

**Министерство сельского хозяйства РФ
Технологический институт – филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Ульяновский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина»**

Кафедра «Экономика и естественнонаучные дисциплины»

**Учебно-методические рекомендации
По дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность: 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной
продукции**

Содержание

Введение	4
Основные разделы дисциплины и их содержание	7
<i>Раздел 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</i>	7
<i>Раздел 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности</i>	9
<i>Раздел 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</i>	11
<i>Раздел 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий</i>	13
<i>Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности будущего специалиста</i>	15
Тематика контрольных работ и требования к их выполнению	17
Литература	39

ВВЕДЕНИЕ

Наиболее важными условиями успешности и эффективности профессиональной подготовки являются укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной деятельности, приобретение практически важных знаний по физической культуре. Выполнение студентами требований дисциплины «Физическая культура» способствует созданию этих условий.

Данные методические рекомендации призваны помочь студентам заочной формы обучения в освоении дисциплины «Физическая культура».

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

б. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ

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

Физическая культура как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Контрольные вопросы к разделу 1

1. В чем заключается социальная роль физической культуры и спорта?
2. Назовите этапы становления физической культуры личности студента.
3. Дайте характеристику компонентам физической культуры.
4. Раскройте роль физической культуры и спорта как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
5. В чем заключается профессиональная направленность физического воспитания?
6. Назовите основной законодательный документ в сфере физической культуры и спорта.

Раздел 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Контрольные вопросы к разделу 2

1. Дайте определение понятия «здоровье».
2. В чем заключается влияние условий окружающей среды на здоровье?
3. Как влияет наследственность на здоровье?
4. Назовите основные составляющие здорового образа жизни.
5. Раскройте роль физического самовоспитания и совершенствования в формировании здорового образа жизни.

Раздел 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе **Методические принципы физического воспитания.**

Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Контрольные вопросы к разделу 3

1. Назовите цели и задачи общей физической подготовки.
2. В чем сущность специальной физической подготовки?
3. Назовите возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
4. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.
5. Охарактеризуйте общую и моторную плотность занятия

Раздел 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

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

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Контрольные вопросы к разделу 4

1. Какие формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом вы знаете?
2. Назовите наиболее распространенные средства самостоятельных занятий.
3. Как учитываются возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.

4. В чем особенность самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин?
5. Назовите гигиенические требования при проведении занятий.
6. Как оценить физическое развитие и функциональным состоянием организма?

Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности будущего специалиста

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

Контрольные вопросы к разделу 5

1. Дайте определение производственной физической культуре.
2. Назовите виды (формы) производственной гимнастики.
3. Какие упражнения могут входить в комплекс в упражнений вводной гимнастики?
4. В чем сущность методики составления и проведения комплекса упражнений физкультурной паузы?
5. Опишите методику составления и проведения физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха.
6. Охарактеризуйте основные формы занятий физкультурой в свободное время.
7. В каких формах могут проводиться физкультурноспортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей отдельных систем организма?
8. Назовите дополнительные средства повышения работоспособности.

ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ И ТРЕБОВАНИЯ К ИХ ВЫПОЛНЕНИЮ

В соответствии с учебным планом студенты всех направлений подготовки заочной формы обучения выполняют контрольную работу по дисциплине «Физическая культура».

Контрольные работы - органическая часть профессиональной подготовки. Их задача - способствовать углубленному пониманию наиболее сложных вопросов курса, приобретению навыков самообразования.

Предлагаемая в методических рекомендациях тематика контрольных работ составлена в соответствии с программой по физической культуре.

Выбор темы контрольной работы осуществляется в соответствии с первой буквы фамилии студента. При этом за каждой буквой алфавита закреплена тема, обозначенная соответствующим номером:

После того как студентом выбрана тема контрольной работы, составляется список литературы, куда включается, помимо рекомендованных, и другие, преимущественно новые, литературные источники, помогающие полнее осветить данную проблему. Работу над каждой темой необходимо начинать с усвоения соответствующего раздела данного учебного пособия, а затем переходить к рекомендованной литературе.

