|  |
| --- |
|  |
| МИНОБРНАУКИ РОССИИ |
| Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  высшего образования**«МИРЭА – Российский технологический университет»****РТУ МИРЭА****Филиал РТУ МИРЭА в г. Ставрополе** |

**Методические указания к практической и самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Ставрополь

Методические указания составлены в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и программой дисциплины «Физическая культура и спорт».

Составители: Котло С.А., кандидат педагогических наук, доцент

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. «Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»
 | 5 |
| 1. «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»
 | 6 |
| 1. «Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья»
 | 8 |
| 1. «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»
 | 9 |
| 1. «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания».
 | 10 |
| 1. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»
 | 11 |
| 1. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»
 | 12 |
| 1. «Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
 | 13 |
| 1. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»
 | 14 |
| 1. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»
 | 15 |
| 1. «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста»
 | 16 |
| Список литературы | 19 |

**Тема №1 «Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»**

**Задания к практическим занятиям**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой ку**л**ьтуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры:

**–** физическое воспитание;

**–** физическое развитие;

– профессионально-прикладная физическая культура;

– оздоровительно-реабилитационная физическая культура;

– фоновые виды физической культуры;

– средства физической культуры.

**Вопросы к самостоятельной работе**

1. Физическая культура в структуре профессионального образования.
2. Физическая культура личности студента.
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
4. Профессиональная направленность физической культуры.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
7. Гуманитарная значимость физической культуры.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
9. Основы организации физического воспитания в вузе.

**Тема №2 «Социально-биологические основы физической культуры и спорта »**

**Задания к практическим занятиям**

1. Понятие осоциально-биологических основах физической культуры.
2. Естественнонаучные основы физической культуры и спорта.
3. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
4. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
5. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
6. Три основных полости туловища организма человека. Назовите какие органы в них расположены.
7. Понятие об органе и системе органов.
8. Форма и функции костей скелета человека.
9. Из чего состоит скелет человека.
10. Позвоночник. Его отделы и функции.
11. Понятие о грудной клетке и ее функциях.
12. Общее представление о строении черепа и его функциях.
13. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
14. Представление об опорно-двигательном аппарате.
15. Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
16. Представление о строении мышечной ткани.
17. Роль мышц туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей.
18. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.
19. Представление о дыхательной системе.
20. Представление о пищеварительной системе.
21. Представление о выделительной системе.
22. ЦНС, ее отделы и функции.
23. Строение и функции спинного мозга.
24. Головной мозг (строение и функции).
25. Вегетативная нервная система и соматическая нервная система.
26. Симпатическая и парасимпатическая нервная система.
27. Понятие о рецепторах.
28. Анализаторы.
29. Железы внутренней секреции.
30. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
31. Гомеостаз.
32. Экологические факторы и их влияние на организм.
33. Понятие о функциональной активности человека.
34. Характеристика умственного труда.
35. Характеристика физического труда.
36. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
37. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
38. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
39. Процесс восстановления.
40. Представление о биологических ритмах человека.
41. Гипокинезия и гиподинамия.

**Вопросы к самостоятельной работе**

1. Средства физической культуры.
2. Физиологическая классификация физических упражнений.
3. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
4. Общее представление остроении тела человека.
5. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
6. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
7. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.
8. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
9. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
10. Физиологическая классификация физических упражнений.
11. Показатели тренированности в покое.
12. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
13. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
14. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
15. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
16. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
17. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
18. Витамины и их роль в обмене веществ.
19. Обмен энергии. Состав пиши и суточный расход энергии.
20. Понятие об основном и рабочем обмене.
21. Регуляция обмена веществ.
22. Кровь. Ее состав и функции.
23. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
24. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
25. Представление о сердечно-сосудистой системе.
26. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
27. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.
28. Механизм проявления гравитационного шока.
29. Показатели деятельности дыхательной системы.
30. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
31. Характеристика гипоксических состояний.
32. Внешнее и внутреннее дыхание.
33. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

**Тема №3 «Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья»**

**Задания к практическим занятиям**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9. Самооценка собственного здоровья.

