

Автономная Некоммерческая Организация Высшего Образования

**«**Славяно-Греко-Латинская Академия»

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Директор Института \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,  кандидат философских наук  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Одобрено:**  Решением Ученого Совета  от «22» апреля 2022 г. протокол № 5 | **УТВЕРЖДАЮ**  Ректор АНО ВО «СГЛА»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Храмешин С.Н. |

# Методические указания

по выполнению практических работ

по дисциплине **Б1.О.07 Физическая культура и спорт**

для студентов

|  |  |
| --- | --- |
| Направление подготовки | **38.03.04 Государственное и муниципальное управление** |
| Направленность (профиль) | **Государственная, муниципальная служба и кадровая политика** |
| Кафедра | **международных отношений и социально-экономических наук** |
| Форма обучения  Год начала обучения | **Очная**  **2022** |
| Реализуется в семестре | **2, курс 1** |

Москва, 2022

Разработчик: Харченко Н.П., доцент кафедры менеджмента

1. Проведена экспертиза РПУД. Члены экспертной группы:

Председатель:

Панкратова О. В. - председатель УМК.

Члены комиссии:

Пучкова Е. Е. - член УМК, замдиректора по учебной работе;

Воронцова Г.В. - член УМК, доцент кафедры менеджмента.

Представитель организации-работодателя:

Ларский Е.В. - главный менеджер по работе с ВУЗами и молодыми специалистами АО «КОНЦЕРН ЭНЕРГОМЕРА»

**Экспертное заключение:**

Экспертное заключение: фонд оценочных средств по дисциплине **Б1.О.07 Физическая культура и спорт** рекомендуется для оценки результатов обучения и уровня сформированности компетенций у обучающихся образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление и соответствует требованиям законодательства в области образования.

Протокол заседания Учебно-методической комиссии

от «22» апреля 2022 г. протокол № 5

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Введение………………………………………………………………...
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»…………….………..……
3. План-график выполнения самостоятельной работы …………………….
4. Контрольные точки и виды отчетности по ним…………………………..
5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала…
6. Вопросы к зачету ……………………………………………….
7. Методические указания по подготовке к экзамену …………………..
8. Список рекомендуемой литературы……………………………………
9. Методические указания по выполнению курсовых работ …………
10. Список рекомендуемой литературы…………………………………..
    * 1. **Введение**

Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины по направлению подготовки: 38.03.04– Государственное и муниципальное управление. Основной формой самостоятельной работы студента является изучение учебного материала, их дополнение рекомендованной литературой. Адекватная оценка знаний, умений и навыков – важная составляющая самоорганизации человека, без нее невозможна успешная работа по управлению своим поведением, деятельностью. Самостоятельная работа студента в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» рассматривается как планируемая учебная работа студента, выполняемая во внеаудиторное и аудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа направлена на формирование следующих компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| **Индекс** | **Формулировка:** |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и  профессиональной деятельности |

* + 1. **Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»**

***Цель выполнения самостоятельной работы*** состоит в формировании компетенций и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в познании методов и средств физической культуры, в принятии решений, инициативой, толерантностью, умением выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования. Способностью успешной социализации в обществе, использование разнообразных форм оздоровительной физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

***Задачи,*** реализуемые на самостоятельных занятиях, следующие:

* + - * формирование основ для методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
      * подбор средств физической культуры для укрепления и

восстановления здоровья студентов;

* + - * овладение биологическими, педагогическими и практическими основами физической культуры и методами оценки физического, функционального и энергетического состояния организма;
      * ознакомление с различными комплексами оздоровительных систем;
      * коррекция некоторых нарушений осанки, телосложения, которые не требуют специальных знаний корригирующей гимнастики;
      * улучшение слабых сторон развития и физической подготовленности;
      * освоение навыков самоконтроля за реакциями организма на физические нагрузки.

* 1. **План-график выполнения самостоятельной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код реализуемой компетенции** | **Вид деятельности** | **Итоговый продукт самостоятельной работы** | **Средства и технологии оценки** | **Объем часов** |
| УК-7 | Доклад по темам | Доклад | Собеседование | **51** |
|  |  | **Итого** | **51** |

Для выполнения самостоятельной работы необходимо пользоваться литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы, интернет-ресурсами или другими источниками по усмотрению студента.

При изучении дисциплины предусматриваются следующие формы самостоятельной работы студента:

* + подготовка доклада по теме дисциплины, на основе самостоятельно изученной основной и дополнительной литературы;
  + составление комплекса оздоровительной системы (по выбору) или комплекса на развитие отстающих физических качеств;
  + составление комплекса утренней гигиенической гимнастики;
  + диагностика физической подготовленности;
  + диагностика функционального состояния организма.

* 1. **Контрольные точки и виды отчетности по ним** Не предусмотрено учебным планом.

Максимальная сумма баллов по дисциплинам «Элективные курсы по физической культуре и спорту» устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5-балльной.

*Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе*

|  |  |
| --- | --- |
| **Рейтинговый балл** | **Оценка по 5-балльной системе** |
| 88 – 100 | Отлично |
| 72 – 87 | Хорошо |
| 53 – 71 | Удовлетворительно |
| < 53 | Неудовлетворительно |

Для возможности получения зачета по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенты должны набрать от 53 до 100 баллов. Промежуточная аттестация в форме **зачета.**

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля. Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при выполнении требований, предусмотренной рабочей программой дисциплины.

**5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала** Результаты самостоятельной работы студентов оформляются в виде докладов по темам дисциплины «Физическая культура и спорт» в 1-2 семестрах учебного года.

Цель написания доклада состоит в том, чтобы научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

Когда студент в достаточной степени накопил и изучил материал по соответствующей теме, он принимается за его систематизацию. Внимательно перечитывая свой конспект или записи на карточках, он располагает свой материал в той последовательности, которая представляется ему наиболее стройной и целесообразной. Одновременно студент фиксирует собственные мысли, которые он считает нужным изложить в тексте доклада.

В конце доклада приводится список использованной литературы.

**Примерные темы докладов:**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. История физической культуры и спорта.
3. История физической культуры и спорта России.
4. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.
5. Социально-биологические основы физической культуры.
6. Основы здорового образа жизни студента.
7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
8. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов.
11. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
12. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
13. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.
14. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
15. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.
16. Оказание первой доврачебной помощи в различных ситуациях.
17. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.
18. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.

**6. Вопросы к зачету:**

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт как общественный феномен.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
9. Основы организации физического воспитания в вузе.
10. Что является объектом и предметом изучения истории физической культуры?
11. Что является целью и задачами истории физической культуры?
12. Какие источники используются при изучении ИФК?
13. Какими методами научного исследования пользуются при изучении ИФК?
14. Какие существуют теории происхождения физической культуры?
15. Физическая культура в первобытном обществе.
16. Особенности развития физической культуры в рабовладельческом обществе.
17. Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания.
18. Олимпийские игры античного мира.
19. Особенности развития физической культуры в средние века.
20. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения.
21. Сокольское движение, сокольская гимнастика. Деятельность М.Тырша.
22. Развитие спортивного движения во второй период Нового времени.
23. Особенности физической культуры в Новейшее время.
24. Зарождение физической культуры у народов, проживавших на территории России.
25. Военно-физическое воспитание России с древнейших времен до XVIII века.
26. Влияние реформ начала XVIII века на развитие физической культуры и спорта в России.
27. Введение физического воспитания в учебные заведения России с XVIII века до первой половины XIX века.
28. Военно-физическая подготовка в русской армии с XVIII века до первой половины XIX века.
29. Физическое воспитание в быту народов нашей страны с XVIII века до первой половины XIX века.
30. Физическое воспитание в быту дворянства с XVIII века до первой половины XIX века.
31. Значение трудов Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова, И.П. Павлова для научного обоснования основ физического воспитания.
32. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его система физического образования.
33. Физическое воспитание в учебных заведениях со второй половины XIX в. до начала XX в.
34. Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Российские Олимпиады.
35. Становление и развитие физической культуры и спорта в СССР.
36. Физическое воспитание в начальной, средней и высшей школах с 1917 по 1941 г.
37. Спортивно-массовая работа с населением с 1971 года до начала Второй мировой войны.
38. Перестройка советского физкультурного движения на военный лад в годы Великой Отечественной войны.
39. Физическое воспитание учащейся молодежи в военные годы. 40. Организация и проведение физкультурной работы в СССР в послевоенные годы.
40. Спартакиады народов СССР и их значение для восстановления и развития физического движения в послевоенные годы.
41. Современное состояние и проблемы дальнейшего развития физической культуры и спорта
42. История возникновения античных олимпийских игр.
43. Возрождение олимпийских игр.
44. Комплекс ГТО и его роль в развитии физкультурного движения.
45. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.
46. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
47. Внешняя среда ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
48. Функциональная активность человека.
49. Что такое здоровье?
50. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
51. Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека?
52. Норма ночного сна.
53. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
54. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
55. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
56. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
57. Укажите важный принцип закаливания организма.
58. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
59. Специальная физическая подготовка.
60. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
61. Интенсивность физических нагрузок.
62. Зоны интенсивности нагрузок.
63. Значение мышечной релаксации.
64. Формы занятий физическими упражнениями.
65. Структура учебно-тренировочного занятия.
66. Понятие «лечебная физическая культура».
67. Как действуют физические упражнения на организм человека?
68. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
69. Какие средства используются лечебной физической культурой?
70. Классификация и характеристика физических упражнений.
71. Формы лечебной физической культуры.
72. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
73. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
74. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
75. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
76. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
77. Утренняя гигиеническая гимнастика.
78. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
79. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
80. Мотивация выбора видов двигательной активности.
81. Самостоятельные занятия избранным видом физической активности (спортом).
82. Особенности самостоятельных занятий женщин.
83. Гигиена самостоятельных занятий.
84. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
85. Понятие и значение ППФП.
86. Структура ППФП.
87. На формирование чего направлена ППФП?
88. Обосновать взаимосвязь между процессом физического воспитания в вузе и ППФП.
89. Перечислите необходимые условия для успешной реализации задач ППФП.
90. Факторы, определяющие содержание ППФП (примеры).
91. Направленность ППФП (общие и специальные требования).
92. Производственная гимнастика, как составная часть ППФП, формы занятий производственной гимнастикой.
93. Что такое утомление, переутомление, усталость?
94. Что составляет основу работоспособности студента?
95. Факторы, влияющие на суточную работоспособность учащихся?
96. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие?
97. Основные причины изменения состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
98. Профилактика умственного перенапряжения.
99. Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?
100. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
101. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
102. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
103. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
104. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
105. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
106. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
107. Восстановительные процессы при мышечной деятельности.
108. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
109. Рациональное питание.
110. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?
111. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?
112. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
113. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
114. Какие существуют виды диагностики?
115. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
116. Каково содержание педагогического контроля?
117. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
118. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
119. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
120. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика определения и интерпретация.
121. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.
122. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
123. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
124. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
125. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
126. Необходимые знания, умения, навыки, необходимые студентам и студентам-болельщикам.
127. Определение понятию толерантности.
128. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.
129. Перечень мероприятий по оказанию первой помощи.
130. Алгоритм оказания первой помощи.
131. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
132. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
133. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
134. Что включают в себя понятия «велнес» и «фитнес»?
135. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
136. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
137. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
138. Опишите методику разработки маршрута похода.
139. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.
140. Опишите методику раскладки снаряжения.
141. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.
142. Что представляет собой топографическая подготовка туриста.
143. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?
144. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?
145. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?
146. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.
147. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?
148. Перечислите основные правила организации и проведения похода.
149. Перечислите обязанности каждого участника похода.

1. **Методические указания по подготовке к экзамену**

Не предусмотрено учебным планом.

1. **Список рекомендуемой литературы Основная литература:**
2. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389с.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010. - 367 с. : ил. - (Disciplinae). - Библиогр.: с. 354-356. - ISBN 978-5-8297-0244-1
4. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования) : учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин ; Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М. : Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф.: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. -

Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4

**Дополнительная литература:**

1. Соловьев, Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы): учебное пособие / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева. – М.: Илекса, 2008. – 432с.
2. Тимушкин, А. В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / А. В. Тимушкин, Н. Н. Чесноков, С. С. Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 190 с.
3. Физическая культура : учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М.

