

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Кавказский федеральный университет»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

по выполнению практических работ

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм

направленность (профиль) «Экономика впечатлений»

Ставрополь, 2026

## ВВЕДЕНИЕ

Концептуальные положения основных регламентирующих документов по дисциплине «Физическая культура и спорт» выдвигают в качестве важнейшего компонента образования, целостное развитие личности студента. Дисциплина располагает неограниченным оздоровительным, воспитательным и образовательным потенциалом. Направленность программного материала обусловлена формированием необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности студента, способствующих активной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

*Целью* изучения дисциплины является передача студентам теоретических знаний основ физического воспитания и спорта, предназначенных для реализации в практической деятельности посредством умений и навыков.

*Задачи дисциплины:*

- формирование интеллектуальных знаний, содействующих развитию способностей к профессиональной творческой деятельности;
- формирование мотивационно-ценностных ориентаций на здоровье, физическое самосовершенствование, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование социально-духовных ценностей, определяющих общекультурный уровень студента, направленный на здоровый образ жизни, психическое благополучие, саморазвитие и самовоспитание.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;

ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;

ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

## Практическое занятие №1

### Тема (3): Исторические и социокультурные условия развития физической культуры и спорта

**Цель** – сформировать представление об исторических этапах развития физической культуры как части культуры общества.

**В результате освоения темы студент приобретает знания** об основных исторических этапах развития физической культуры как части культуры общества.

**Актуальность темы:** на современном этапе развития в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают и требования к физической подготовленности граждан, необходимой для их успешной трудовой деятельности.

### Теоретическая часть

Человеческая цивилизация обладает величайшей ценностью — культурой. Культура — понятие, имеющее в современной жизни огромное количество определений в различных областях человеческой жизнедеятельности, сформированное обществом с учетом развития его материальных и духовных ценностей, опирающееся на наследие всех предыдущих поколений и передающее это наследие будущему поколению.

Толковый словарь Русского языка С.И. Ожегова определяет культуру как совокупность производственных, общественных и духовных достижений людей, а также высокий уровень чего-нибудь, высокое развитие, умение.

Культура — это результат творчества человека в различных сферах его деятельности, общность его материальных и духовных ценностей, развитие духовных, телесных, душевных качеств человека, направленное на совершенствование возможностей человека, а также совокупность всех знаний, которыми располагает человек и общество на той или иной стадии своего развития. С детства в нашем сознании формируются основные сферы человеческой деятельности, в которую входят такие явления культуры, как: наука, техника, искусство, музыка, литература, живопись. Не секрет, что в качестве носителей культуры на протяжении существования человечества выступает сам человек и общество.

Становление и развитие культуры, как культуры вообще, осуществлялось на протяжении многих веков и занимает длительный процесс. Осваивание огромного пласта русской культуры, созданного русским народом на протяжении многих веков, представляет собой сложнейшую задачу. Основу культуры составляют национально-духовные, социально-культурные, этические, эстетические и нравственные ценности. И личность в человеке может сформироваться только тогда, когда она образована и воспитана на культурных традициях.

Культуру творят люди, а их мировоззрение, миропонимание, чувства, вкусы, желания и интересы формируются в конкретных социальных, экономических и общественных условиях. На развивающуюся культуру народа немаловажное воздействие оказывает географическая среда, а также

нравы, традиции, обычаи, все культурное наследие, доставшееся современному обществу от предыдущих поколений.

Физическая культура — это пласт культуры, представляющий собой совокупность знаний, направленных на развитие и укрепление физического здоровья человека и общества. Как социальное явление, физическая культура функционирует на протяжении всей истории развития человеческого общества.

Время зарождения первых ростков физической культуры определить невозможно, так как корни культуры уходят в далекие времена. Но можно сказать смело, что возникла и развивалась физическая культура одновременно с общечеловеческой культурой.

Накопление эмпирических знаний о влиянии двигательных действий на организм, полученные человеком в результате повседневной деятельности. Это привело к осознанию «эффекта упражняемости», к познанию способов передачи опыта и явилось одной из предпосылок возникновения физических упражнений и вместе с тем всей системы физического воспитания.

Создание первых методик по физическому воспитанию - охватывает периоды рабовладельческих государств Древней Греции и средние века (период с IV по XIV века). Методики создавались опытным путем. Примером этому могут служить системы воспитания молодежи в древнегреческих городах Спарте и Афинах, древней Персии, Египте. Первоначально развивались частные методики обучения конкретным действиям: владению орудиями труда, охоты, войны, выполнению отдельных упражнений - плаванию, фехтованию, метанию копья, борьбы (Рис.1) и т.п. В средние века появились первые пособия по гимнастике, верховой езде, фехтованию.

Известные представители античной философии Аристотель и Платон особенно большое внимание уделяли вопросам педагогики. В сочинениях Платона содержатся глубокие высказывания о взаимосвязи между гимнастикой, воспитанием и потребностями тела, ставя осуществление некоторых из поставленных им задач в прямую зависимость от гимнастического воспитания.

Интенсивное накопления теоретических знаний о физическом воспитании период эпохи Возрождения (XIV—XVI века) до конца XIX века.

Развитие наук о человеке, о его воспитании и обучения, о его лечении побуждало философов, педагогов и врачей обращать внимание на проблемы физического воспитания. Происходит накопление философских, педагогических и медицинских сведений о сущности физического воспитания. Уже в эпоху Возрождения педагоги - гуманисты рассматривали физическое воспитание как обязательность воспитания в целом.

Развитие знаний и выяснение специфики процесса физического воспитания определило существенное отличие его целей, принципов, средств, методов от умственного воспитания, что послужило выделению его в самостоятельную область знаний - науку о собственно физическом (телесном) воспитании.

Создаются различные системы взглядов (теории), касающиеся педагогических и социологических аспектов физического воспитания.

Теория Яна Амоса Коменского (1592-1670) базировалась на убеждении, что занятия физическими упражнениями должны проводиться на основе трудовых умений ребенка и способствовать подготовке его к жизни, обеспечивая его физическое и нравственное воспитание.

