

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 подготовки	44.03.01
направленность (профиль)	Начальное общее образование
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр

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

Задания для семинарского занятия

1. Физическая культура и спорт 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 и спорт в структуре высшего профессионального образования.
7. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Задания для самостоятельной работы

1. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
3. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
4. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
5. 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 семинарского занятия

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.

Задания для самостоятельной работы

1. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
2. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.

3. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

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

Задания для семинарского занятия

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.

Задания для самостоятельной работы

1. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
3. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
4. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
5. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

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

Задания для семинарского занятия

1. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств.
2. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
4. Зоны интенсивности и энерго-затраты при различных физических нагрузках.
5. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.
6. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

7. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.

Задания для самостоятельной работы

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
3. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.
4. Спортивная классификация.
5. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные.
6. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).
7. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
8. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте.
9. Профилактика употребления допинга в спорте.

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

Задания для семинарского занятия

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 семинарского занятия

- 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 и спорт.
- 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