План работы должен состоять из трех основных частей:

1) введения, в котором обосновывается актуальность проблемы, а также может коротко рассматриваться история вопроса; 2) основной части, где раскрывается главное содержание темы; 3) заключения, содержащего выводы.

По каждой теме дается примерный план, в который можно вносить изменения с учетом своих интересов и наличия необходимой литературы.

В конце контрольной работы приводится список использованной литературы. Каждый литературный источник оформляется следующим образом: указываются фамилия, инициалы автора, название работы, место и год издания.

Если статья взята из журнала, тогда указывается название журнала, номер, год, страницы.

Объем работы должен быть не менее 10-12 печатных листов.

Контрольная работа должна быть сдана до сессии.

Тематика контрольных работ

№	Тема контрольной работы
1.	Физическая культура и спорт как социальные феномены
2.	Функциональные системы организма
3.	Утомление при физической и умственной деятельности, средства их восстановления
4.	Понятие «здоровье» и факторы его определяющие
5.	Характеристики составляющих здорового образа жизни
6.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов
7.	Методические принципы физического воспитания
8.	Средства и методы физического воспитания
9.	Развитие физических качеств
10.	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями
11.	Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений
12.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся
13.	Виды и формы массажа, самомассажа
14.	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности
15.	Контроль и самоконтроль в процессе проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом
16.	Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре
17.	Производственная физическая культура в рабочее время
18.	Физическая культура и спорт в свободное время
19.	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем
20.	Общее положение профессионально-прикладной физической подготовки студентов

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены

Примерный план:

1. Введение.
 2. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
 3. Спорт - явление культурной жизни.
 4. Компоненты физической культуры.
 5. Заключение.
1. .

Тема 2. Функциональные системы организма

Примерный план:

1. Введение.
2. Костная система и ее функции.
3. Мышечная система и ее функции.
4. Физиологические системы организма.
5. Заключение.

Тема 3. Утомление при физической и умственной деятельности, средства их восстановления

Примерный план:

1. Введение.
2. Причины возникновения утомления.
3. Фазы развития утомления.
4. Борьба с утомлением.
5. Адаптация организма к двигательной деятельности. Заключение.

Тема 4. Понятие «здоровье» и факторы его определяющие

Примерный план:

1. Введение.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

3. Факторы, влияющие на здоровье человека:
4. влияние состояния окружающей среды;
5. генетические факторы;
6. деятельность учреждений здравоохранения;
7. условия и образ жизни людей.

Заключение.

Тема 5. Характеристики составляющих здорового образа жизни

Примерный план:

1. Введение.
2. Режим труда и отдыха.
3. Организация сна.
4. Организация режима питания.
5. Организация двигательной активности.
6. Личная гигиена и закаливание.
7. Профилактика вредных привычек.
8. Культура межличностного общения.
9. Психофизическая регуляция организма.

Тема 6. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов

Примерный план:

1. Введение.
2. Умственная деятельность.
3. Умственная работоспособность.
4. Умственное утомление.
5. Работоспособность студентов в учебном году и ее определяющие факторы.
6. Особенности использования средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда.
7. Заключение.

Тема 7. Методические принципы физического воспитания

Примерный план:

1. Введение.
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип наглядности
4. Принцип доступности.
5. Принцип систематичности.
6. Принцип динамичности.
7. Заключение.

Тема 8. Средства и методы физического воспитания

Примерный план:

1. Введение.
2. Средства физического воспитания.
3. Методы физического воспитания:
4. метод регламентированного упражнения;
5. игровой метод;
6. соревновательный метод;
7. словесные и сенсорные методы.
8. Заключение.

Тема 9. Развитие физических качеств

Примерный план:

1. Введение.
2. Развитие силы.
3. Развитие быстроты.
4. Развитие выносливости.
5. Развитие ловкости.
6. Развитие гибкости.

7. Заключение.

Тема 10. Формы и содержание самостоятельных занятий

Примерный план:

1. Введение.
2. Формы самостоятельных занятий.
3. Содержание самостоятельных занятий.
4. Возрастные особенности содержания занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий.
6. Заключение.

Тема 11. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений

Примерный план:

1. Введение.
2. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов.
3. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
4. Заключение.