Взгляды Джона Локка (1632-1704), изложенные в книге «Мысли о воспитании детей» (1693), сводились к воспитанию здорового джентльмена, способного достичь личного благополучия.

Система физического воспитания Жана Жака Руссо (1712-1778) отличалась уже дифференцированным воспитанием мальчиков и девочек. Он считал, что мальчиков с малых лет следует закалять, купать в холодной воде, приучать к физическим упражнениям для развития силы и воспитания воли. Физическое воспитание девочек должно ограничиться развитием легкости, изящества, грации движений.

Генрих Песталоцци (1746-1827) стремился посредством гармонического развития физических, умственных и нравственных способностей улучшить положение трудящихся, особенно крестьян.

Немецкие ученые К. Маркс и Ф. Энгельс обращают внимание на физическое воспитание как часть всестороннего гармоничного воспитания личности и определяют его место в коммунистическом воспитании. Это на долгие годы, вплоть до 90-х годов XX ст. определило методологические изыскания множества ученых в разных странах.

Создание теории и методики физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины в России охватывает период с конца XIX ст. до 1917 г.

Большой вклад в развитие ТФВ внесли ученые П.Ф. Лесгафт (1837-1909), Г. Демени (1850-1917) и др. В трудах П.Ф. Лесгафта теория физического воспитания базировалась на процессе обучения физическим упражнениям, что позволило разработать «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста». Он стремился обосновать систему физического воспитания согласно физиологическим закономерностям и возрастным особенностям занимающихся, что послужило основанием для формирования педагогических принципов последовательности, постепенности, гармоничности физического развития. Г. Демени, разрабатывая систему обучения движениям, обращал внимание на последовательность перехода от простых упражнений к сложным, от более легких к более трудным, от известных к неизвестным. Им была предложена классификация физических упражнений по координационной структуре и т.п.

Интенсивное развитие науки о физическом воспитании начался после 1917 г. в России, в направлении биологического обоснования двигательной активности, педагогических принципов их использования и социальной обусловленности физического воспитания как составной части воспитания строителей коммунизма.

Работы физиологов И.М. Сеченова (физиология нервной системы, дыхания, утомления, природа произвольных движений и психических явлений), И.П. Павлова (физиология высшей нервной деятельности, жизнедеятельности целостного организма во взаимосвязи с внешней средой), Н.Е. Введенского и А.А. Ухтомского (процессы возбуждения и торможения нервной и мышечной ткани), Н.А. Бернштейна (физиология построения движений), Г.В. Фольборта, Д.В. Дилла (развитие процессов утомления и восстановления) и других ученых легли в основу обоснования педагогических закономерностей физического воспитания, обоснования теории обучения двигательным действиям, развития двигательных способностей уже не только для гармоничного их развития, но и для спортивного совершенствования. В 50—60-е годы XX ст. особенно интенсивно стали развиваться специализированные разделы биологических дисциплин, обосновывающие систему подготовки спортсменов (спортивная физиология, биомеханика, биохимия и др.). Возникла объективная необходимость интеграции знаний, относящихся к подготовке спортсменов, накопленных в различных областях науки. В результате дифференциации знаний в теории и методике физического воспитания выделилась наука о спорте. Катализатором ее ускоренного развития, особенно в последние десятилетия, оказался спорт высших достижений, стремительно прогрессирующий в русле олимпийского и профессионального международного спортивного движения. Он стал своего рода естественной лабораторией, сосредоточившей крупные исследовательские ресурсы на поиске новых путей выявления и максимального развития способностей человека. Теория спорта оформилась в настоящее время во многих странах мира как профилирующий предмет профессиональной подготовки специалистов по спорту.

Одновременно шло формирование и обобщающей дисциплины, осуществлялась попытка интеграции научных знаний в «Теорию физической культуры».

Первым учебным пособием по «Теории физической культуры» было руководство, изданное Г.А. Дюпероном в 1926 г. В трактовку физической культуры автор включает не только выполнение физических упражнений в специально отведенное время, но и все области жизни, которые могут отразиться на состоянии тела и входят в круг физической культуры: сон, питание, одежда, способы работы, гигиена, закаливание, массаж и др.

Задачами физической культуры Г.А. Дюперон считал: «излечение больного организма; укрепление и предохранение развивающегося и слабого организма; поддержание в здоровье и совершенствование нормального организма».

Еще в 1925 г. теоретиками физической культуры во главу угла физически культурного индивида поставлено его физическое, психическое и социальное здоровье. Через 50 лет Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

Неполнота исходных фактических материалов и некоторые другие причины помешали тогда сформировать теорию физической культуры как целостную научную дисциплину. Развитие получила только ее часть, теория и методика физического воспитания.

В этот период появились первые работы отечественных специалистов по психологии физического воспитания и спорта (П.А. Рудик, Т.Р. Никитин, А.П. Нечаев, А.Ц. Пуни и др.).

Шестой этап интеграции знаний в общую теорию физической культуры относится к 1970-м годам XX ст. Формирование обобщающей теории физической культуры происходит в условиях активной разработки теории культуры в целом рядом ученых - таких, как В.М. Выдрин, Б.В. Евстафьев, Ю.М. Николаев, Н.А. Пономарев, Н.И. Пономарев, В.И. Столяров и др. Существенное влияние на формирование теории физической культуры оказывает развитие социологии, антропологии, социальной психологии, общей теории воспитания и других наук. Ведущим теоретиком и интегратором научных знаний в области физической культуры является профессор Л.П. Матвеев.

Влияние социальных, политических и идеологических условий 70—80-х годов XX ст. привело к развитию и трактованию теории физической культуры как одного из действенных способов воспитания «строителя коммунизма» — гармонично развитой и социально активной личности, готовой к труду и обороне общества коммунистического типа. На первом месте рассматривались задачи тоталитарного государства: человек должен подготовить себя для труда на благо государства и к защите государства и ради этого поддерживать свою готовность как можно дольше. Отсюда и название нормативных комплексов «Готов к труду и обороне» (Рис. 2). Первоначальная идея теории физической культуры Дюперона как культуры тела и здоровья человека растворилась в идеологизации и политизации науки. Пренебрежение приоритетами интересов личности при всей доступности средств и форм физической культуры не привело ко всеобщему здоровью нации. Нельзя насильно сделать человека здоровым и счастливым.