Волкова и др.] ; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М. : КНОРУС,

2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-

02676-2

4. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 390с.

**Методическая литература**:

1. Физическая культура: программно-методическое обеспечение: учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2010. – 350с.
2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В.

Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.

1. Резенькова, О.В. Фитнес: программа и учебно-методическое пособие / О.В.

Резенькова, О.В. Данильченко, И.Е. Шаталова. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2009. – 148с.

**Интернет-ресурсы:**

1. http://спортстатьи.рф/ozdorovitelnye-sistemy-Оздоровительные системы // Спортстатьи.рф – [электронный ресурс]
2. <http://ncor.ru/article/153-health>- Оздоровительные системы. – [электронный ресурс] –

<http://opace.ru/a/harakteristika_fizkulturno-ozdorovitelnyh_metodik_i_si...->

Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. –

[электронный ресурс]

1. <http://akuljev.narod.ru/Ikr10a20.htm/>Система оздоровительных упражнений 4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm>Журнал «Физическая культура в школе

5. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

**9. Методические указания по выполнению курсовых работ** Не предусмотрено учебным планом.

МИНИCTEPCTBO ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ

ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания**

к выполнению практических работ по дисциплине

«Физическая культура и спорт» для студентов направления подготовки

38.03.01 Экономика

Финансы и кредит

Ставрополь, 2021 г.

**Содержание**

Введение……………………………………

Планы практических занятий…………….

Практическое занятие №1

Тема №1 Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры

………………………………

Практическое занятие №2

Тема №2 Исторические этапы развития физической культуры

………………………….

Практическое занятие №3

Тема №3 Исторические и социокультурные условия развития физической культуры и спорта …………………...

Практическое занятие №4

Тема №4 Олимпийское движение: история, принципы, традиции, правила

……………………………………………

Практическое занятие №5

Тема №5 Олимпийское движение: история, принципы, традиции, правила

………….

Практическое занятие №6

Тема №6 Социально-биологические основы физической культуры

………………………….

Практическое занятие №7

Тема №7 Социально-биологические основы физической культуры.

……………………………………………………………………….

Практическое занятие №8

Тема №8 Научная организация труда и физическая культура студента

…………………………………….

Практическое занятие №9

Тема №9 Основы здорового образа жизни

…………………………………………………………………….

Практическое занятие №10

Тема № 10 Основы здорового образа жизни.

………………………………………

Практическое занятие №11

Тема №11 Научно-теоретические основы физического воспитания студентов

…………………………………………

Практическое занятие №12

Тема № 12 Оздоровительно-рекреационная физическая культура ………

Практическое занятие №13

**Тема №13** Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

…………………………………………………..

Практическое занятие №14

Тема №14 Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

………………………………………………………….

Практическое занятие №15

Тема №15 Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов

………………………………………………………………………

Практическое занятие №16

Тема №16 Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов …..

Практическое занятие №17

Тема №17 Становление, состояния и перспективы развития студенческого спорта …………………………………………………………...

Практическое занятие №18

Тема №18 Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) студентов ………………………………….

**ВВЕДЕНИЕ**

Практический курс дисциплины «Физическая культура и спорт» позволяет систематизировать и углубить знания по основам теории и методики физического воспитания, необходимых при изучении учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», освоить практические умения и навыки по укреплению здоровья, повышению работоспособности, организации здорового образа жизни. Практикум дисциплины «Физическая культура и спорт» широко освещает вопросы методики формирования разностороннего физического развития и спортивного совершенствования, психофизической подготовки студента к будущей профессиональной деятельности.

В соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, предъявляемых к знаниям и умениям по циклу общих гуманитарных и социально- экономических дисциплин, в области физической культуры будущий бакалавр должен:

* понимать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
* знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
* сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
* приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Практикум по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни.

**Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущего специалиста.

**Задачи:**

* формирование социальной значимости физической культуры у студентов и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
* приобщение студенческой молодежи к различным видам физкультурно- спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
* создание представления о различных видах оздоровительных систем;
* обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма;
* обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов; - физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности студента, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и внеучебной деятельности и обеспечивающая ему профессионально-прикладную физическую подготовленность
* формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина относится к дисциплинам базовой части Б1.О.07, программы бакалавриата. Освоение дисциплины происходит в 1-2 семестрах. **Связь с предшествующими дисциплинами**

Данная дисциплина изучается впервые, и поэтому связи с предшествующими дисциплинами нет.

**Связь с последующими дисциплинами**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» должна создать теоретическо- практическую платформу для изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программой**

**Наименование компетенций**

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Формулировка:** |
| УК - 7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

**Знания, умения, навыки или опыт деятельности характеризующие этапы формирования компетенций** **Знать:**

* теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления

здоровья и успешной профессиональной деятельности;

* научно-практические основы формирования здорового образа жизни. **Уметь:**
* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение (приверженность)

к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности - основами формирования здорового образа жизни.

**Планы практических занятий.**

**Практическое занятие №1**

**Тема №1 Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры**

**Цель занятия:** рассмотреть место и роль физической культуры в иерархии ценностей общей культуры. Осветить аксиологические аспекты физической культуры и спорта. Рассмотреть физическую культуру и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:**

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура является обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла.

Гуманитарные знания дают возможность преодолеть технократическое и узкопрофильное мышление будущего специалиста, воспитывают духовно богатую личность, обладающую развитым чувством социально- профессиональной и нравственной ответственности.

Являясь по своей сути человековедческой дисциплиной, физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза.

**Теоретическая часть:** в данной теме следует рассмотреть физическую культуру как органическую часть общечеловеческой культуры. Спорт как явление культурной жизни. Рассмотреть компоненты физической культуры. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Основы организации физического воспитания в вузе.

**Вопросы:**

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
5. Организация учебного процесса по физической культуре и спорту.
6. Основные составляющие современной системы физической культуры и спорта.
7. Социальная значимость и функции физической культуры.

**Задания:**

Ответить на вопросы:

1. Перечислить материальные и духовные ценности физической культуры.
2. Назвать основные компоненты физической культуры.
3. Сформулировать воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи.
4. Что представляет собой организация учебного процесса по физической культуре и спорту.
5. Назвать основные составляющие современной системы физической культуры и спорта.
6. Социальная значимость и функции физической культуры.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме.**

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
2. Виноградов П. А., Жалдак В. И., Камалетдинов В. Г. Основы физический культуры. / Учебное пособие. - Госкомитет РФ по физ. культуре и туризму. - МТ АФК, УГАФК. - Часть 3.- Валеология – Челябинск, 1997. – 127с.
3. Грачев О. К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. доцента Е. В. Хомякова.-М.: ИКЦ «Мир Т»; Ростов н/Д: Издательский центр «МирТ»,2005.-464с.
4. Губа В. П., Морозов О. С., Парфененков В. В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учебное пособие / под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В.П. Губа. – М.:

Советский спорт, 2008. – 206 с. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/)

[www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №2**

**Тема №2** Исторические этапы развития физической культуры

**Цель:** рассмотреть процесс возникновения и развития физической культуры и спорта на разных этапах истории. В данной теме изложить основные теории, идеи, факты, истоки и причины зарождения и эволюции физической культуры и спорта с древнейших времен и до наших дней. Осветить научно- теоретические основы современной исторической науки о физической культуре.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** История физической культуры имеет большое воспитательное и образовательное значение. Она призвана решать следующие основные задачи: показать с научной позиции становление, состояние и развитие физической культуры и спорта в разные периоды существования человеческого социума.

История физической культуры тесно связана с научными дисциплинами, изучающими физическую культуру с социологических, теоретико-педагогических, биологических, медико-спортивных и педагогических позиций.

История физической культуры для студентов имеет познавательное значение, мироззренческий и образовательный аспект, расширяет кругозор и повышает общественно-культурный уровень специалиста.

**Теоретическая часть:** исследовать историю физической культуры как специфическую отрасль исторических и педагогических знаний, её предмет изучения, общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах развития общества. Рассмотреть периодизацию и теории возникновения физической культуры и спорта.

**Вопросы:**

1. Теории возникновения физической культуры и спорта.
2. Развитие элементов физической культуры и спорта в ранних цивилизациях Востока.
3. Становление физической культуры и спорта в Древней Греции.
4. Элементы физической культуры и спорта в Древнем Риме.
5. Военно-физическое воспитание рыцарей в средневековой Европе.
6. Взгляды мыслителей эпохи Возрождения на элементы физической культуры и спорта.

**Задания:**

Ответить на тесты по Теме «История физической культуры и спорта»

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Цатурова К.А. История физической культуры зарубежных стран: Учеб.-метод. пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
  2. Цатурова К.А. Физическая культура в России с древнейших времен до конца XVIII века: Лекция. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
  3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.
  4. Столбов В.В. История физической культуры. – М.: Просвещение, 1989.
  5. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В.С. Родниченко и др. – М.: Советский спорт, 1999.
  6. Агеевец В.У., Поликарпова Г.М. Олимпийские игры. Из прошлого в будущее. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №3**

**Тема №3** Исторические и социокультурные условия развития физической культуры и спорта

**Цель:** рассмотреть процесс возникновения и развития физической культуры и спорта в России на разных исторических этапах. Развитие физической культуры и спорта в современной России.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** История физической культуры имеет большое воспитательное и образовательное значение. Она призвана решать следующие основные задачи: показать с научной позиции становление, состояние и развитие физической культуры и спорта в разные периоды существования человеческого социума.

История физической культуры и спорта в России имеет для студентов познавательное значение.

**Теоретическая часть:** исследовать историю физической культуры и спорта как специфическую отрасль исторических и педагогических знаний.

Рассмотреть историю развития физической культуры и спорт в России. **Вопросы:**

1. Элементы физической культуры и спорта в русской цивилизации с древнейших времен до XVIII века.
2. Развитие физической культуры и спорта в России с XVIII до XX вв.
3. Развитие физической культуры и спорта в современной России. **Задания:**

Ответить на тесты по Теме «История физической культуры и спорта в России».

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Цатурова К.А. Физическая культура в России с древнейших времен до конца XVIII века: Лекция. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
  2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.
  3. Столбов В.В. История физической культуры. – М.: Просвещение, 1989.
  4. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В.С. Родниченко и др. – М.: Советский спорт, 1999.
  5. Агеевец В.У., Поликарпова Г.М. Олимпийские игры. Из прошлого в будущее. – СПб.: РГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996.

**Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №4**

**Тема №4** Олимпийское движение: история, принципы, традиции, правила. **Цель:** Рассмотреть историю возникновения и возрождения Олимпийских игр. Развитие олимпийского движения в России и мире.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Развитие физической культуры и спорта становится сегодня важным социальным фактором в жизни современной России. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных соревнованиях являются доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, ее военной и политической мощи. Огромное значение в политическом, экономическом, международном аспектах имеет проведении Олимпийских игр.

**Теоретическая часть:** рассмотреть историю возникновения олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады.

**Вопросы:**

1. История возникновения и возрождения Олимпийских игр.
2. Развитие олимпийского движения в России и мире.
3. Международный олимпийский комитет (МОК), национальный олимпийский комитет России.

**Задания:**

Ответить на вопросник по теме «олимпийские игры».

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме** 1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.

* 1. Столбов В.В. История физической культуры. – М.: Просвещение, 1989.
  2. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В.С. Родниченко и др. – М.: Советский спорт, 1999.
  3. Агеевец В.У., Поликарпова Г.М. Олимпийские игры. Из прошлого в будущее. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/) [http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №5**

**Тема №5** Олимпийское движение: история, принципы, традиции, правила.

**Цель:** Рассмотреть развитие Олимпийской идеи в знаках, символах, наградах. Параолимпийское движение. Россия у истоков современного олимпийского движения. Достижения Ставропольских спортсменов в Олимпийских играх.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Познавательно для студентов будет рассмотреть развитие Олимпийской идеи в знаках, символах, наградах. Развитие параолимпийских игр. В историческом развитии физкультурно- спортивного движения Ставропольского края есть ряд примеров организации Олимпиад именно как комплексных спортивных соревнований.

