

Утверждаю  
Ректор института  
\_\_\_\_\_ А.А. Паршина

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по организации самостоятельной работы студентов и**  
**проведению**  
**практических (семинарских) занятий**  
**ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Физическая культура и спорт**

(наименование дисциплины (модуля))

Код и наименование направления	43.03.02 Туризм
подготовки	
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр

## **Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.**

### **Задания для занятий семинарского типа**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.
7. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.
8. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
9. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
10. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
2. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

## **Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.**

### **Задания для занятий семинарского типа**

1. Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
3. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
4. Физическое развитие человека.
5. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
2. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

### **Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.**

#### **Задания для занятий семинарского типа**

1. Здоровье человека как ценность.
2. Факторы его определяющие.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
7. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
12. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
2. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

### **Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.**

#### **Задания для занятий семинарского типа**

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств.
3. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
4. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
5. Зоны интенсивности и энерго-затраты при различных физических нагрузках.

6. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.
7. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
8. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
9. Спортивная подготовка.
10. Структура подготовленности спортсмена.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.
12. Формы занятий физическими упражнениями.
13. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
14. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.
15. Спортивная классификация.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные.
2. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).
3. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
4. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте.
5. Профилактика употребления допинга в спорте.

#### **Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.**

##### **Задания для занятий семинарского типа**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
2. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.
3. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
4. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

##### **Задания для самостоятельной работы**

1. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный и педагогический контроль.

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели.
4. Дневник самоконтроля.
5. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

### **Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).**

#### **Задания для занятий семинарского типа**

1. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства.
3. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.
4. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП.
5. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения.
6. Контроль за эффективностью ППФП студентов.
7. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
8. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Производственная физическая культура.
2. Производственная гимнастика.
3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
5. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
6. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.