По мере того, как возрастали потребности в физическом воспитании определенных возрастных групп людей, поднималось его общественное значение, выделился ряд социально важных компонентов и форм использования физической культуры. Это — повседневно бытовые формы самостоятельного приобщения людей к физической культуре, производственная физическая культура, рекреационная, реабилитационная и другие формы физической культуры, все больше заполняющие бюджет свободного времени, режим отдыха и культурной деятельности населения.

Седьмой этап развития ТФК можно отнести к 90-м годам XX ст. Приоритеты личностных потребностей в области государственной политики дали новый виток в развитии физической культуры.

Необходимость проведения активного развлекательного досуга привела к развитию игровых видов, привлекающих людей постоянно меняющейся ситуацией, игровой интригой — игры с мячом: волейбол, баскетбол, футбол,

теннис и др. До 1990-х годов эти традиционные виды широко внедрялись в физическом воспитании всех возрастных групп населения в обязательные и добровольные формы занятий.

В начале 1990-х годов на базе традиционных видов спорта начали интенсивно развиваться новые виды двигательной активности. Спрос населения на рекреационные развлечения и оздоровление с использованием двигательной активности развивает предложение. Занятия физическими упражнениями в определенных слоях общества переходят из разряда скучных и обязательных в разряд модных, элитарных. Таким образом, интенсивно развивается методика использования традиционных видов гимнастики, акробатики, плавания, тяжелой атлетики в рекреационно-оздоровительных целях, что приводит к привлечению из-за рубежа новых технологий в виде современных тренажерных устройств, новых видов двигательной активности — аэробики, шейпинга, степ-аэробики, слайд-аэробики и др. На основе интеграции различных видов упражнений возникают новые их виды: сочетание аэробики и плавания – аквааэробика (Рис. 3), велосипеда и гимнастики – велокинетика, акробатики и упражнений со скакалкой – роуп-скиппинг и т.п.

Получили активное и широкое распространение восточные боевые искусства (каратэ-до, айкидо, ушу, тхэквондо и т.п.). Однако отсутствие знания китайского, японского, корейского и вьетнамского языков, религий, обычаев и традиций, на почве которых произросла та или иная система азиатских боевых искусств, как правило, приводит репродуктантов на путь заблуждений и вымыслов. Поэтому обогащение отечественной теории физической культуры за счет восточных методик следует сопровождать научными исследованиями.

Интенсивное развитие методик физического воспитания опережает теорию, которая должна подвести научную базу, выявить общие и специфические закономерности влияния новых видов двигательной активности на организм человека, определить возможность их применения в различные возрастные периоды, способы дозирования нагрузок, нормы. Данное состояние теории физической культуры характеризуется интенсивным путем развития.

### **Заключение**

На развитие физической культуры в обществе оказывали влияние производственные отношения людей, экономическая, политическая и идеологическая формы борьбы, достижения науки, философии, искусства. В то же время физическая культура имеет столь же древнюю историю, как и общество.

Физическая культура не только выполняет задачи физического развития человека, но и развивает социальные функции в области морали, нравственности, воспитания, этики и эстетики.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Какую направленность имела физическая культура рабовладельческого общества?
2. С какого возраста в древнерусском раннефеодальном государстве готовились воины профессионалы
3. В каком году в России был введен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»?
4. В каком году было создано крупнейшее в стране высшее учебное заведение в области физической культуры и спорта.
5. Что из себя представляли спортивные соревнования в средние века.

## **Практическое занятие № 2**

**Тема (4): Олимпийское движение: история, принципы, традиции, правила (часть 1)**

**Цель** – популяризацию олимпийских принципов в среде студенческой молодежи вуза.

**В результате освоения темы студент приобретает знания об образовательных и нравственно-этических ценностях олимпизма.**

**Актуальность темы:** Сфера физической культуры и спорта является важной составляющей современного общества. Она закладывает основы не только физического развития, интеллектуального совершенствования, эстетической красоты, спортивных устремлений, но и наставляет на путь морально-волевого становления, формирования гражданской солидарности, значимость которой особенно важна в настоящее время. Вузы физической культуры аккумулируют столь важные ценности и передают их обществу.

### **Теоретическая часть**

**Олимпийская хартия** - это свод законов, что - то вроде конституции, по которой живет на нашей планете очень сложное и очень красивое сообщество людей, называемое олимпийским движением.

С тех далеких времен, когда над Хартией работал сам Кубертен, она, конечно, менялась в каких-то своих частях. И это естественно: ведь менялось время, менялось само человечество, менялось, обретая силу, становилось все интересней и олимпийское движение.

Основы ныне действующей редакции Хартии были приняты в 1991 году, хоть каждый год Международный олимпийский комитет вносит в нее изменения и дополнения.

Первый раздел Хартии посвящен основным принципами олимпийского движения, его организации, его участниками и их взаимодействию.

В этом же разделе рассказывается об олимпийском символе, девизе, эмблеме, флаге, олимпийском огне.

Во втором разделе Хартии говорится о Международном олимпийском комитете, принципах его формирования, его правах и обязанностях, порядок его работы.

Третий раздел рассказывает о международных спортивных федерациях - высших международных организациях, управляющих развитием видов спорта, и об их взаимодействии с МОК.

Четвертый раздел посвящен национальным олимпийским комитетам, ведущим работу по развитию олимпийского движения в своих странах.

Пятый раздел - о самих Олимпийских играх: правилах допуска спортсменов к ним, программе Игр и порядке их проведения.

Кроме всего прочего, Хартия дает точное объяснение разным понятиям и терминам, связанным с олимпизмом.

Вот, например, что значит слово "Олимпиада"? Иногда Олимпиадами ошибочно называют Олимпийские игры - зимняя Олимпиада в Лейк - Плэсиде, летняя Олимпиада в Барселоне.

Олимпиада имеет свой номер начиная с 1896 года. Каждые 4 года номер Олимпиады вырастает на единицу. Но Игр в Олимпиаду может и не быть: так случилось, как мы уже писали в 1916 году, когда из-за Первой мировой войны не состоялись Игры 6 Олимпиады; так было и в 1940 и 1944 годах, когда не были проведены Игры 12 и 13 Олимпиад.