**Теоретическая часть:** Рассмотреть развитие Олимпийской идеи в знаках, символах, наградах. Параолимпийское движение. Россия у истоков современного олимпийского движения. Достижения Ставропольских спортсменов в Олимпийских играх.

**Вопросы:**

1. Олимпийская идея в знаках, символах, наградах.
2. Параолимпийское движение.
3. Россия у истоков современного олимпийского движения.
4. Достижения Ставропольских спортсменов в Олимпийских играх.

**Задания:**

Ответить на вопросы:

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме** 1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.

* + 1. Столбов В.В. История физической культуры. – М.: Просвещение, 1989.
    2. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В.С. Родниченко и др. – М.: Советский спорт, 1999.
    3. Агеевец В.У., Поликарпова Г.М. Олимпийские игры. Из прошлого в будущее. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №6**

**Тема №6** Социально-биологические основы физической культуры**.**

**Цель:** рассмотреть принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

* + рассмотреть анатомо-морфологические особенности, основные физиологические функции организма и функциональные системы.

**Знать:**

* + знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
  + основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
  + научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* + использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
  + демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* + средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Одна из доминирующих черт современного общества - ограничение двигательной активности человека. Многочисленными исследованиями доказано занятия физическими упражнениями повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии.

Студенты должны на практических занятиях научиться объективно, исследовать функциональные сдвиги в различных системах организма человека в связи с различными физическими упражнениями, анализировать физиологические показатели тренированности в покое и при физических нагрузках, изучать разнообразные состояния организма спортсмена – предстартовые реакции, врабатывание, утомление, восстановление и т.д.

При организации процесса физического воспитания большую роль играют знания комплекса медико-биологических, социально- психологических, педагогических (анатомия, физиология, биология, гигиена, педагогика, психология, социология) и многих других наук. Без знания строения человеческого тела, закономерностей деятельности отдельных органов и функциональных систем организма, особенностей протекания сложных процессов жизнедеятельности, невозможно должным образом организовать процесс формирования здорового образа жизни, физической и спортивной подготовки.

**Теоретическая часть:**

* рассмотреть анатомо-морфологические особенности, основные физиологические функции организма и функциональные системы.
* проанализировать влияние внешней среды и ее воздействие на жизнедеятельность человека
* рассмотреть особенности функциональной активности человека **Вопросы:**

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Анатомо-морфологические особенности понятия. 3. Функциональная активность человека **Задания:**

Ответить на вопросы:

1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
2. Регуляция функций в организме.
3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
4. Особенности физически тренированного организма.
5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Гулько Я. Н. Социально-биологические основы физической культуры. Учебное пособие. /Под ред. Я.Н. Гулько./МГСУ, 1996.
  2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. восп. мед. институтов. М., 1986.
  3. Вайнбаум Я. С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. М.: Издат. центр «Академия». 2002. – 240с.
  4. Давиденко Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д. Н. Давиденко. - СПб.: Изд-во:

СПб ГУ, 2001. - 208 с. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №7**

**Тема №7** Социально-биологические основы физической культуры **Цель:** Рассмотреть функциональные системы организма. Исследовать функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Изучить природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Физическое воспитание, спортивная тренировка – это, в первую очередь, социально-педагогические процессы. Однако объектом этих процессов является человек со всей сложностью функций его организма, психики, взаимодействия с окружающей средой. Поэтому эффективность занятий физической культурой и спортом во многом зависит от системы соответствия используемых средств и методов тренировки функциональным возможностям, индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Только при таком соответствии могут быть достигнуты оздоровительный эффект тренировки, высокие и стабильные спортивные результаты.

**Теоретическая часть:** Рассмотреть функциональные системы организма. Исследовать функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Изучить природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм.

**Вопросы:**

1. Функциональные системы организма.
2. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
3. Природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм.

**Задания:**

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Гулько Я. Н. Социально-биологические основы физической культуры. Учебное пособие. /Под ред. Я.Н. Гулько./МГСУ, 1996.
  2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. восп. мед. институтов. М., 1986.
  3. Вайнбаум Я. С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. М.: Издат. центр «Академия». 2002. – 240с.
  4. Давиденко Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д. Н. Давиденко. - СПб.: Изд-во:

СПб ГУ, 2001. - 208 с. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №8**

**Тема №8** Научная организация труда и физическая культура студента

**Цель:** Изучить содержание социально-психологических и психофизических особенностей студенческого возраста. Рассмотреть основные психофизические характеристики учебно-трудовой деятельности студентов. Особенности умственного труда студентов. Место физической культуры и самовоспитания студента в системе научной организации труда. Методы самовоспитания и самоуправления.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Известно что, здоровье и работоспособность студентов зависит от условий образа жизни, избранного стиля жизни, четко связанных с формированием граней личностей. Учащимся высших учебных заведений сложно адаптироваться к обучению в вузе т.к. вчерашние школьники попадают в новые условия учебной деятельности, новые жизненные ситуации, что сопровождается существенной перестройкой психических и физиологических состояний. Одной из важнейших задач высшей школы – создание для максимальной реализации возможностей интеллектуальной деятельности студенческой молодежи посредством физической культуры

**Теоретическая часть:** Изучить содержание социально-психологических и психофизических особенностей студенческого возраста. Рассмотреть основные психофизические характеристики учебно-трудовой деятельности студентов. Особенности умственного труда студентов. Место физической культуры и самовоспитания студента в системе научной организации труда.

Методы самовоспитания и самоуправления.

**Вопросы:**

1. Содержание социально-психологических и психофизических особенностей студенческого возраста.
2. Основных психофизических характеристик учебно-трудовой деятельности студентов.
3. Особенности умственного труда студентов.
4. Место физической культуры и самовоспитания студента в системе научной организации труда.
5. Методы самовоспитания и самоуправления.

**Задания:**

Беседа.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье. М., 1990.
  2. Виленский М.Я. Физическая культура в нвучной организации учебного труда студентов. М., 1993.
  3. В. И. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник/ В.И.Ильинич.-М.:Гардарики,2008.-366с.
  4. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. М., 1987. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №9**

**Тема №9** Основы здорового образа жизни

**Цель:** рассмотреть основы здорового образа жизни, роль физической культуры в процессе формирования и становления личности, ее значения для повышения работоспособности и улучшения качества жизни. Дать характеристику основным составляющим культуры здорового образа жизни.

Рассмотреть биосоциальные проблемы ЗОЖ. **Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Выпускникам вузов кроме профессиональных качеств необходимо иметь крепкое здоровье и физическую подготовленность. Приобщение студентов к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья молодых специалистов выпускаемых вузами. Во многих вузах нашей страны, наполняемость групп специального медицинского назначения достигает отметки в 50 %.

Охрана и укрепление здоровья студентов в основном определяется здоровым образом жизни. Среди составляющих здорового образа жизни большое место занимают регулярные занятия физической культурой, спортом, а также оздоровительные факторы.

В данной теме изложены: компоненты здоровья; факторы определяющие здоровье и здоровый образ жизни; основы гигиены и закаливания; профилактика вредных привычек; понятие двигательной активности и основы самовоспитания.

**Теоретическая часть:** Понятие «Здоровый образ жизни». Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека. Влияние окружающей среды на здоровье. Организация режима труда, отдыха и сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностного общения. Психофизическая регуляция организма.

Физическое самовоспитание – условие здорового образа жизни.

**Вопросы:**

1. Основные аспекты здорового образа жизни.
2. Дать характеристику основным составляющим культуры здорового образа жизни.
3. Биосоциальные проблемы ЗОЖ.

**Задания:**

Беседа по теме самостоятельные занятия избранным видом физической активности (спортом).

Предлагается разработать комплекс утренней гигиенической гимнастики.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Евсеев Ю.И. Асланов В.А., Кравченко П.В. Самостоятельная физическая подготовка студентов полевых специальностей. Ростов н/Д, 2001.
  2. Быков В. И., С. В. Михайлова, С. А. Никифорова /Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи//Теория и практика физической культуры.- 2006.- №8.
  3. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. — 3-е изд. — М.: Флинта: Наука, 2005
  4. Виленский М. Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособности студентов / М. Я. Виленский, В. П. Русанов // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 6. – С. 44-46. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №10**

**Тема № 10** Основы здорового образа жизни

**Цель:** Рассмотреть понятия культура общения и самовоспитания личности. Исследовать психическая саморегуляцию. Гигиенические и естественные факторы природы в структуре ЗОЖ.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** В развивающемся обществе возрастают требования, которые люди сознательно предъявляют к реальным и возможным партнерам по общению. А удовлетворять их тем труднее, чем меньше развита коммуникативная культура каждого участника этого процесса.

Развитие коммуникативной культуры, бесспорно, содействует разнообразная физкультурно-спортивная деятельность с ее многочисленными контактами гуманистического характера.

Знание методов психофизической саморегуляции помогут студентам мобилизовать силы организма и преодолеть негативные эмоции.

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека.

**Теоретическая часть:** Рассмотреть понятия культура общения и самовоспитания личности. Исследовать психическая саморегуляцию.

Гигиенические и естественные факторы природы в структуре ЗОЖ.

**Вопросы:**

1. Культура общения и самовоспитания личности.
2. Психическая саморегуляция.
3. Гигиенические и естественные факторы природы в структуре ЗОЖ.

**Задания:**

Беседа по теме: Основы здорового образа жизни

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Гулько Я. Н. Социально-биологические основы физической культуры. Учебное пособие. /Под ред. Я.Н. Гулько./МГСУ, 1996.
  2. В. И. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник/

В.И.Ильинич.-М.:Гардарики,2008.-366с.

* 1. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. — 3-е изд. — М.: Флинта: Наука, 2005
  2. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура:

воспитание, образование, тренировки, 1996. №1. С. 27–32. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №11**

**Тема №11** Научно-теоретические основы физического воспитания студентов **Цель:** Рассмотреть физическую культуру как социальную систему. Цель, задачи и общие принципы. Средства и методы физического воспитания и основных психолого-педагогических и физиологических закономерностей.

Понятие о физических качествах человека и их развитии. **Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Физическое воспитание играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических образовательно- воспитательных задач, продиктованных потребностями общества в целесообразном воздействии на развитие человека, необходимостью подготовки его к трудовой и другим общественно значимым видам деятельности. В этом отношении физическое воспитание можно определить как процесс физической подготовки человека к полноценной жизнедеятельности.

Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физического воспитания, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях.

**Теоретическая часть:**

* познакомиться с принципами и методами физического воспитания; - изучить основы обучения движениям и развития физических качеств; а также психических качеств, черт и свойств личности;
* рассмотреть особенности физических нагрузок и их дозирование.
* изучить основы спортивной подготовки.

**Вопросы:**

* общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
* специальная физическая подготовка;
* спортивная подготовка, ее цели и задачи;
* интенсивность физических нагрузок;
* зоны интенсивности нагрузок;
* значение мышечной релаксации;
* формы занятий физическими упражнениями; - структура учебно-тренировочного занятия.

**Задания:**

Сформулировать понятие - общая физическая подготовка.

Сформулировать понятие – специальная физическая подготовка.

Рассмотреть интенсивность физических нагрузок по зонам.

Рассказать о значении мышечной релаксации.

Рассмотреть формы занятий физическими упражнениями Рассмотреть структуру учебно-тренировочного занятия.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье. М., 1990.
  2. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. М., 1993.
  3. В. И. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник/ В.И.Ильинич.-М.:Гардарики,2008.-366с.
  4. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. М., 1987. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №12**

**Тема № 12** Оздоровительно-рекреационная физическая культура

**Цель:** Рассмотреть влияния физических упражнений на здоровье человека. Основные формы физкультурно-оздоровительных занятий. Средства и методические системы оздоровительной физической культуры (дыхательной гимнастики, аэробных видов нагрузок, вариантов двигательных режимов). Контроль при занятиях оздоровительной физической культурой.