Тема 12. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Примерный план:

1. Введение.
2. Воздействие физических упражнений на сердечнососудистую систему.
3. Физические упражнения и система дыхания.

4. Воздействие физических упражнений на опорнодвигательный аппарат.
5. Влияние физических упражнений на другие системы организма.
6. Заключение.

Тема 13. Виды и формы массажа, самомассажа

Примерный план:

1. Введение.
2. Виды массажа.
3. Формы массажа и самомассажа.
4. Действие массажа.
5. Приемы массажа и саммомассажа.
6. Заключение.

Тема 14. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности

Примерный план:

1. Введение.
2. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
3. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.
4. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
5. Гигиена самостоятельных занятий.
6. Заключение.

Тема 15. Контроль и самоконтроль в процессе проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом

Примерный план:

1. Введение.
2. Оценка состояния функциональных систем организма.

3. Оценка физической работоспособности.
4. Физическое развитие, методы оценки.
5. Заключение.

Тема 16. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре

Примерный план:

1. Введение.
2. Профилактика травматизма.
3. Острые патологические состояния и оказание первой доврачебной помощи.
4. Заключение.

Тема 17. Производственная физическая культура в рабочее время

Примерный план:

1. Введение.
2. Виды (формы) производственной гимнастики:
3. вводная гимнастика;
4. физкультурная пауза;
5. физкультурная минутка;
6. микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
7. Заключение.

Тема 18. Физическая культура и спорт в свободное время

Примерный план:

1. Введение.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Утренние или вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями.
4. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
5. Попутная тренировка.

6. Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей, профессионально-прикладной физической подготовки.

7. Заключение.

Тема 19. Характеристика физкультурнооздоровительных методик и систем

Примерный план:

1. Введение.
2. Аэробика.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Шейпинг.
5. Калланетика.
6. Аквааэробика.
7. Заключение.

Тема 20. Общие положения профессиональноприкладной физической подготовки (ППФП) студентов

Примерный план:

1. Введение.
2. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.
3. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
4. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
5. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
6. Заключение.

Литература:

Основная литература

1. Железняк, Юрий Дмитриевич. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорте: Рекомендовано Умо в качестве учебного пособия для вузов - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2009. - 272 с.
2. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Допущено Умо в качестве учебного пособия для вузов -3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2009. - 528 с
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. - М.: Издательство Юрайт, 2013. - 424с.
4. Гимнастика. Методика преподавания. [Электронный ресурс]: Учебник / В.М. Миронов,

- Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=415731>
5. Мархоцкий, ЯЛ. Валеология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ЯЛ. Мархоцкий. - 2-е изд. - Минск: Выш. шк., 2010. - 286 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=507145>
 6. Гуревич, И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=507251>

Дополнительная литература:

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : Допущено Умо в качестве учебного пособия для вузов/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. -2-е изд., стер. -М.: Издательский центр "Академия", 2006.-272 с.
2. Вайнбаум, Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта: Рекомендовано Умо в качестве учебного пособия для вузов по спец. "Физическая культура"/ Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2005. - 240 с.
3. Рипа М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: Рекомендовано в качестве учебного пособия для вузов по спец. "Физическая культура"/ М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. - М.: КНОРУС, 2011. - 376 с.
4. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Допущено в качестве учебного пособия для вузов/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 240 с.
5. Кузнецова, Оксана Владимировна. Настольная книга туриста: Практическое пособие/ О.В. Кузнецова. - 2-е изд. - М.: Издательско- торговая корпорация "Дашков и К", 2014. - 264 с
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие для вузов. - 9-е изд., стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с.
7. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие для вузов. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 252 с.

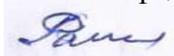
в) программное обеспечение и информационно-справочные системы:

1. Пакет офисного программного обеспечения «Microsoft Office»-
2. Информационно-правовая система «Кодекс» [http:// www.kodeks .ru/](http://www.kodeks.ru/)

г) интернет-ресурсы:

1. Физическая культура. Режим доступа: <http://elibrary.ru>
<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
2. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
3. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
4. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

Составитель: Галимов Р.З., старший преподаватель кафедры «ЭиЕНД»



(подпись)