Поэтому, если уж быть точным, следует говорить так: Игры такой-то Олимпиады. Не будет ошибкой сказать: Игры такого-то года, либо, например, Московские Олимпийские игры. Нельзя говорить об Играх Олимпиады так: первые..пятые..десятые Олимпийские игры. Например, нельзя сказать: 22 Олимпийские игры в Москве. Нет, это - Игры 22 Олимпиады.

У древних олимпийцев были свои знаки отличия - награды. Конечно, не очень похожи на наши. Но все же были. Скажем, лавровые венки вручают победителям и теперь, например, в конькобежном спорте.

Так или иначе, времена меняются, и мы меняемся вместе с ними, как говорили древние римляне... Каков же он, современный олимпийский символ? Да ведь его знает всякий: пять переплетенных колец. Иногда они даются в черно-белом варианте. Но чаще кольца цветные. Они олицетворяют единство спортсменов пяти континентов земного шара, олицетворяют их встречу на Олимпийских играх.

Сломал - дело строгое. В Хартии точно указано, что три верхних кольца идут слева направо в таком порядке: синее, черное, красное, в внизу желтое и зеленое.

**Об олимпийском девизе: "СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС" ("БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ"),** который очень точно выражает устремление современного олимпизма.

Многие думают, что девиз придумал Пьер де Кубертен. Однако это не так. Кстати, основатель олимпийского движения современности никогда и не претендовал на авторство. Слова же эти, как ни странно, принадлежат священнику, французскому священнику Анри Дидону, директору одного из духовных колледжей.

Они очень понравились Кубертену, а скромный священник, конечно, и помыслить, не мог, что три удачно выбранных слова обессмертят его имя.

### **Олимпийская эмблема**

Она тоже очень четко определена в Хартии. Основой ее элемент - уже описанные нами пять колец, которые сочетаются с еще каким -нибудь

элементом. Так, эмблема МОК - олимпийские кольца с девизом: "Быстрее, выше, сильнее".

Национальные олимпийские комитеты - каждый - имеют свою эмблему. Но обязательная основа - пять колец. Например, эмблема Олимпийского комитета России - пять олимпийских колец и изображение трехцветного языка пламени. О цветах его бы, наверно, догадаетесь сами: белый, синий и красный - это цвета Государственного флага Российской Федерации.

### **Олимпийский флаг**

Его идея, как и многое другое в олимпийском движении, было предложена Пьером де Кубертенем. МОК утвердил ее в 1913 году. Флаг решено было поднять на Играх 1916 года. Однако помешала Первая мировая война!

А флаг и в самом деле прекрасен: на белом атласном полотнище размером два на три метра олимпийский символ - пять разноцветных колец. Белое поле флага дополняет идею дружбы всех без исключения нации Земли.

Впервые, как ни странно, этот флаг появился не на Олимпийских, а на Панъегипетских играх 5 апреля 1914 года: дело в том, что Игры эти тоже проводились под покровительством МОК. А на олимпийских соревнованиях флаг был впервые поднят в 1920 году.

При закрытии Игр представитель города, проводившего их, передает флаг президенту МОК. А тот, в свою очередь вручает полотнище мэру города, который становится хозяином будущих Игр.

Существует и Олимпийский гимн, исполняемый и на Играх, и по другим торжественным поводам в олимпийском движении.

### **Священный огонь**

Мысль о том, чтобы зажигать олимпийский огонь прямо на древней прародине этого прекрасного праздника, родилась у Кубертена еще в 1912 году. Продумал он и весь торжественный, романтический ритуал зажигания огня. На факел направляют пучок солнечных лучей, собранных вогнутым зеркалом. Вот факел задымился. Еще секунда - и он вспыхивает ярким неугасимым огнем!

Традиция зажигать олимпийский огонь на стадионе взяла свое начало в 1928 году, на Играх в Амстердаме. А на зимних Играх это произошло в 1952 году в Осло.

Эстафета же олимпийских факелов, первый из которых вспыхивает в Олимпии, впервые состоялась в 1936 году.

Зажженный огонь день и ночь несут факелоносцы - в дождь, в снегопад, в штормовой ветер; поэтому они должны быть очень мужественными людьми.

Последний шаг, последний круг по дорожке олимпийского стадиона. Это честь обычно предоставляется лучшему, одному из наиболее известных спортсменов страны, где проводятся Олимпийские игры. У нас, например, на Играх в Москве огонь зажег Сергей Белов, знаменитый баскетболист, чемпион мира, олимпийский чемпион.

### **Клятва**

Олимпийские клятвы - их две. Первая от имени участников. Текст ее предложил Пьет де Кубертен. Правда, теперь клятва несколько видоизменилась. Вот как она звучит в наши дни: " От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Играх, угадаю и, соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд". На Играх в Москве их произнес гимнаст Николай Андрианов. А впервые олимпийская клятва прозвучала в 1920 году.

Вторая - клятва спортивных арбитров. Этой олимпийской традицией нашей стране, быть может, стоило бы гордиться особо. Она появилась на Играх-68 в Мехико. И предложил ее наш Олимпийский комитет! Текст клятвы таков:

" От имени всех судей и официальных лиц я обещаю, что мы будем выполнять наши обязанности во время Олимпийских игр со всей беспристрастностью, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся в подлинно спортивном духе".

И в этой клятве доходчивые, а главное - ответственные слова!

### **Талисман**

Пока мы все говорили о торжественных и, так сказать, строгих традициях. Но есть в проведении Олимпийских игр и традиция трогательная, добрая чуть смешная.

Спортсмены и болельщики слегка суеверны. Они - полушутя, полусерьезно - верят в разные приметы, носят при себе талисманы. Известно, например, что лучший футбольный вратарь всех времен Лев Яшин хранил свою первую кепку многие десятилетия.

Вот на Олимпийских играх - а это случилось впервые на Играх в Мехико - появился талисман. Но не чей-то персонально, а для всех, общий: чтобы приносить счастье любому олимпийцу, любому болельщику.

Талисманом стал ягуар. А это, надо сказать, одно из любимых животных в Мексике.