Современные физкультурно-оздоровительные технологии.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Применение средств физической культуры с лечебной и профилактической целью широко

используется при комплексном лечении не только в больницах, поликлиниках, санаториях, но и в индивидуальном порядке. Правильное применение лечебной физической культуры (ЛФК) ускоряет выздоровление, способствует восстановлению нарушенной трудоспособности и возвращению к нормальной жизнедеятельности. В учебных планах вузов заметное место занимает лечебная физическая культура как эффективное средство функциональной терапии и реабилитации. В последние десятилетия значению физической культуры в функциональной реабилитации студентов с нарушениями здоровья придается все большее значение. Появляется все больше средств и методик, показывающих практически безграничные ее возможности в решении этой задачи.

**Теоретическая часть:** Рассмотреть влияния физических упражнений на здоровье человека. Основные формы физкультурно-оздоровительных занятий. Средства и методические системы оздоровительной физической культуры (дыхательной гимнастики, аэробных видов нагрузок, вариантов двигательных режимов). Контроль при занятиях оздоровительной физической культурой. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.

**Вопросы:**

1. Влияния физических упражнений на здоровье человека.
2. Основные формы физкультурно-оздоровительных занятий.
3. Средства и методические системы оздоровительной физической культуры (дыхательной гимнастики, аэробных видов нагрузок, вариантов двигательных режимов).
4. Контроль при занятиях оздоровительной физической культурой.
5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. **Задания:**

Беседа по теме: Оздоровительно-рекреационная физическая культура

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

1. В.А. Епифанов «Лечебная физическая культура». - Москва, 1987. – 528 с.

1. Вардимиади Н.Д., Машкова Л.Г., «Лечебная физкультура и диетотерапия при ожирении». - К.: Здоровье, 1998. - 43 с.

1. Васильева З.Л., Любинская С.М. «Резервы здоровья». - Л.: Медицина, 1980. - 319 с.

1. Дёмин Д.Ф. «Врачебный контроль при занятиях ФК». – СПб.: 1999.

1. Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов». М.: ВЛАДОС, 1998-608с.

1. Епифанов В. А. «Лечебная физическая культура и спортивная медицина».

Учебник М. Медицина 1999, 304 с.

1. Попов С. Н., Иванова Н. Л.»К 75-летию КАФЕДРЫ ЛЕЧЕБНОЙ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, МАССАЖА И РЕАБИЛИТАЦИИ РГУФК/

Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации» № 3, 2003. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №13**

**Тема №13** Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

**Цель:** Рассмотреть основы организации занятий по физической культуре со студентами специальных медицинских групп (СМГ). Распределение студентов на группы для занятий по физической культуре. Средства и методы организации занятий со студентами СМГ. Контроль при занятиях физическими упражнениями со студентами СМГ.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Проблема здоровья волнует всё население земли. И весьма важным является возможность познакомить каждого человека с методами, с помощью которых он мог бы оказать себе доврачебную помощь, а затем заниматься самооздоровлением. Никто не в состоянии, как бы он ни был богат, купить себе здоровье, но можно укрепить его и продлить жизнь, если использовать методы, стимулирующие системы самооздоровления организма.

Необходимо помнить, что основная и самая хрупкая составляющая человеческой жизни – это здоровье, которое легко потерять и так трудно, почти невозможно, восстановить. Лечебная физическая культура (или сокращенно ЛФК) – это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. Основным таким средством (и это отличает ЛФК от других методов лечения) являются физические упражнения – стимулятор жизненных функций организма.

**Теоретическая часть:** Рассмотреть основы организации занятий по физической культуре со студентами специальных медицинских групп (СМГ). Распределение студентов на группы для занятий по физической культуре. Средства и методы организации занятий со студентами СМГ. Контроль при занятиях физическими упражнениями со студентами СМГ.

**Вопросы:**

1. Основы организации занятий по физической культуре со студентами специальных медицинских групп (СМГ).
2. Распределение студентов на группы для занятий по физической культуре.
3. Средства и методы организации занятий со студентами СМГ.
4. Контроль при занятиях физическими упражнениями со студентами СМГ.

**Задания:**

**Ответить на вопросы:**

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Петрокович Н. А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы со студентами с нарушениями функций опорно- двигательного аппарата в вузе интегрированного типа / Н. А. Петрокович // Здоровьесберегающее образование. 2010. № 5. С. 67‒71.
  2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 c.

**Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №14**

**Тема №14** Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

**Цель:** Физическая культура при различных заболеваниях. Инклюзивное образование и особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Физическая активность полезна для всех людей. Она помогает и для лечения, и для профилактики различных болезней – это знает каждый человек. Но не все знают, как выбрать упражнения, подходящие именно для них. Неправильно подобранные упражнения могут не только не принести пользы, но даже навредить, усугубить существующие болезни или дать начало новому недугу.

В настоящее время физическое воспитание и спорт вовлекают все категории людей, как здоровых, так и, нуждающихся в укреплении здоровья, физической и социальной реабилитации и адаптации; предполагают формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья, как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе и стиле жизни. Проблема повышения роли физического воспитания и спорта, физкультурного образования особенно актуальна в последнее время в связи с ухудшением показателей здоровья и физической деградацией людей.

**Теоретическая часть:** Физическая культура при различных заболеваниях. Инклюзивное образование и особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.

**Вопросы:**

1. Физическая культура при различных заболеваниях.
2. Инклюзивное образование и особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.

**Задания:**

Практическое задание:

* измерить ЧСС в покое и в нагрузке.
* пробы с задержкой дыхания.
* перечислить правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в сочетании с самоконтролем.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Петрокович Н. А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы со студентами с нарушениями функций опорно- двигательного аппарата в вузе интегрированного типа / Н. А. Петрокович // Здоровьесберегающее образование. 2010. № 5. С. 67‒71.
  2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 c.

**Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №15**

**Тема №15** Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов

**Цель:** Рассмотреть основы спортивной тренировки – цель, задачи и средства. Общие и специальные принципы. Принципы спортивной тренировки. Характеристика тренировочного процесса. Закономерности спортивной тренировки. Построение спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Цель спортивной тренировки является подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированного спортивного результата. При занятиях спортом важно знать принципы спортивной тренировки, построение спортивной тренировки, дозировка тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Теоретическая часть:** Рассмотреть основы спортивной тренировки – цель, задачи и средства. Общие и специальные принципы. Принципы спортивной тренировки. Характеристика тренировочного процесса. Закономерности спортивной тренировки. Построение спортивной тренировки.

Тренировочные и соревновательные нагрузки.

**Вопросы:**

1. Спортивная тренировка – цель, задачи и средства. Общие и специальные принципы.
2. Принципы спортивной тренировки 3. Характеристика тренировочного процесса.
3. Закономерности спортивной тренировки.
4. Построение спортивной тренировки.
5. Тренировочные и соревновательные нагрузки **Задания:**

Круглый стол: Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Головин В.А., Масляков В.А., Коробков А.В. Физическое воспитание.

М., 1983.

* 1. Ашмарин Б. А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, 3. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287 с.
  2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Кно Рус, 2010. – 368с.
  3. В. И. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник/ В.И.Ильинич.-М.:Гардарики,2008.-366с.

**Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №16**

**Тема №16** Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов

**Цель:** Изучить, что собой представляет спортивно-техническая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психологическая, интеллектуальная и интегральная подготовки. Рассмотреть основы построения процесса спортивной подготовки.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Физическое воспитание играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических образовательно-воспитательных задач, продиктованных потребностями общества в целесообразном воздействии на развитие человека, необходимостью подготовки его к трудовой и другим общественно значимым видам деятельности. В этом отношении физическое воспитание можно определить как процесс физической подготовки человека к полноценной жизнедеятельности.

Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физического воспитания, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях.

**Практическая часть:** Изучить, что собой представляет спортивно- техническая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психологическая, интеллектуальная и интегральная подготовки.

Рассмотреть основы построения процесса спортивной подготовки.

**Вопросы:**

1. Спортивно-техническая подготовка спортсмена.
2. Тактическая подготовка.
3. Физическая подготовка.
4. Психологическая, интеллектуальная и интегральная подготовки. 5. Основы построения процесса спортивной подготовки **Задания:**

Ответить на вопросы:

Сформулировать понятие - общая физическая подготовка.

Сформулировать понятие – специальная физическая подготовка.

Рассмотреть интенсивность физических нагрузок по зонам.

Рассказать о значении мышечной релаксации.

Рассмотреть формы занятий физическими упражнениями Рассмотреть структуру учебно-тренировочного занятия.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Головин В.А., Масляков В.А., Коробков А.В. Физическое воспитание.

М., 1983.

* 1. Ашмарин Б. А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, 3. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287 с.
  2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Кно Рус, 2010. – 368с.
  3. В. И. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник/ В.И.Ильинич.-М.:Гардарики,2008.-366с.

**Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №17**

**Тема №17** Становление, состояния и перспективы развития студенческого спорта

**Цель:** Рассмотреть исторические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта в вузах России и за рубежом. Изучить программно- нормативную базу развития студенческого спорта в РФ. Исследовать становление и развитие студенческих спортивных клубов в России, студенческих универсиад. Исследовать Всероссийский комплекс готов к труду и обороне: история и возрождение. **Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Перед специалистами физического воспитания высшей школы ставятся задачи, направленные не только на развитие физических способностей студентов, но и на углубление их интересов к занятиям физической культурой и спортом, формирование важности здорового образа жизни, в котором двигательная активность является необходимым условием.

**Теоретическая часть:** Рассмотреть исторические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта в вузах России и за рубежом. Изучить программно-нормативную базу развития студенческого спорта в РФ.

Исследовать становление и развитие студенческих спортивных клубов в России, студенческих универсиад. Исследовать Всероссийский комплекс готов к труду и обороне: история и возрождение.

**Вопросы:**

1. Исторические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта в вузах России и за рубежом.
2. Программно-нормативная база развития студенческого спорта в РФ.
3. Становление и развитие студенческих спортивных клубов в России.
4. Универсиада – главные соревнования студенческой молодежи.
5. Всероссийский комплекс готов к труду и обороне: история и возрождение.

**Задания:**

Ответить на вопросы:

1. Исторические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта в вузах России и за рубежом.
2. Программно-нормативная база развития студенческого спорта в РФ.
3. Становление и развитие студенческих спортивных клубов в России.
4. Универсиада – главные соревнования студенческой молодежи.
5. Всероссийский комплекс готов к труду и обороне: история и возрождение.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме** 1. Столбов В.В. История физической культуры. – М.: Просвещение, 1989.

* 1. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В.С. Родниченко и др. – М.: Советский спорт, 1999.
  2. В. И. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник/ В.И.Ильинич.-М.:Гардарики,2008.-366с. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/)

[http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №18**

**Тема №18** Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) студентов

**Цель:** изучить основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов **Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Реализация специальной прикладной направленности вузовской физической культуры осуществляется в виде ее гуманитарной компоненты – профессионально- прикладной физической подготовки, важнейшие задачи которой сводятся к формированию средствами физического воспитания прикладных знаний, физических, психических, специальных качеств, умений, навыков, способствующих достижению объективной готовности человека к деятельности в сфере производства, науки, педагогического труда, в процессе обучения, и в частности, учебы в вузе.

**Теоретическая часть:** Данная тема предлагает ознакомиться с общими положениями профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Дается определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи. Студенты узнают, какое место занимает профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.

