторы).

Экологические проблемы современности.

**Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Контрольные вопросы:**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Самооценка здоровья.
3. Факторы влияющие на здоровье.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
5. Содержательные характеристики здорового образа жизни (режим труда и отдыха, организация режима питания, двигательной активности, личная гигиена).
6. Закаливание.
7. Профилактика вредных привычек.
8. Культура межличностных отношений.
9. Культура сексуального поведения.

**Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения 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. Повышение эффективности учебного труда.

**Контрольные вопросы:**

1. Психофизическая регуляция организма.

2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
3. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студентов.
4. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
5. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
6. Влияние на работоспособность периодичности ритмичности процессов в организме.
7. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения (день, семестр, учебный год, экзаменационный период).
8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в экзаменационный период.
9. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

**Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

Часть 1. -Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Часть 2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

**Контрольные вопросы:**

1. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка (СФП), ее цели и задачи.
3. Спортивная подготовка (СП), ее цели и задачи.
4. Интенсивность физических нагрузок.
5. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
6. Значение мышечной релаксации.
7. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
8. Формы занятий физическими упражнениями.
9. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
10. Общая и моторная плотность занятия.

**Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

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 и для мужчин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы 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.

**Контрольные вопросы:**

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы, содержание самостоятельных занятий.
4. Особенности самостоятельных занятий для женщин и мужчин.
5. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
6. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
7. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки.
8. Гигиена самостоятельных занятий.

**Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально – прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

**Контрольные вопросы:**

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт, его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
8. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
9. Международные студенческие соревнования.
10. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
11. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
12. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.
13. История развития Олимпийских игр.
14. Олимпийские игры современности.

**8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.** Краткая историческая справка. Характеристика воздействия данного вида спорта на физическое развитие. Определение целей и задач спортивной подготовки в условиях ВУЗа. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила соревнований в избранном виде спорта.

**Контрольные вопросы:**

1. Влияние вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
3. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (физических упражнений)
4. Требования спортивной классификации и правил соревнований в избранном виде спорта.

**Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Контрольные вопросы:**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Педагогический контроль, его содержание и виды.
6. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
7. Дневник самоконтроля.

**Тема 10. Профессионально – прикладная физическая подготовка обучающихся (ППФП).**

Часть 1. Общие положения профессионально – прикладной физической подготовки студентов (ППФП). Личная и социально – экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятий ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация и формы ППФП в ВУЗе. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

**Контрольные вопросы:**

1. Влияние современного труда и быта на жизнедеятельность человека.
2. Изменение места и функциональной роли человека в современном процессе.
3. Обеспечение высокого уровня интенсивности, психофизической надежности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
4. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
5. Место ППФП в системе физического воспитания.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Система контроля ППФП студентов.

**11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра (специалиста).**

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов, средств физической культуры и спорта в рабочее и

свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо- климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

**Контрольные вопросы:**

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
3. Физкультурная пауза. Микропауза активного отдыха.
4. Дополнительные средства повышения работоспособности.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
6. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.

**ИНСТРУКЦИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ**

Перед тестированием преподаватель проводит устный инструктаж, в котором разъясняет слушателям

- значение тестирования в зачетной процедуре;
- общую инструкцию, изложения ответов;
- правила поведения во время написания ответов (нельзя разговаривать, пользоваться источниками информации, сотовым телефоном, выходить из аудитории).

Необходимо убедиться, что инструкция понята студентам.

Во время выполнения задания преподаватель должен вести себя корректно, не высказывать своего мнения и оценок, не вступать в дискуссию со слушателями.

Уровень усвоения	Описание
Отлично	На поставленные вопросы даны полные и правильные ответы, материал изложен в определенной логической последовательности; даны ответы на 12-15 заданий.
Хорошо	При ответе на поставленные вопросы допущены несущественные ошибки; даны ответы на 8-11 заданий.
Удовлетворительно	При ответе допущены существенные ошибки или даны неполные, несвязные ответы; даны ответы на 4-7 заданий
Неудовлетворительно	При ответе на поставленные вопросы обнаружено непонимание учащимся основного содержания учебного материала; даны ответы на 3 и ниже заданий.

Промежуточная аттестация: «зачет», «не зачет». Студент имеет право получить зачет при условии удовлетворительной оценки (36 баллов).

**2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

**2.1. Работа с литературными источниками (литературный обзор)**

Деятельность студентов заключается в поиске соответствующих источников информации по изучаемой теме. Основные источники: учебники, методические пособия и рекомендации, веб-страницы в Интернете, нормативные документы. Поиск литературы осуществляется через справочно-библиографический отдел библиотеки.

После того, как найдена информация по теме, можно переходить к ее изучению. Список литературы должен быть достаточно полным и характеризовать осведомленность

студента в изучаемой проблеме. Количество используемых источников характеризует объем проделанной студентом работы, поэтому служит важным критерием для ее оценки.

При работе с литературными источниками нужно обратить внимание на изучение основных понятий, научных и практических проблем изучаемой темы, разных точек зрения на нее, основных теоретических и эмпирических подходов к ее исследованию. Необходимо провести анализ, сравнение, систематизацию и обобщение собранных материалов.

Прежде чем делать выписки или конспектировать источник, необходимо зафиксировать точное библиографическое его описание. Это потребуется вам при оформлении списка литературы.

## 2.2. Конспектирование

Конспектирование, представляет собой систематизированную, логически связную форму записи, включающую выписки, тезисы, дополненные мыслями и комментариями студента. В конспект могут войти также отдельные части текста, цитируемые дословно, факты, примеры, цифры, схемы. Конспект может быть текстуальным и свободным. В текстуальных конспектах доминируют цитаты автора, выписываются выводы, дающие яркую и меткую формулировку того или иного положения. Свободные же конспекты составляются в виде систематизированной записи положений изучаемой проблемы словами конспектирующего.

Конспект лекций должен иметь следующую структуру:

- основные понятия и их определения;
- особенности строения и функционирования объектов, их основные свойства, характеристики, параметры;
- задачи (проблемы) теоретического и/или практического изучения объектов, их создания и применения;
- методы, средства и способы их теоретического и/или практического изучения и совершенствования;
- современные тенденции и перспективы развития науки и практики в данной предметной области.

Система контроля разработана в соответствии с действующим положением о балльно-рейтинговой системе оценки качества обучения.