Новый олимпийский обычай сразу всем оправился. Через четыре года в Мюнхене появился новый талисман - такса Вальди. В Монреале талисманом стал традиционный житель канадских лесов - бобр.

Когда объявили конкурс на создание талисмана Олимпийских игр в Москве, многие известные художники приняли в нем участие. Лучшим предложением был признан симпатичный медведь Миша, нарисованный московским художником Виктором Александровичем Чижиковым.

### **Награды**

Об олимпийских медалях, конечно, знает всякий. Их вручают в каждом номере программы - победителю и призерам: золотую, серебряную и бронзовую.

За третье место медаль действительно бронзовая, за второе место - действительно серебряная. А вот за первое место.. тоже серебряная, но покрытая толстым слоем золота (не менее 6 граммов).

Победителям и призерам вручают и нагрудные значки. Соответственно - золотой, серебряный, бронзовый.

Спортсмены, занявшие места с первого по восьмое в индивидуальных и командных соревнованиях, получают дипломы МОК.

Дипломы, а так же памятные медали вручают всем участникам Игр и официальным лицам команд.

За особые заслуги перед олимпийским движением МОК награждают Олимпийским орденом. Хартия точно и строго определяют правила, по которым должны проводиться Олимпийские игры. Отступать от правил нельзя. Но в дополнение к ним внести что-то свое, хорошее, можно.

Игры Олимпиады проводятся в первый год Олимпиады, а Олимпийские зимние игры - в третий год Олимпиады. Хотя до 1994 года зимние Игры проводились в тот же год, что и Игры Олимпиады.

продолжительность Игр не должна превышать шестнадцати дней.

Большинство олимпийских соревнований должно проводиться в главном городе Игр, если только МОК не дал особого разрешения отступить от этого правила. Так, кстати, было и у нас в 1980 году.

Что же касается Олимпийских зимних игр, то МОК в некоторых случаях может поступить и того демократичней. Если у города - организатора и его страны нет возможности провести те или иные виды соревнований, то они могут быть перенесены даже в другое государство.

После избрания города проведения Игр национальным олимпийским комитетом и сам город образуют организационный комитет, причем весьма представительный.

Хартия строго определяется требования к спортсменам, которые хотят участвовать в Играх.

Из олимпийской клятвы нам уже известно, что каждый спортсмен должен уважать и соблюдать правила соревнований, состязаться в подлинно спортивном духе, то есть честно.

Спортсмен не должен применять препараты, запрещенные МОК и международными спортивными федерациями.

Олимпийскими играми от начала до конца руководит МОК. Но твои спортивные соревнования проходят под руководством международной федерации по соответствующему виду спорта. Все места тренировок, соревнований, все оборудования должны соответствовать правилам и нормам этой федерации.

Федерация назначает и судей, и хронометристов, и членов апелляционного жюри.

В основном зрители, конечно, местные болельщики. Но и гости со всего мира. Им не хочется жить, где и как попало. Значит, город - организатор должен иметь достаточное количество хороших гостиниц.

Так же есть волонтер.

Добровольный помощник, который совершенно бесплатно, просто от чистого сердца и доброй души готов заниматься каким-то хорошим делом для общей пользы.

Олимпийскому городу нужны многие тысячи таких добрых..добровольцев. А что это - доброволец? Давайте-ка вслушаемся в само

звучание слово. Доброволец - человек доброй воли. Очень олимпийское понятие! О подготовке добровольцев - волонтеров тоже должны позаботиться организаторы Игр.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Какие исторические предпосылки лежат в основе возникновения международного олимпийского образования?
2. Олимпийское образование в СССР и России. Управление Олимпийского образования в ОКР.
3. На каком конгрессе был создан МОК и принята Хартия?
4. основополагающие принципы Олимпизма.
5. Олимпизм – феномен культуры.
6. Расскажите о международном комитете Фэйр Плей.

### Практическое занятие № 3

**Тема (6): Научная организация труда и физической культуры студента**

**Цель** – формирование физической культуры личности студента.

**В результате освоения темы студент приобретает знания** о научной организации труда студента.

**Актуальность темы:** Для научного обоснования процесса формирования специалистов в высшей школе, необходимо чётко представить картину всех сторон жизнедеятельности студенчества, его образа жизни.

#### Теоретическая часть

*Социально-психологические и психофизические особенности студенческого возраста*

Для научного обоснования процесса формирования специалистов в высшей школе, необходимо чётко представить картину всех сторон жизнедеятельности студенчества, его образа жизни. Станет ли студент профессионалом в избранной им специальности, зависит не только от того, насколько он хорошо учится, но и от всей целостности его бытия. Социальное лицо студента характеризуется его образом жизни. Самые высокие нравственные принципы, современные знания остаются мёртвым грузом, если они не реализуются в образе жизни человека.

Первостепенной задачей успешного управления учебно-воспитательным процессом в вузе является учёт условий жизнедеятельности студентов, их социально-демографических и социально-психологических особенностей, учёт степени соответствия уровня мотивационно-ценностных ориентаций, характера студенческой активности идеалу специалиста. При этом каждому студенту необходимо знать возрастные особенности своего организма, свои психофизические силы и возможности своего возраста, чтобы оптимально организовывать свой труд, учёбу, отдых.

Студент, как человек определённого возраста и как личность может быть охарактеризован с трёх сторон. Во-первых, с социальной, в которой отражаются общественные отношения, включение молодого человека в студенческую среду, выполнение им функций и обязанностей, предписываемых вузовским процессом обучения и воспитания. Во-вторых, с психологической, которая представляет собой единство психических процессов, состояний и свойств личности (темперамент, характер, способности, направленность). В-третьих, с биологической, которая включает тип высшей нервной деятельности. Эта сторона определяется генетическими и возрастными особенностями, но в известных пределах изменяется под влиянием условий жизни и целенаправленного воспитания и самовоспитания.

Студенческий возраст характеризуется усиленной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это период поиска молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, эстетические, научные, общекультурные, политические и другие мировоззренческие вопросы.