**Вопросы:**

1. ППФК как часть культуры труда и физической культуры в целом.
2. Общее положение ППФК (ППФП) студентов.
3. Цель, задачи, средства и методические основы ППФК студентов.
4. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки.
5. Особенности ППФП студентов на учебных занятиях и во внеурочное время.
6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

**Задания:**

* + - осознать личную необходимость в освоении профессионально- прикладная физическая подготовка;
    - ознакомиться с использованием средств физической культуры и спорта, для лучшего освоения своей будущей профессии;
    - изучить основные факторы, определяющие содержание

профессионально-прикладной физической подготовки студентов

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Раевский Р.Л. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М., 1985.
  2. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М., 1978.
  3. Железная В.И. ,Евсеев Ю.И. Методические основы самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП: Материалы региональной межвузовской научно-практической конференции. Ростов н/Д, 1995.
  4. В. И. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник/ В.И.Ильинич.-М.:Гардарики,2008.-366с. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/) [http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

МИНИCTEPCTBO ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

**ПО ОРГАНИЗАЦИИ**

**САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Физическая культура и спорт»

Ставрополь, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение………………………………………………………………...
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»…………….………..……
3. План-график выполнения самостоятельной работы …………………….
4. Контрольные точки и виды отчетности по ним…………………………..
5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала…
6. Вопросы к зачету ……………………………………………….
7. Методические указания по подготовке к экзамену …………………..
8. Список рекомендуемой литературы……………………………………
9. Методические указания по выполнению курсовых работ …………
10. Список рекомендуемой литературы…………………………………..

**1. Введение**

Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины по направлению подготовки: 38.03.01

Экономика, Финансы и кредит

Основной формой самостоятельной работы студента является изучение учебного материала, их дополнение рекомендованной литературой. Адекватная оценка знаний, умений и навыков – важная составляющая самоорганизации человека, без нее невозможна успешная работа по управлению своим поведением, деятельностью. Самостоятельная работа студента в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» рассматривается как планируемая учебная работа студента, выполняемая во внеаудиторное и аудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа направлена на формирование следующих компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| **Индекс** | **Формулировка:** |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и  профессиональной деятельности |

**2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»**

***Цель выполнения самостоятельной работы*** состоит в формировании компетенций и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в познании методов и средств физической культуры, в принятии решений, инициативой, толерантностью, умением выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования. Способностью успешной социализации в обществе, использование разнообразных форм оздоровительной физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

***Задачи,*** реализуемые на самостоятельных занятиях, следующие:

* формирование основ для методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
* подбор средств физической культуры для укрепления и

восстановления здоровья студентов;

* овладение биологическими, педагогическими и практическими основами физической культуры и методами оценки физического, функционального и энергетического состояния организма;
* ознакомление с различными комплексами оздоровительных систем;
* коррекция некоторых нарушений осанки, телосложения, которые не требуют специальных знаний корригирующей гимнастики;
* улучшение слабых сторон развития и физической подготовленности;
* освоение навыков самоконтроля за реакциями организма на физические нагрузки.

**3. План-график выполнения самостоятельной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код реализуемой компетенции** | **Вид деятельности** | **Итоговый продукт самостоятельной работы** | **Средства и технологии оценки** | **Объем часов** |
| УК-7 | Доклад по темам | Доклад | Собеседование | **16.5** |
|  |  | **Итого** | **16.5** |

Для выполнения самостоятельной работы необходимо пользоваться литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы, интернет-ресурсами или другими источниками по усмотрению студента.

При изучении дисциплины предусматриваются следующие формы самостоятельной работы студента:

* подготовка доклада по теме дисциплины, на основе самостоятельно изученной основной и дополнительной литературы;
* составление комплекса оздоровительной системы (по выбору) или комплекса на развитие отстающих физических качеств;
* составление комплекса утренней гигиенической гимнастики;
* диагностика физической подготовленности;
* диагностика функционального состояния организма.

**4. Контрольные точки и виды отчетности по ним** Не предусмотрено учебным планом.

Максимальная сумма баллов по дисциплинам «Элективные курсы по физической культуре и спорту» устанавливается по 100 баллов и переводится в оценку по 5-балльной.

*Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе*

|  |  |
| --- | --- |
| **Рейтинговый балл** | **Оценка по 5-балльной системе** |
| 88 – 100 | Отлично |
| 72 – 87 | Хорошо |
| 53 – 71 | Удовлетворительно |
| < 53 | Неудовлетворительно |

Для возможности получения зачета по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенты должны набрать от 53 до 100 баллов. Промежуточная аттестация в форме **зачета.**

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля. Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при выполнении требований, предусмотренной рабочей программой дисциплины.

**5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала** Результаты самостоятельной работы студентов оформляются в виде докладов по темам дисциплины «Физическая культура и спорт» в 1-2 семестрах учебного года.

Цель написания доклада состоит в том, чтобы научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

Когда студент в достаточной степени накопил и изучил материал по соответствующей теме, он принимается за его систематизацию. Внимательно перечитывая свой конспект или записи на карточках, он располагает свой материал в той последовательности, которая представляется ему наиболее стройной и целесообразной. Одновременно студент фиксирует собственные мысли, которые он считает нужным изложить в тексте доклада.

В конце доклада приводится список использованной литературы.

**Примерные темы докладов:**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. История физической культуры и спорта.
3. История физической культуры и спорта России.
4. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.
5. Социально-биологические основы физической культуры.
6. Основы здорового образа жизни студента.
7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
8. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов.
11. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
12. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
13. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.
14. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
15. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.
16. Оказание первой доврачебной помощи в различных ситуациях.
17. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.
18. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.

**6. Вопросы к зачету:**

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт как общественный феномен.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
9. Основы организации физического воспитания в вузе.
10. Что является объектом и предметом изучения истории физической культуры?
11. Что является целью и задачами истории физической культуры?
12. Какие источники используются при изучении ИФК?
13. Какими методами научного исследования пользуются при изучении ИФК?
14. Какие существуют теории происхождения физической культуры?
15. Физическая культура в первобытном обществе.
16. Особенности развития физической культуры в рабовладельческом обществе.
17. Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания.
18. Олимпийские игры античного мира.
19. Особенности развития физической культуры в средние века.
20. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения.
21. Сокольское движение, сокольская гимнастика. Деятельность М.Тырша.
22. Развитие спортивного движения во второй период Нового времени.
23. Особенности физической культуры в Новейшее время.
24. Зарождение физической культуры у народов, проживавших на территории России.
25. Военно-физическое воспитание России с древнейших времен до XVIII века.
26. Влияние реформ начала XVIII века на развитие физической культуры и спорта в России.
27. Введение физического воспитания в учебные заведения России с XVIII века до первой половины XIX века.
28. Военно-физическая подготовка в русской армии с XVIII века до первой половины XIX века.
29. Физическое воспитание в быту народов нашей страны с XVIII века до первой половины XIX века.
30. Физическое воспитание в быту дворянства с XVIII века до первой половины XIX века.
31. Значение трудов Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова, И.П. Павлова для научного обоснования основ физического воспитания.
32. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его система физического образования.
33. Физическое воспитание в учебных заведениях со второй половины XIX в. до начала XX в.
34. Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Российские Олимпиады.
35. Становление и развитие физической культуры и спорта в СССР.
36. Физическое воспитание в начальной, средней и высшей школах с 1917 по 1941 г.
37. Спортивно-массовая работа с населением с 1971 года до начала Второй мировой войны.
38. Перестройка советского физкультурного движения на военный лад в годы Великой Отечественной войны.
39. Физическое воспитание учащейся молодежи в военные годы. 40. Организация и проведение физкультурной работы в СССР в послевоенные годы.
40. Спартакиады народов СССР и их значение для восстановления и развития физического движения в послевоенные годы.
41. Современное состояние и проблемы дальнейшего развития физической культуры и спорта
42. История возникновения античных олимпийских игр.
43. Возрождение олимпийских игр.
44. Комплекс ГТО и его роль в развитии физкультурного движения.
45. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.
46. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
47. Внешняя среда ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
48. Функциональная активность человека.
49. Что такое здоровье?
50. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
51. Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека?
52. Норма ночного сна.
53. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
54. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
55. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
56. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
57. Укажите важный принцип закаливания организма.
58. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
59. Специальная физическая подготовка.
60. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
61. Интенсивность физических нагрузок.
62. Зоны интенсивности нагрузок.
63. Значение мышечной релаксации.
64. Формы занятий физическими упражнениями.
65. Структура учебно-тренировочного занятия.
66. Понятие «лечебная физическая культура».
67. Как действуют физические упражнения на организм человека?
68. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
69. Какие средства используются лечебной физической культурой?
70. Классификация и характеристика физических упражнений.
71. Формы лечебной физической культуры.
72. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
73. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
74. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
75. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
76. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
77. Утренняя гигиеническая гимнастика.
78. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
79. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
80. Мотивация выбора видов двигательной активности.
81. Самостоятельные занятия избранным видом физической активности (спортом).
82. Особенности самостоятельных занятий женщин.
83. Гигиена самостоятельных занятий.
84. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
85. Понятие и значение ППФП.
86. Структура ППФП.
87. На формирование чего направлена ППФП?
88. Обосновать взаимосвязь между процессом физического воспитания в вузе и ППФП.
89. Перечислите необходимые условия для успешной реализации задач ППФП.
90. Факторы, определяющие содержание ППФП (примеры).
91. Направленность ППФП (общие и специальные требования).
92. Производственная гимнастика, как составная часть ППФП, формы занятий производственной гимнастикой.
93. Что такое утомление, переутомление, усталость?
94. Что составляет основу работоспособности студента?
95. Факторы, влияющие на суточную работоспособность учащихся?
96. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие?
97. Основные причины изменения состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
98. Профилактика умственного перенапряжения.
99. Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?
100. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
101. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
102. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
103. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
104. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
105. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
106. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
107. Восстановительные процессы при мышечной деятельности.
108. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
109. Рациональное питание.
110. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?
111. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?
112. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
113. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
114. Какие существуют виды диагностики?
115. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
116. Каково содержание педагогического контроля?
117. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
118. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
119. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
120. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика определения и интерпретация.
121. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.
122. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
123. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
124. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
125. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
126. Необходимые знания, умения, навыки, необходимые студентам и студентам-болельщикам.
127. Определение понятию толерантности.
128. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.
129. Перечень мероприятий по оказанию первой помощи.
130. Алгоритм оказания первой помощи.
131. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
132. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
133. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
134. Что включают в себя понятия «велнес» и «фитнес»?
135. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
136. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
137. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
138. Опишите методику разработки маршрута похода.
139. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.
140. Опишите методику раскладки снаряжения.
141. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.
142. Что представляет собой топографическая подготовка туриста.
143. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?
144. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?
145. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?
146. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.
147. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?
148. Перечислите основные правила организации и проведения похода.
149. Перечислите обязанности каждого участника похода.

1. **Методические указания по подготовке к экзамену**

Не предусмотрено учебным планом.

1. **Список рекомендуемой литературы Основная литература:**
2. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389с.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010. - 367 с. : ил. - (Disciplinae). - Библиогр.: с. 354-356. - ISBN 978-5-8297-0244-1
4. Соловьев, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования) : учеб. пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин ; Мин-во образования Рос. Федерации МВД России Краснодарский ун-т. - М. : Илекса, 2014. - 212 с. - Гриф.: Рек. науч.-метод. советом Междунар. Академии наук. -

Библиогр.: с. 208-209. - ISBN 978-5-89237-592-4

**Дополнительная литература:**

1. Соловьев, Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы): учебное пособие / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева. – М.: Илекса, 2008. – 432с.
2. Тимушкин, А. В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / А. В. Тимушкин, Н. Н. Чесноков, С. С. Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 190 с.
3. Физическая культура : учебник / [М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М.

Волкова и др.] ; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М. : КНОРУС,

2013. - 424 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-

02676-2

4. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 390с.

**Методическая литература**:

1. Физическая культура: программно-методическое обеспечение: учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2010. – 350с.
2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В.

Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.

1. Резенькова, О.В. Фитнес: программа и учебно-методическое пособие / О.В.

Резенькова, О.В. Данильченко, И.Е. Шаталова. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2009. – 148с.