**Вопросы к самостоятельной работе**

1. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
2. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
3. Режим труда и отдыха.
4. Организация сна.
5. Организация режима питания.
6. Организация двигательной активности.
7. Личная гигиена и закаливание.
8. Гигиенические основы закаливания.
9. Закаливание воздухом.
10. Закаливание солнцем.
11. Закаливание водой.
12. Профилактика вредных привычек.
13. Культура межличностных отношений.
14. Психофизическая регуляция организма.
15. Культура сексуального поведения.
16. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
17. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

**Тема №4 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»**

**Задания к практическим занятиям**

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

**Вопросы к самостоятельной работе**

1. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
2. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
3. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
4. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
5. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
7. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
8. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
9. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов

**Тема №5 «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания».**

**Задания к практическим занятиям**

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методический принцип сознательности и активности.
3. Методический принцип наглядности.
4. Методический принцип доступности.
5. Методический принцип систематичности.
6. Методический принцип динамичности.
7. Методы физического воспитания.
8. Метод регламентированного упражнения.
9. Игровой метод.
10. Соревновательный метод.
11. Использование словесных и сенсорных методов.
12. Общие основы обучения движениям.
13. Этапы обучения движениям.
14. Первый этап обучения – ознакомление, первичное заучивание.
15. Второй этап обучения – формирование умения.
16. Третий этап обучения – формирование двигательного навыка.
17. Общие положения воспитания физических качеств.
18. Воспитание силы.
19. Воспитание быстроты.
20. Воспитание выносливости.
21. Воспитание ловкости (координации движений).
22. Воспитание гибкости.
23. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
24. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
25. Специальная физическая подготовка.
26. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

**Вопросы к самостоятельной работе**

1. Структура подготовленности спортсмена.
2. Техническая подготовленность спортсмена.
3. Физическая подготовленность спортсмена.
4. Тактическая подготовленность спортсмена.
5. Психическая подготовленность спортсмена.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
7. Интенсивность физических нагрузок.
8. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
9. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
10. Характеристика первой тренировочной зоны.
11. Характеристика второй тренировочной зоны.
12. Характеристика третьей тренировочной зоны.
13. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
14. Значение мышечной релаксации.
15. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
16. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
17. Формы занятий физическими упражнениями.
18. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая и моторная плотность занятия.

**Тема №6 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»**

**Задания к практическим занятиям**

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
7. Расчет часов самостоятельных занятий.
8. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

**Вопросы к самостоятельной работе**

1. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
2. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
3. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
4. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
5. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
6. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
7. [Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.](file:///G%3A%5C%D0%A4%D0%98%D0%97%D0%98%D0%A7%D0%95%D0%A1%D0%9A%D0%90%D0%AF_%D0%9A%D0%A3%D0%9B%D0%AC%D0%A2%D0%A3%D0%A0%D0%90.%20%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%5Chtm%5C%D0%A4%D0%B8%D0%B7-%D1%80%D0%B0_6.htm#г68)
8. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.

**Тема №7 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»**

**Задания к практическим занятиям**

1. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
2. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.).
4. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.

**Вопросы к самостоятельной работе**

1. Перспективное планирование подготовки.
2. Текущее и оперативное планирование подготовки.
3. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
4. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
5. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения.
6. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.
7. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

**Тема №8 «Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

**Задания к практическим занятиям**

1. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
2. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.).
4. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
5. Перспективное планирование подготовки.
6. Текущее и оперативное планирование подготовки.

**Вопросы к самостоятельной работе**

1. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
3. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения.
4. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.
5. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

**Тема №9 «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»**

**Задания к практическим занятиям**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Педагогический контроль, его содержание и виды.
6. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
8. Дневник самоконтроля.
9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
10. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

**Вопросы к самостоятельной работе**

1. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
2. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
3. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
4. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
5. Методика оценки быстроты и гибкости.
6. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
7. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

**Тема №10 «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»**

**Задания к практическим занятиям:**

1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
2. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
3. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
4. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
5. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
6. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
7. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
8. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
9. Место ППФП в системе физического воспитания.
10. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
11. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
12. Методика подбора средств ППФП студентов.
13. Организация и формы ППФП в вузе.
14. ППФП студентов на учебных занятиях.
15. ППФП студентов во внеучебное время.

**Вопросы к самостоятельной работе**

1. Система контроля ППФП студентов.
2. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
3. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов данного факультета.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов данного факультета.
6. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП выпускников факультета.
7. Основное содержание ППФП студентов и его реализация на факультете.

**Тема №11 «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста»**

**Задания к практическим занятиям:**

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
4. Производственная физическая культура в рабочее время.
5. Вводная гимнастика.
6. Физкультурная пауза.
7. Физкультурная минутка.
8. Микропауза активного отдыха.
9. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
10. Физическая культура и спорт в свободное время.
11. Утренняя гигиеническая гимнастика.
12. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.
13. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
14. Попутная тренировка.
15. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

**Вопросы к самостоятельной работе**

1. Дополнительные средства повышения работоспособности.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
3. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
4. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Основная литература**

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие. – М.: ИНФРА-М, 2020. – 201 с. – URL: https://znanium.com/catalog/product/1087952.

2. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / авт.-сост.: Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин. – Кемерово: Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. – 99 с. – URL: https://znanium.com/catalog/product/1154343.

**Дополнительная литература**

1. Карасева Т.В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2021. – 164 с. – URL: https://znanium.com/catalog/product/1042623.