В этот период молодёжь начинает осознавать свою социальную роль, значимость своей будущей профессии. Проявляет себя в творческой деятельности - научной, общественной, художественной, физкультурно-спортивной и других ее видах.

Наиболее важными чертами студенческого возраста являются:

- самопознание - первая предпосылка активности развивающейся личности. Не осознав себя, не сопоставив себя с другими, не оценив свое «я», молодой человек не способен к самооценке;

- самоутверждение - потребность занять определенную позицию, авторитет в коллективе, может проявляться через не вполне осознанное, а потому ложное стремление во что бы то ни стало обратить на себя внимание оригинальностью поведения, через негативизм, «смелость» прямолинейные утверждения. Самоутверждение может быть причиной положительного или отрицательного поведения студента;

- самостоятельность - стремление испытать свои силы и характер;

- самоопределение - поиск своего нравственного идеала, определение для себя идеальных ценностей, жизненного призвания, создание семьи и многое другое;

- коллективизм - потребность в дружеском общении, в опоре на мнение товарищей;

- максимализм - действовать по принципу «все или ничего», сделать больше, чем реально возможно.

Установлено, что в студенческом возрасте завершается формирование организма, поэтому молодые люди обладают большими возможностями для серьезного физического труда, учебы, занятий спортом. Близок к завершению и процесс совершенствования двигательных функций. Энергетические затраты на единицу массы тела составляют 22-24 ккал/кг в сутки, т. е. как у взрослого человека. Завершается формирование топографии силы различных групп мышц, которое типично для взрослых людей увеличиваются максимальные показатели силы (на 1кг веса тела), скорости движений и другие уровни физических качеств. Однако, формирование показателей быстроты и силы мышечных сокращений идёт не одновременно. Относительная величина силы различных мышечных групп формируется к 17 годам, а быстрота к 15-летнему возрасту. К 18-20 годам завершается формирование вегетативных функций и достигается высокий уровень их взаимодействия. К этому времени выносливость, одно из важнейших двигательных качеств, определяющих общую работоспособность человека, достигает высокого уровня. Поэтому в студенческом возрасте необходимо уделять большое внимание развитию различных форм выносливости.

Таким образом, студенческий период является самым благоприятным этапом поступательного возрастного развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, психофизическим оптимумом человека, когда результативность воздействия физических упражнений на организм оказывается весьма высокой. Вот почему физическая культура и спорт в этот период становятся важнейшим средством укрепления

здоровья, природной биологической основой для формирования человека, эффективного учебного труда, овладения наукой.

В студенческом возрасте осуществляется и становление целостности интеллекта, происходит наиболее активное развитие сенсорно-перцептивных, психомоторных, речемыслительных и других функций, завершается основной цикл соматического формирования человека. В этот период отмечается наивысшая активность оперативной памяти и скорости переключения внимания.

### **Вопросы для самопроверки**

1. В чем заключаются общекультурные и специфические функции физической культуры?
2. Перечислите основные понятия физической культуры.
3. Дайте определение понятиям «физическое воспитание», «физическое развитие».
4. Какова роль физической культуры в профессионально-прикладной подготовке студентов?
5. Охарактеризуйте различия между физической культурой и спортом.
6. Назовите формы физической культуры.
7. Каковы основы организации физического воспитания в вузе?

## Практическое занятие № 4

### Тема (9): Оздоровительно-рекреационная физическая культура

**Цель** – сформировать представление о влиянии физических упражнений на здоровье человека.

**В результате освоения темы студент приобретает знания об основных формах физкультурно-оздоровительных занятий.**

**Актуальность темы:** достижение личностью вершин своего развития возможно в состоянии, когда человек может проявить все заложенные в нем природные свойства и способности, и зависит это от состояния его здоровья.

### Теоретическая часть

Строение организма человека предопределило нормальное функционирование органов и систем в условиях активной двигательной деятельности. Снижение двигательной активности ведет к функциональным и морфологическим изменениям в организме, влияющим на сокращение продолжительности жизни. Двигательная активность сдерживает возрастные инволюционные изменения, способствует продлению периода активной творческой жизни. Многочисленными экспериментальными и клиническими исследованиями установлено, что ограничение подвижности вызывает неблагоприятные изменения во всех органах и системах организма. Это обуславливает необходимость разработки практических мер по профилактике различных заболеваний.

**Оздоровительно-рекреативная физическая культура** – это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения). Термин *рекреация* (от лат. *recreatio*) означает отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований. Чтобы оттенить специфический смысл этого термина в сфере физической культуры, часто говорят «физическая рекреация».

В современном обществе основные функции физической рекреации сводятся к следующему

- социально-генетическая (механизм усвоения социально-исторического опыта);
- творчески-атрибутивная (позволяет ее рассматривать в развитии и совершенствовании);
- системно-функциональная (раскрывающая физическую рекреацию как функцию конкретной социальной системы);
- аксиологическая (ценностно-ориентировочная);
- коммуникативная (важное средство неформального общения людей).

*Основными видами физической рекреации являются туризм (пеший, водный, велосипедный), пешие и лыжные прогулки, купание, всевозможные массовые игры: волейбол, теннис, городки, бадминтон, рыбная ловля, охота и др. По количеству занимающихся рекреационные занятия могут быть индивидуальными и групповыми (семья, группа по интересам и т.д.).*

**Оздоровительно-реабилитационная физическая культура** – это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Применение отдельных форм движений и двигательных режимов с этой целью началось, судя по историческим сведениям, еще в древней медицине и к настоящему времени прочно вошло в систему здравоохранения преимущественно в виде лечебной физической культуры. Общее представление о лечении с помощью физических упражнений основывается на факте оздоровления организма, обусловленного улучшением циркуляции крови и снабжением кислородом как больных, так и здоровых тканей, повышением мышечного тонуса, сокращением жировых запасов и т.д. В зависимости от возрастной градации людей восстановление происходит в одних случаях за счет нормализации функций и систем организма, в других – за счет преимущественного развития компенсаторных реакций.

В оздоровительно-реабилитационной физической культуре значительно возрастает роль таких методических принципов, как принцип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок.