**Интернет-ресурсы:**

1. http://спортстатьи.рф/ozdorovitelnye-sistemy-Оздоровительные системы // Спортстатьи.рф – [электронный ресурс]
2. <http://ncor.ru/article/153-health>- Оздоровительные системы. – [электронный ресурс] –

<http://opace.ru/a/harakteristika_fizkulturno-ozdorovitelnyh_metodik_i_si...->

Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. –

[электронный ресурс]

1. <http://akuljev.narod.ru/Ikr10a20.htm/>Система оздоровительных упражнений 4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm>Журнал «Физическая культура в школе

5. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

**9. Методические указания по выполнению курсовых работ** Не предусмотрено учебным планом.

МИНИCTEPCTBO ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ

ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания**

к выполнению практических работ по дисциплине

«Физическая культура и спорт» для студентов направления подготовки

Ставрополь, 2021 г.

**Содержание**

Введение……………………………………

Планы практических занятий…………….

Практическое занятие №1

Тема №1 Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры

………………………………

Практическое занятие №2

Тема №2 Исторические этапы развития физической культуры

………………………….

Практическое занятие №3

Тема №3 Исторические и социокультурные условия развития физической культуры и спорта …………………...

Практическое занятие №4

Тема №4 Олимпийское движение: история, принципы, традиции, правила

……………………………………………

Практическое занятие №5

Тема №5 Олимпийское движение: история, принципы, традиции, правила

………….

Практическое занятие №6

Тема №6 Социально-биологические основы физической культуры

………………………….

Практическое занятие №7

Тема №7 Социально-биологические основы физической культуры.

……………………………………………………………………….

Практическое занятие №8

Тема №8 Научная организация труда и физическая культура студента

…………………………………….

Практическое занятие №9

Тема №9 Основы здорового образа жизни

…………………………………………………………………….

Практическое занятие №10

Тема № 10 Основы здорового образа жизни.

………………………………………

Практическое занятие №11

Тема №11 Научно-теоретические основы физического воспитания студентов

…………………………………………

Практическое занятие №12

Тема № 12 Оздоровительно-рекреационная физическая культура ………

Практическое занятие №13

**Тема №13** Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

…………………………………………………..

Практическое занятие №14

Тема №14 Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

………………………………………………………….

Практическое занятие №15

Тема №15 Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов

………………………………………………………………………

Практическое занятие №16

Тема №16 Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов …..

Практическое занятие №17

Тема №17 Становление, состояния и перспективы развития студенческого спорта …………………………………………………………...

Практическое занятие №18

Тема №18 Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) студентов ………………………………….

**ВВЕДЕНИЕ**

Практический курс дисциплины «Физическая культура и спорт» позволяет систематизировать и углубить знания по основам теории и методики физического воспитания, необходимых при изучении учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», освоить практические умения и навыки по укреплению здоровья, повышению работоспособности, организации здорового образа жизни. Практикум дисциплины «Физическая культура и спорт» широко освещает вопросы методики формирования разностороннего физического развития и спортивного совершенствования, психофизической подготовки студента к будущей профессиональной деятельности.

В соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, предъявляемых к знаниям и умениям по циклу общих гуманитарных и социально- экономических дисциплин, в области физической культуры будущий бакалавр должен:

* понимать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
* знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
* сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
* приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Практикум по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривает освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни.

**Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности будущего специалиста.

**Задачи:**

* формирование социальной значимости физической культуры у студентов и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
* приобщение студенческой молодежи к различным видам физкультурно- спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
* создание представления о различных видах оздоровительных систем;
* обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма;
* обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов; - физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности студента, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и внеучебной деятельности и обеспечивающая ему профессионально-прикладную физическую подготовленность
* формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина относится к дисциплинам базовой части Б1.О.07, программы бакалавриата. Освоение дисциплины происходит в 1-2 семестрах. **Связь с предшествующими дисциплинами**

Данная дисциплина изучается впервые, и поэтому связи с предшествующими дисциплинами нет.

**Связь с последующими дисциплинами**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» должна создать теоретическо- практическую платформу для изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программой**

**Наименование компетенций**

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Формулировка:** |
| УК - 7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

**Знания, умения, навыки или опыт деятельности характеризующие этапы формирования компетенций** **Знать:**

* теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления

здоровья и успешной профессиональной деятельности;

* научно-практические основы формирования здорового образа жизни. **Уметь:**
* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение (приверженность)

к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности - основами формирования здорового образа жизни.

**Планы практических занятий.**

**Практическое занятие №1**

**Тема №1 Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры**

**Цель занятия:** рассмотреть место и роль физической культуры в иерархии ценностей общей культуры. Осветить аксиологические аспекты физической культуры и спорта. Рассмотреть физическую культуру и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:**

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура является обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла.

Гуманитарные знания дают возможность преодолеть технократическое и узкопрофильное мышление будущего специалиста, воспитывают духовно богатую личность, обладающую развитым чувством социально- профессиональной и нравственной ответственности.

Являясь по своей сути человековедческой дисциплиной, физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза.

**Теоретическая часть:** в данной теме следует рассмотреть физическую культуру как органическую часть общечеловеческой культуры. Спорт как явление культурной жизни. Рассмотреть компоненты физической культуры. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Основы организации физического воспитания в вузе.

**Вопросы:**

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
5. Организация учебного процесса по физической культуре и спорту.
6. Основные составляющие современной системы физической культуры и спорта.
7. Социальная значимость и функции физической культуры.

**Задания:**

Ответить на вопросы:

1. Перечислить материальные и духовные ценности физической культуры.
2. Назвать основные компоненты физической культуры.
3. Сформулировать воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи.
4. Что представляет собой организация учебного процесса по физической культуре и спорту.
5. Назвать основные составляющие современной системы физической культуры и спорта.
6. Социальная значимость и функции физической культуры.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме.**

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
2. Виноградов П. А., Жалдак В. И., Камалетдинов В. Г. Основы физический культуры. / Учебное пособие. - Госкомитет РФ по физ. культуре и туризму. - МТ АФК, УГАФК. - Часть 3.- Валеология – Челябинск, 1997. – 127с.
3. Грачев О. К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. доцента Е. В. Хомякова.-М.: ИКЦ «Мир Т»; Ростов н/Д: Издательский центр «МирТ»,2005.-464с.
4. Губа В. П., Морозов О. С., Парфененков В. В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учебное пособие / под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В.П. Губа. – М.:

Советский спорт, 2008. – 206 с. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/)

[www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №2**

**Тема №2** Исторические этапы развития физической культуры

**Цель:** рассмотреть процесс возникновения и развития физической культуры и спорта на разных этапах истории. В данной теме изложить основные теории, идеи, факты, истоки и причины зарождения и эволюции физической культуры и спорта с древнейших времен и до наших дней. Осветить научно- теоретические основы современной исторической науки о физической культуре.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** История физической культуры имеет большое воспитательное и образовательное значение. Она призвана решать следующие основные задачи: показать с научной позиции становление, состояние и развитие физической культуры и спорта в разные периоды существования человеческого социума.

История физической культуры тесно связана с научными дисциплинами, изучающими физическую культуру с социологических, теоретико-педагогических, биологических, медико-спортивных и педагогических позиций.

История физической культуры для студентов имеет познавательное значение, мироззренческий и образовательный аспект, расширяет кругозор и повышает общественно-культурный уровень специалиста.

**Теоретическая часть:** исследовать историю физической культуры как специфическую отрасль исторических и педагогических знаний, её предмет изучения, общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах развития общества. Рассмотреть периодизацию и теории возникновения физической культуры и спорта.

**Вопросы:**

1. Теории возникновения физической культуры и спорта.
2. Развитие элементов физической культуры и спорта в ранних цивилизациях Востока.
3. Становление физической культуры и спорта в Древней Греции.
4. Элементы физической культуры и спорта в Древнем Риме.
5. Военно-физическое воспитание рыцарей в средневековой Европе.
6. Взгляды мыслителей эпохи Возрождения на элементы физической культуры и спорта.

**Задания:**

Ответить на тесты по Теме «История физической культуры и спорта»

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Цатурова К.А. История физической культуры зарубежных стран: Учеб.-метод. пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
  2. Цатурова К.А. Физическая культура в России с древнейших времен до конца XVIII века: Лекция. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
  3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.
  4. Столбов В.В. История физической культуры. – М.: Просвещение, 1989.
  5. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В.С. Родниченко и др. – М.: Советский спорт, 1999.
  6. Агеевец В.У., Поликарпова Г.М. Олимпийские игры. Из прошлого в будущее. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №3**

**Тема №3** Исторические и социокультурные условия развития физической культуры и спорта

**Цель:** рассмотреть процесс возникновения и развития физической культуры и спорта в России на разных исторических этапах. Развитие физической культуры и спорта в современной России.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** История физической культуры имеет большое воспитательное и образовательное значение. Она призвана решать следующие основные задачи: показать с научной позиции становление, состояние и развитие физической культуры и спорта в разные периоды существования человеческого социума.

История физической культуры и спорта в России имеет для студентов познавательное значение.

**Теоретическая часть:** исследовать историю физической культуры и спорта как специфическую отрасль исторических и педагогических знаний.

Рассмотреть историю развития физической культуры и спорт в России. **Вопросы:**

1. Элементы физической культуры и спорта в русской цивилизации с древнейших времен до XVIII века.
2. Развитие физической культуры и спорта в России с XVIII до XX вв.
3. Развитие физической культуры и спорта в современной России. **Задания:**

Ответить на тесты по Теме «История физической культуры и спорта в России».

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Цатурова К.А. Физическая культура в России с древнейших времен до конца XVIII века: Лекция. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
  2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.
  3. Столбов В.В. История физической культуры. – М.: Просвещение, 1989.
  4. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В.С. Родниченко и др. – М.: Советский спорт, 1999.
  5. Агеевец В.У., Поликарпова Г.М. Олимпийские игры. Из прошлого в будущее. – СПб.: РГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996.

**Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №4**

**Тема №4** Олимпийское движение: история, принципы, традиции, правила. **Цель:** Рассмотреть историю возникновения и возрождения Олимпийских игр. Развитие олимпийского движения в России и мире.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Развитие физической культуры и спорта становится сегодня важным социальным фактором в жизни современной России. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных соревнованиях являются доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, ее военной и политической мощи. Огромное значение в политическом, экономическом, международном аспектах имеет проведении Олимпийских игр.

**Теоретическая часть:** рассмотреть историю возникновения олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады.

**Вопросы:**

1. История возникновения и возрождения Олимпийских игр.
2. Развитие олимпийского движения в России и мире.
3. Международный олимпийский комитет (МОК), национальный олимпийский комитет России.

**Задания:**

Ответить на вопросник по теме «олимпийские игры».

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме** 1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.

* 1. Столбов В.В. История физической культуры. – М.: Просвещение, 1989.
  2. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В.С. Родниченко и др. – М.: Советский спорт, 1999.
  3. Агеевец В.У., Поликарпова Г.М. Олимпийские игры. Из прошлого в будущее. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/) [http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №5**

**Тема №5** Олимпийское движение: история, принципы, традиции, правила.

**Цель:** Рассмотреть развитие Олимпийской идеи в знаках, символах, наградах. Параолимпийское движение. Россия у истоков современного олимпийского движения. Достижения Ставропольских спортсменов в Олимпийских играх.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Познавательно для студентов будет рассмотреть развитие Олимпийской идеи в знаках, символах, наградах. Развитие параолимпийских игр. В историческом развитии физкультурно- спортивного движения Ставропольского края есть ряд примеров организации Олимпиад именно как комплексных спортивных соревнований.

**Теоретическая часть:** Рассмотреть развитие Олимпийской идеи в знаках, символах, наградах. Параолимпийское движение. Россия у истоков современного олимпийского движения. Достижения Ставропольских спортсменов в Олимпийских играх.

**Вопросы:**

1. Олимпийская идея в знаках, символах, наградах.
2. Параолимпийское движение.
3. Россия у истоков современного олимпийского движения.
4. Достижения Ставропольских спортсменов в Олимпийских играх.

**Задания:**

Ответить на вопросы:

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме** 1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982.

* + 1. Столбов В.В. История физической культуры. – М.: Просвещение, 1989.
    2. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В.С. Родниченко и др. – М.: Советский спорт, 1999.
    3. Агеевец В.У., Поликарпова Г.М. Олимпийские игры. Из прошлого в будущее. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №6**

**Тема №6** Социально-биологические основы физической культуры**.**

**Цель:** рассмотреть принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

* + рассмотреть анатомо-морфологические особенности, основные физиологические функции организма и функциональные системы.

