

**Частное образовательное учреждение
высшего образования
«Ростовский институт защиты предпринимателя»
(РИЗП)**

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО

на заседании гуманитарных и социально-
экономических дисциплин

Протокол № 2 от 21.09.2015 г.

Зав. кафедрой гуманитарных и социально-
экономических дисциплин

д.филол.н., доц.



Гайломазова Е.С.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по организации самостоятельной работы студентов и проведению
практических (семинарских) занятий
по дисциплине (модулю)

«Физическая культура и спорт»

код и наименование направления подготовки (специальности)	38.05.02 Таможенное дело
Квалификация (степень) выпускника	Специалист таможенного дела

**Ростов-на-Дону
2015 г.**

Учебно-методические указания по организации самостоятельной работы студентов и проведению практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 38.05.02 Таможенное дело (уровень специалитета).

Автор(ы):

Шенгелая С.А., к.с.н.

(инициалы, фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

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.