Оздоровительно-реабилитационное направление в нашей стране представлено в основном тремя формами: 1) группы ЛФК при диспансерах, больницах; 2) группы здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.; 3) самостоятельные занятия. Специфика работы в группах ЛФК рассматривается в соответствующих разделах предмета «Лечебная физическая культура». *В рамках ЛФК широко используются лечебная гимнастика, дозированные ходьба, бег, прогулки на лыжах и т.п. Определены двигательные режимы (щадящий, тонизирующий, тренирующий), разработаны организационно-методические формы занятий (урочные, индивидуальные, групповые).*

Большую роль в системе подготовки спортсмена играет **спортивно-реабилитационная физическая культура**. Она направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

**Гигиеническая физическая культура** – это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (*утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками*). Ее основная функция – оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Как занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат?
2. Какие факторы относятся к объективным показателям самоконтроля?

3. Как осуществляется оценка функционирования вегетативной нервной системы?
4. Чем определяется эффект физических упражнений?
5. Какой предмет используется для занятий «босу»?

## Практическое занятие № 5

### Тема (10): Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья

**Цель** – освоение студентами основных положений общей физической, специальной и спортивной подготовки.

**В результате освоения темы студент приобретает** знания о принципах, средствах и методах физического воспитания; основах обучения движениям; развитии физических и психических качеств.

**Актуальность темы:** для успешного ведения основных положений общей физической, специальной и спортивной подготовки студенты должны обладать базовыми знаниями о воспитании и самовоспитании целого ряда необходимых качеств, черт и свойств личности.

#### Теоретическая часть

Согласно государственных документов, обучающихся, которые отнесены к специальным медицинским группам, не освобождают от общих занятий физической культуры - они должны их посещать и быть одеты в спортивную форму. Но выполнение задач на занятии обеспечивается с соблюдением индивидуальных показаний к занятиям физическими упражнениями. Выполнение нормативов не предусмотрено.

Для обучающихся, которых относят в специальные медицинские группы предусматриваются, помимо обязательных занятий физической культуры, дополнительные занятия по специальным программам.

На занятиях для специальных медицинских групп согласно определенной программе особое внимание учащихся обращают на ознакомление с индивидуальными особенностями их занятий физическими упражнениями, показаниями и противопоказаниями к выполнению отдельных упражнений, обеспечение оздоровительного эффекта на нарушенные функции, восстановления после выполнения упражнений, увеличение количества упражнений на восстановления функций дыхания, темп выполнения (должен быть медленный), постоянный контроль пульса и самочувствия. Ограничено участие в спортивных соревнованиях и возможно только по дополнительному разрешению врача.

Целью лечебно-оздоровительной физической культуры обучающихся, которых относят к специальной медгруппе, является ускорение ликвидации патологических процессов, восстановления и укрепления здоровья, достижения максимально возможного для каждого индивида уровня физического развития, психологической и двигательной подготовленности. Цель - воспитание навыка здорового образа жизни и потребности самостоятельных систематических занятий физической культурой, а также нормализация и улучшения общих функций организма.

Организация занятий с обучающимися с определенными дисфункциями предусматривает их дополнительное деление на группы, которые соответствуют характеру основного заболевания, сходства рекомендованных



комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов / А.В. Царик / Ю.В. Окуньков : практическое пособие Электронный ресурс : Спорт ; Москва, 2016. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-79-4, экземпляров неограничено

3. Даценко, С. С. Волейбол: теория и практика : Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Даценко С. С. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9906734-7-2, экземпляров неограничено

4. История физической культуры : учебник для вузов / [С. Н. Комаров, К. А. Цатурова, Ю. Ф. Курамшин и др.] ; под ред. С. Н. Комарова. - Москва : Академия, 2013. - 239 с. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО. - Библиогр.: с. 236. - ISBN 978-5-7695-9565-3, экземпляров неограничено

5. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека : (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) / В.С. Николаев ; А.А. Щанкин. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. - ISBN 978-5-4475-4860-5, экземпляров неограничено

6. Суник, А. Б. Современные олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896–2012 гг.) / Суник А. Б. - Москва : Советский спорт, 2013. - 232 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0590-8, экземпляров неограничено

7. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ / Р.М. Кадыров / В.Д. Гетьман / А.В. Караван : учебное пособие Электронный ресурс : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ ; Санкт-Петербург, 2015. - 150 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9227-0620-9, экземпляров неограничено.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» / сост. Грудницкая Н.Н. – СКФУ, 2022. - [Электронная версия].

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» / сост. Грудницкая н.Н. – СКФУ, 2022. - [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
5. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
6. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физиче
7. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) – Основы физической культуры в ВУЗе;
8. <http://grinchenko.teach.obr55.ru> – Сайт учителя по физической культуре
9. <http://www.k-uroky.ru/load/153> - К уроку, физическая культура.
10. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая> культура – Открытый класс, физическая культура;

### **Практическое занятие № 6**

**Тема (11): Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов.**

**Цель** – освоение студентами основных положений общей физической, специальной и спортивной подготовки.

**В результате освоения темы студент приобретает** знания о принципах, средствах и методах физического воспитания; основах обучения движениям; развитии физических и психических качеств.

**Актуальность темы:** для успешного ведения основных положений общей физической, специальной и спортивной подготовки студенты должны обладать базовыми знаниями о воспитании и самовоспитании целого ряда необходимых качеств, черт и свойств личности.

#### **Теоретическая часть**

В данной теме освещаются вопросы не только общей, специальной и спортивной подготовки, но и принципы и методы физического воспитания, основы обучения движениям, а также влияние физических упражнений и спорта на формирование личности студента.

Один из основоположников теории физического воспитания профессор А. Д. Новиков сформировал важное методологическое положение о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности. Так процесс физического воспитания, формирование психических свойств личности происходит путем модерирования жизненных ситуаций. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой и спортом, воспитывают волю, развивают эмоциональную устойчивость, способствуют позитивным межличностным и межгрупповым взаимодействиям, которые могут носить характер как сотрудничества, так и конкуренции.

Что касается физических качеств, то в отечественной спортивной теории принято различать: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям, при обучении которым ставится задача довести до определенной степени совершенства двигательные умения, навыки и связанные с ними знания.