**Знать:**

* + знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
  + основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
  + научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* + использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
  + демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* + средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Одна из доминирующих черт современного общества - ограничение двигательной активности человека. Многочисленными исследованиями доказано занятия физическими упражнениями повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии.

Студенты должны на практических занятиях научиться объективно, исследовать функциональные сдвиги в различных системах организма человека в связи с различными физическими упражнениями, анализировать физиологические показатели тренированности в покое и при физических нагрузках, изучать разнообразные состояния организма спортсмена – предстартовые реакции, врабатывание, утомление, восстановление и т.д.

При организации процесса физического воспитания большую роль играют знания комплекса медико-биологических, социально- психологических, педагогических (анатомия, физиология, биология, гигиена, педагогика, психология, социология) и многих других наук. Без знания строения человеческого тела, закономерностей деятельности отдельных органов и функциональных систем организма, особенностей протекания сложных процессов жизнедеятельности, невозможно должным образом организовать процесс формирования здорового образа жизни, физической и спортивной подготовки.

**Теоретическая часть:**

* рассмотреть анатомо-морфологические особенности, основные физиологические функции организма и функциональные системы.
* проанализировать влияние внешней среды и ее воздействие на жизнедеятельность человека
* рассмотреть особенности функциональной активности человека **Вопросы:**

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Анатомо-морфологические особенности понятия. 3. Функциональная активность человека **Задания:**

Ответить на вопросы:

1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
2. Регуляция функций в организме.
3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
4. Особенности физически тренированного организма.
5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Гулько Я. Н. Социально-биологические основы физической культуры. Учебное пособие. /Под ред. Я.Н. Гулько./МГСУ, 1996.
  2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. восп. мед. институтов. М., 1986.
  3. Вайнбаум Я. С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. М.: Издат. центр «Академия». 2002. – 240с.
  4. Давиденко Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д. Н. Давиденко. - СПб.: Изд-во:

СПб ГУ, 2001. - 208 с. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №7**

**Тема №7** Социально-биологические основы физической культуры **Цель:** Рассмотреть функциональные системы организма. Исследовать функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Изучить природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Физическое воспитание, спортивная тренировка – это, в первую очередь, социально-педагогические процессы. Однако объектом этих процессов является человек со всей сложностью функций его организма, психики, взаимодействия с окружающей средой. Поэтому эффективность занятий физической культурой и спортом во многом зависит от системы соответствия используемых средств и методов тренировки функциональным возможностям, индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Только при таком соответствии могут быть достигнуты оздоровительный эффект тренировки, высокие и стабильные спортивные результаты.

**Теоретическая часть:** Рассмотреть функциональные системы организма. Исследовать функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Изучить природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм.

**Вопросы:**

1. Функциональные системы организма.
2. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
3. Природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм.

**Задания:**

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Гулько Я. Н. Социально-биологические основы физической культуры. Учебное пособие. /Под ред. Я.Н. Гулько./МГСУ, 1996.
  2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. восп. мед. институтов. М., 1986.
  3. Вайнбаум Я. С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. М.: Издат. центр «Академия». 2002. – 240с.
  4. Давиденко Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д. Н. Давиденко. - СПб.: Изд-во:

СПб ГУ, 2001. - 208 с. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №8**

**Тема №8** Научная организация труда и физическая культура студента

**Цель:** Изучить содержание социально-психологических и психофизических особенностей студенческого возраста. Рассмотреть основные психофизические характеристики учебно-трудовой деятельности студентов. Особенности умственного труда студентов. Место физической культуры и самовоспитания студента в системе научной организации труда. Методы самовоспитания и самоуправления.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Известно что, здоровье и работоспособность студентов зависит от условий образа жизни, избранного стиля жизни, четко связанных с формированием граней личностей. Учащимся высших учебных заведений сложно адаптироваться к обучению в вузе т.к. вчерашние школьники попадают в новые условия учебной деятельности, новые жизненные ситуации, что сопровождается существенной перестройкой психических и физиологических состояний. Одной из важнейших задач высшей школы – создание для максимальной реализации возможностей интеллектуальной деятельности студенческой молодежи посредством физической культуры

**Теоретическая часть:** Изучить содержание социально-психологических и психофизических особенностей студенческого возраста. Рассмотреть основные психофизические характеристики учебно-трудовой деятельности студентов. Особенности умственного труда студентов. Место физической культуры и самовоспитания студента в системе научной организации труда.

Методы самовоспитания и самоуправления.

**Вопросы:**

1. Содержание социально-психологических и психофизических особенностей студенческого возраста.
2. Основных психофизических характеристик учебно-трудовой деятельности студентов.
3. Особенности умственного труда студентов.
4. Место физической культуры и самовоспитания студента в системе научной организации труда.
5. Методы самовоспитания и самоуправления.

**Задания:**

Беседа.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье. М., 1990.
  2. Виленский М.Я. Физическая культура в нвучной организации учебного труда студентов. М., 1993.
  3. В. И. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник/ В.И.Ильинич.-М.:Гардарики,2008.-366с.
  4. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. М., 1987. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №9**

**Тема №9** Основы здорового образа жизни

**Цель:** рассмотреть основы здорового образа жизни, роль физической культуры в процессе формирования и становления личности, ее значения для повышения работоспособности и улучшения качества жизни. Дать характеристику основным составляющим культуры здорового образа жизни.

Рассмотреть биосоциальные проблемы ЗОЖ. **Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Выпускникам вузов кроме профессиональных качеств необходимо иметь крепкое здоровье и физическую подготовленность. Приобщение студентов к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья молодых специалистов выпускаемых вузами. Во многих вузах нашей страны, наполняемость групп специального медицинского назначения достигает отметки в 50 %.

Охрана и укрепление здоровья студентов в основном определяется здоровым образом жизни. Среди составляющих здорового образа жизни большое место занимают регулярные занятия физической культурой, спортом, а также оздоровительные факторы.

В данной теме изложены: компоненты здоровья; факторы определяющие здоровье и здоровый образ жизни; основы гигиены и закаливания; профилактика вредных привычек; понятие двигательной активности и основы самовоспитания.

**Теоретическая часть:** Понятие «Здоровый образ жизни». Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека. Влияние окружающей среды на здоровье. Организация режима труда, отдыха и сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностного общения. Психофизическая регуляция организма.

Физическое самовоспитание – условие здорового образа жизни.

**Вопросы:**

1. Основные аспекты здорового образа жизни.
2. Дать характеристику основным составляющим культуры здорового образа жизни.
3. Биосоциальные проблемы ЗОЖ.

**Задания:**

Беседа по теме самостоятельные занятия избранным видом физической активности (спортом).

Предлагается разработать комплекс утренней гигиенической гимнастики.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Евсеев Ю.И. Асланов В.А., Кравченко П.В. Самостоятельная физическая подготовка студентов полевых специальностей. Ростов н/Д, 2001.
  2. Быков В. И., С. В. Михайлова, С. А. Никифорова /Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи//Теория и практика физической культуры.- 2006.- №8.
  3. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. — 3-е изд. — М.: Флинта: Наука, 2005
  4. Виленский М. Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособности студентов / М. Я. Виленский, В. П. Русанов // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 6. – С. 44-46. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №10**

**Тема № 10** Основы здорового образа жизни

**Цель:** Рассмотреть понятия культура общения и самовоспитания личности. Исследовать психическая саморегуляцию. Гигиенические и естественные факторы природы в структуре ЗОЖ.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** В развивающемся обществе возрастают требования, которые люди сознательно предъявляют к реальным и возможным партнерам по общению. А удовлетворять их тем труднее, чем меньше развита коммуникативная культура каждого участника этого процесса.

Развитие коммуникативной культуры, бесспорно, содействует разнообразная физкультурно-спортивная деятельность с ее многочисленными контактами гуманистического характера.

Знание методов психофизической саморегуляции помогут студентам мобилизовать силы организма и преодолеть негативные эмоции.

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека.

**Теоретическая часть:** Рассмотреть понятия культура общения и самовоспитания личности. Исследовать психическая саморегуляцию.

Гигиенические и естественные факторы природы в структуре ЗОЖ.

**Вопросы:**

1. Культура общения и самовоспитания личности.
2. Психическая саморегуляция.
3. Гигиенические и естественные факторы природы в структуре ЗОЖ.

**Задания:**

Беседа по теме: Основы здорового образа жизни

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Гулько Я. Н. Социально-биологические основы физической культуры. Учебное пособие. /Под ред. Я.Н. Гулько./МГСУ, 1996.
  2. В. И. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник/

В.И.Ильинич.-М.:Гардарики,2008.-366с.

* 1. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. — 3-е изд. — М.: Флинта: Наука, 2005
  2. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура:

воспитание, образование, тренировки, 1996. №1. С. 27–32. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №11**

**Тема №11** Научно-теоретические основы физического воспитания студентов **Цель:** Рассмотреть физическую культуру как социальную систему. Цель, задачи и общие принципы. Средства и методы физического воспитания и основных психолого-педагогических и физиологических закономерностей.

Понятие о физических качествах человека и их развитии.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Физическое воспитание играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических образовательно- воспитательных задач, продиктованных потребностями общества в целесообразном воздействии на развитие человека, необходимостью подготовки его к трудовой и другим общественно значимым видам деятельности. В этом отношении физическое воспитание можно определить как процесс физической подготовки человека к полноценной жизнедеятельности.

Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физического воспитания, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях.

**Теоретическая часть:**

* познакомиться с принципами и методами физического воспитания; - изучить основы обучения движениям и развития физических качеств; а также психических качеств, черт и свойств личности;
* рассмотреть особенности физических нагрузок и их дозирование.
* изучить основы спортивной подготовки.

**Вопросы:**

* общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
* специальная физическая подготовка;
* спортивная подготовка, ее цели и задачи;
* интенсивность физических нагрузок;
* зоны интенсивности нагрузок;
* значение мышечной релаксации;
* формы занятий физическими упражнениями; - структура учебно-тренировочного занятия.

**Задания:**

Сформулировать понятие - общая физическая подготовка.

Сформулировать понятие – специальная физическая подготовка.

Рассмотреть интенсивность физических нагрузок по зонам.

Рассказать о значении мышечной релаксации.

Рассмотреть формы занятий физическими упражнениями Рассмотреть структуру учебно-тренировочного занятия.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье. М., 1990.
  2. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. М., 1993.
  3. В. И. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник/ В.И.Ильинич.-М.:Гардарики,2008.-366с.
  4. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. М., 1987. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №12**

**Тема № 12** Оздоровительно-рекреационная физическая культура

**Цель:** Рассмотреть влияния физических упражнений на здоровье человека. Основные формы физкультурно-оздоровительных занятий. Средства и методические системы оздоровительной физической культуры (дыхательной гимнастики, аэробных видов нагрузок, вариантов двигательных режимов). Контроль при занятиях оздоровительной физической культурой.

Современные физкультурно-оздоровительные технологии.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Применение средств физической культуры с лечебной и профилактической целью широко

используется при комплексном лечении не только в больницах, поликлиниках, санаториях, но и в индивидуальном порядке. Правильное применение лечебной физической культуры (ЛФК) ускоряет выздоровление, способствует восстановлению нарушенной трудоспособности и возвращению к нормальной жизнедеятельности. В учебных планах вузов заметное место занимает лечебная физическая культура как эффективное средство функциональной терапии и реабилитации. В последние десятилетия значению физической культуры в функциональной реабилитации студентов с нарушениями здоровья придается все большее значение. Появляется все больше средств и методик, показывающих практически безграничные ее возможности в решении этой задачи.

**Теоретическая часть:** Рассмотреть влияния физических упражнений на здоровье человека. Основные формы физкультурно-оздоровительных занятий. Средства и методические системы оздоровительной физической культуры (дыхательной гимнастики, аэробных видов нагрузок, вариантов двигательных режимов). Контроль при занятиях оздоровительной физической культурой. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.

**Вопросы:**

1. Влияния физических упражнений на здоровье человека.
2. Основные формы физкультурно-оздоровительных занятий.
3. Средства и методические системы оздоровительной физической культуры (дыхательной гимнастики, аэробных видов нагрузок, вариантов двигательных режимов).
4. Контроль при занятиях оздоровительной физической культурой.
5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. **Задания:**

Беседа по теме: Оздоровительно-рекреационная физическая культура

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

1. В.А. Епифанов «Лечебная физическая культура». - Москва, 1987. – 528 с.

1. Вардимиади Н.Д., Машкова Л.Г., «Лечебная физкультура и диетотерапия при ожирении». - К.: Здоровье, 1998. - 43 с.

1. Васильева З.Л., Любинская С.М. «Резервы здоровья». - Л.: Медицина, 1980. - 319 с.

1. Дёмин Д.Ф. «Врачебный контроль при занятиях ФК». – СПб.: 1999.

1. Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов». М.: ВЛАДОС, 1998-608с.

1. Епифанов В. А. «Лечебная физическая культура и спортивная медицина».

Учебник М. Медицина 1999, 304 с.

1. Попов С. Н., Иванова Н. Л.»К 75-летию КАФЕДРЫ ЛЕЧЕБНОЙ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, МАССАЖА И РЕАБИЛИТАЦИИ РГУФК/

Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации» № 3, 2003. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №13**

**Тема №13** Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

**Цель:** Рассмотреть основы организации занятий по физической культуре со студентами специальных медицинских групп (СМГ). Распределение студентов на группы для занятий по физической культуре. Средства и методы организации занятий со студентами СМГ. Контроль при занятиях физическими упражнениями со студентами СМГ.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Проблема здоровья волнует всё население земли. И весьма важным является возможность познакомить каждого человека с методами, с помощью которых он мог бы оказать себе доврачебную помощь, а затем заниматься самооздоровлением. Никто не в состоянии, как бы он ни был богат, купить себе здоровье, но можно укрепить его и продлить жизнь, если использовать методы, стимулирующие системы самооздоровления организма.

Необходимо помнить, что основная и самая хрупкая составляющая человеческой жизни – это здоровье, которое легко потерять и так трудно, почти невозможно, восстановить. Лечебная физическая культура (или сокращенно ЛФК) – это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. Основным таким средством (и это отличает ЛФК от других методов лечения) являются физические упражнения – стимулятор жизненных функций организма.

**Теоретическая часть:** Рассмотреть основы организации занятий по физической культуре со студентами специальных медицинских групп (СМГ). Распределение студентов на группы для занятий по физической культуре. Средства и методы организации занятий со студентами СМГ. Контроль при занятиях физическими упражнениями со студентами СМГ.

**Вопросы:**

1. Основы организации занятий по физической культуре со студентами специальных медицинских групп (СМГ).
2. Распределение студентов на группы для занятий по физической культуре.
3. Средства и методы организации занятий со студентами СМГ.
4. Контроль при занятиях физическими упражнениями со студентами СМГ.

**Задания:**

**Ответить на вопросы:**

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Петрокович Н. А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы со студентами с нарушениями функций опорно- двигательного аппарата в вузе интегрированного типа / Н. А. Петрокович // Здоровьесберегающее образование. 2010. № 5. С. 67‒71.
  2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 c.

**Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №14**

**Тема №14** Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

**Цель:** Физическая культура при различных заболеваниях. Инклюзивное образование и особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Физическая активность полезна для всех людей. Она помогает и для лечения, и для профилактики различных болезней – это знает каждый человек. Но не все знают, как выбрать упражнения, подходящие именно для них. Неправильно подобранные упражнения могут не только не принести пользы, но даже навредить, усугубить существующие болезни или дать начало новому недугу.

В настоящее время физическое воспитание и спорт вовлекают все категории людей, как здоровых, так и, нуждающихся в укреплении здоровья, физической и социальной реабилитации и адаптации; предполагают формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья, как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе и стиле жизни. Проблема повышения роли физического воспитания и спорта, физкультурного образования особенно актуальна в последнее время в связи с ухудшением показателей здоровья и физической деградацией людей.

**Теоретическая часть:** Физическая культура при различных заболеваниях. Инклюзивное образование и особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.

**Вопросы:**

1. Физическая культура при различных заболеваниях.
2. Инклюзивное образование и особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.

**Задания:**

Практическое задание:

* измерить ЧСС в покое и в нагрузке.
* пробы с задержкой дыхания.
* перечислить правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в сочетании с самоконтролем.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Петрокович Н. А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы со студентами с нарушениями функций опорно- двигательного аппарата в вузе интегрированного типа / Н. А. Петрокович // Здоровьесберегающее образование. 2010. № 5. С. 67‒71.
  2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 c.

**Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №15**

**Тема №15** Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов

**Цель:** Рассмотреть основы спортивной тренировки – цель, задачи и средства. Общие и специальные принципы. Принципы спортивной тренировки. Характеристика тренировочного процесса. Закономерности спортивной тренировки. Построение спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Цель спортивной тренировки является подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированного спортивного результата. При занятиях спортом важно знать принципы спортивной тренировки, построение спортивной тренировки, дозировка тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Теоретическая часть:** Рассмотреть основы спортивной тренировки – цель, задачи и средства. Общие и специальные принципы. Принципы спортивной тренировки. Характеристика тренировочного процесса. Закономерности спортивной тренировки. Построение спортивной тренировки.

Тренировочные и соревновательные нагрузки.

**Вопросы:**

1. Спортивная тренировка – цель, задачи и средства. Общие и специальные принципы.
2. Принципы спортивной тренировки 3. Характеристика тренировочного процесса.
3. Закономерности спортивной тренировки.
4. Построение спортивной тренировки.
5. Тренировочные и соревновательные нагрузки **Задания:**

Круглый стол: Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Головин В.А., Масляков В.А., Коробков А.В. Физическое воспитание.

М., 1983.

* 1. Ашмарин Б. А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, 3. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287 с.
  2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Кно Рус, 2010. – 368с.
  3. В. И. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник/ В.И.Ильинич.-М.:Гардарики,2008.-366с.

**Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №16**

**Тема №16** Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов

**Цель:** Изучить, что собой представляет спортивно-техническая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психологическая, интеллектуальная и интегральная подготовки. Рассмотреть основы построения процесса спортивной подготовки.

**Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Физическое воспитание играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических образовательно-воспитательных задач, продиктованных потребностями общества в целесообразном воздействии на развитие человека, необходимостью подготовки его к трудовой и другим общественно значимым видам деятельности. В этом отношении физическое воспитание можно определить как процесс физической подготовки человека к полноценной жизнедеятельности.

Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физического воспитания, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях.

**Практическая часть:** Изучить, что собой представляет спортивно- техническая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психологическая, интеллектуальная и интегральная подготовки.

Рассмотреть основы построения процесса спортивной подготовки.

**Вопросы:**

1. Спортивно-техническая подготовка спортсмена.
2. Тактическая подготовка.
3. Физическая подготовка.
4. Психологическая, интеллектуальная и интегральная подготовки. 5. Основы построения процесса спортивной подготовки **Задания:**

Ответить на вопросы:

Сформулировать понятие - общая физическая подготовка.

Сформулировать понятие – специальная физическая подготовка.

Рассмотреть интенсивность физических нагрузок по зонам.

Рассказать о значении мышечной релаксации.

Рассмотреть формы занятий физическими упражнениями Рассмотреть структуру учебно-тренировочного занятия.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Головин В.А., Масляков В.А., Коробков А.В. Физическое воспитание.

М., 1983.

* 1. Ашмарин Б. А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, 3. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287 с.
  2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Кно Рус, 2010. – 368с.
  3. В. И. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник/ В.И.Ильинич.-М.:Гардарики,2008.-366с.

**Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №17**

**Тема №17** Становление, состояния и перспективы развития студенческого спорта

**Цель:** Рассмотреть исторические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта в вузах России и за рубежом. Изучить программно- нормативную базу развития студенческого спорта в РФ. Исследовать становление и развитие студенческих спортивных клубов в России, студенческих универсиад. Исследовать Всероссийский комплекс готов к труду и обороне: история и возрождение. **Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Перед специалистами физического воспитания высшей школы ставятся задачи, направленные не только на развитие физических способностей студентов, но и на углубление их интересов к занятиям физической культурой и спортом, формирование важности здорового образа жизни, в котором двигательная активность является необходимым условием.

**Теоретическая часть:** Рассмотреть исторические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта в вузах России и за рубежом. Изучить программно-нормативную базу развития студенческого спорта в РФ.

Исследовать становление и развитие студенческих спортивных клубов в России, студенческих универсиад. Исследовать Всероссийский комплекс готов к труду и обороне: история и возрождение.

**Вопросы:**

1. Исторические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта в вузах России и за рубежом.
2. Программно-нормативная база развития студенческого спорта в РФ.
3. Становление и развитие студенческих спортивных клубов в России.
4. Универсиада – главные соревнования студенческой молодежи.
5. Всероссийский комплекс готов к труду и обороне: история и возрождение.

**Задания:**

Ответить на вопросы:

1. Исторические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта в вузах России и за рубежом.
2. Программно-нормативная база развития студенческого спорта в РФ.
3. Становление и развитие студенческих спортивных клубов в России.
4. Универсиада – главные соревнования студенческой молодежи.
5. Всероссийский комплекс готов к труду и обороне: история и возрождение.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме** 1. Столбов В.В. История физической культуры. – М.: Просвещение, 1989.

* 1. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В.С. Родниченко и др. – М.: Советский спорт, 1999.
  2. В. И. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник/ В.И.Ильинич.-М.:Гардарики,2008.-366с. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/)

[http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/)

[http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)

**Практическое занятие №18**

**Тема №18** Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) студентов

**Цель:** изучить основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов **Знать:**

* знать теоретические и методико-практические основы физической культуры;
* основные методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности;
* научно-практические основы формирования здорового образа жизни.

**Уметь:**

* использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования;
* демонстрировать мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу

и стилю жизни.

**Владеть:**

* средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами формирования здорового образа жизни.

**Актуальность темы практического занятия:** Реализация специальной прикладной направленности вузовской физической культуры осуществляется в виде ее гуманитарной компоненты – профессионально- прикладной физической подготовки, важнейшие задачи которой сводятся к формированию средствами физического воспитания прикладных знаний, физических, психических, специальных качеств, умений, навыков, способствующих достижению объективной готовности человека к деятельности в сфере производства, науки, педагогического труда, в процессе обучения, и в частности, учебы в вузе.

**Теоретическая часть:** Данная тема предлагает ознакомиться с общими положениями профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Дается определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи. Студенты узнают, какое место занимает профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.

**Вопросы:**

1. ППФК как часть культуры труда и физической культуры в целом.
2. Общее положение ППФК (ППФП) студентов.
3. Цель, задачи, средства и методические основы ППФК студентов.
4. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки.
5. Особенности ППФП студентов на учебных занятиях и во внеурочное время.
6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

**Задания:**

* + - осознать личную необходимость в освоении профессионально- прикладная физическая подготовка;
    - ознакомиться с использованием средств физической культуры и спорта, для лучшего освоения своей будущей профессии;
    - изучить основные факторы, определяющие содержание

профессионально-прикладной физической подготовки студентов

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме**

* 1. Раевский Р.Л. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М., 1985.
  2. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М., 1978.
  3. Железная В.И. ,Евсеев Ю.И. Методические основы самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП: Материалы региональной межвузовской научно-практической конференции. Ростов н/Д, 1995.
  4. В. И. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник/ В.И.Ильинич.-М.:Гардарики,2008.-366с. **Интернет ресурсы:** [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/) [www.library.stavsy.ru](http://www.library.stavsy.ru/) [http://nauka-pedagogika.com](http://nauka-pedagogika.com/) [http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/) [http://BiblioFond.ru](http://bibliofond.ru/)