В результате общей физической подготовки двигательные качества развиваются и совершенствуются.



неограничено

3. Даценко, С. С. Волейбол: теория и практика : Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Даценко С. С. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9906734-7-2, экземпляров неограничено

4. История физической культуры : учебник для вузов / [С. Н. Комаров, К. А. Цатурова, Ю. Ф. Курамшин и др.] ; под ред. С. Н. Комарова. - Москва : Академия, 2013. - 239 с. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО. - Библиогр.: с. 236. - ISBN 978-5-7695-9565-3, экземпляров неограничено

5. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека : (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) / В.С. Николаев ; А.А. Щанкин. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. - ISBN 978-5-4475-4860-5, экземпляров неограничено

6. Суник, А. Б. Современные олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896–2012 гг.) / Суник А. Б. - Москва : Советский спорт, 2013. - 232 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0590-8, экземпляров неограничено

7. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ / Р.М. Кадыров / В.Д. Гетьман / А.В. Караван : учебное пособие Электронный ресурс : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ ; Санкт-Петербург, 2015. - 150 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9227-0620-9, экземпляров неограничено.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» / сост. Грудницкая Н.Н. – СКФУ, 2022. - [Электронная версия].

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» / сост. Грудницкая н.Н. – СКФУ, 2022. - [Электронная версия].

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека

5. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>

6. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физиче

7. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) – Основы физической культуры в ВУЗе;
8. <http://grinchenko.teach.obr55.ru> – Сайт учителя по физической культуре
9. <http://www.k-uroky.ru/load/153> - К уроку, физическая культура.
10. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая> культура – Открытый класс, физическая культура;

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Кавказский федеральный университет»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

по организации и проведению самостоятельной работы

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм

Направленность (профиль) «Экономика впечатлений»

Ставрополь, 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента.
3. План-график выполнения самостоятельной работы студента.
4. Методические рекомендации по изучению теоретического материала и написанию доклада.
5. Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы.

## Введение

Методические указания к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины по направлению подготовки

Основной формой работы студента является не только работа на лекциях и практических занятиях, но и большая самостоятельная работа. Для успешной учебной, научно-исследовательской деятельности, ее интенсификации необходимо учитывать следующие субъективные факторы:

1. Знание программного материала, наличие прочной системы знаний, необходимой для усвоения основных дисциплин, предусмотренных программой послевузовского профессионального образования.

2. Наличие выработанных умений, навыков умственного труда:

а) умение делать глубокий, обстоятельный анализ при работе с книгой, диссертацией, Интернет-источниками;

б) владение логическими операциями: сравнение, анализ, синтез, обобщение, определение понятий, правила систематизации и классификации.

3. Специфика познавательных психических процессов: внимание, память, речь, наблюдательность, интеллект и мышление.

4. Хорошая работоспособность, которая обеспечивается нормальным физическим состоянием.

5. Соответствие избранной деятельности, профессии индивидуальным способностям. Необходимо выработать умение саморегулировать свое эмоциональное состояние и устранять обстоятельства, нарушающие деловой настрой, мешающие намеченной работе.

6. Овладение оптимальным стилем работы, обеспечивающим успех в деятельности.

7. Уровень требований к себе, определяемый сложившейся самооценкой.

Адекватная оценка знаний, достоинств, недостатков – важная составляющая самоорганизации человека, без нее невозможна успешная работа по управлению своим поведением, деятельностью.

Самостоятельная работа студента в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» понимается как планируемая учебная работа студента, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа направлена на формирование следующих компетенций:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Способен поддерживать должный уровень	ИД-1 УК-7 определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;

<p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</p>	<p>ИД-2 УК-7 владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>
--	--

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов:

- Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма на высоком уровне и пропагандирует знания о физическом совершенствовании;
- Владеет на высоком уровне технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья и пропагандирует нормы ЗОЖ.

## **Общая характеристика самостоятельной работы студента**

Самостоятельная работа студентов над материалом учебной дисциплины является неотъемлемой частью учебного процесса и должна предполагать углубление знания учебного материала, излагаемого на аудиторных занятиях, и приобретение дополнительных знаний по отдельным вопросам самостоятельно.

Основными видами самостоятельной работы по учебной дисциплине являются:

- самостоятельное изучение учебного материала по заданным темам;
- подготовка к практическим занятиям, оформление отчета по выполненному практическому занятию и подготовка к собеседованию по результатам работы.

Основными методами самостоятельной работы студентов являются:

- 1) для овладения знаниями:
  - чтение текста (конспекта лекций, учебника, дополнительной литературы) и конспектирование текста;
  - поиск информации в Интернет;
- 2) для закрепления и систематизации знаний:
  - работа с конспектом лекции (обработка текста);
  - повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы, слайдами);
  - составление плана и тезисов ответа или графическое изображение структуры ответа;
  - ответы на контрольные вопросы;
- 3) для формирования умений:
  - подготовка к практическим занятиям;
  - решение задач и практических заданий;
  - рефлексивный анализ профессиональных умений.

**Цель написания доклада** состоит в том, чтобы научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

**Задачи**, реализуемые на самостоятельных занятиях, заключаются в самостоятельном изучении литературы по выбранной теме доклада.

Для выполнения самостоятельной работы необходимо пользоваться литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы, Интернет-ресурсами или другими источниками по усмотрению студента.

При изучении дисциплины предусматриваются следующие формы самостоятельной работы студента:

- работа с комплектом письменных заданий;
- самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине;
- работа с электронными ресурсами в сети Интернет;
- подготовка доклада-презентации.

## **Методические рекомендации по изучению теоретического материала и написанию доклада**

Доклад является одной из форм учебной и научно — исследовательской работы студентов.

Цель написания доклада состоит в том, чтобы научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

Работа студента над докладом состоит из следующих этапов:

1. Выбор темы на основе предложенной тематики;
2. Подбор материала (посещение библиотеки, просмотр информационных программ, изучение научных работ, статистических данных, материалов периодической печати);
3. Подготовка и написание доклада;
4. Защита доклада на семинаре или конференции.

Доклад должен иметь следующую структуру:

- план;
- введение;
- изложение основного содержания темы;
- заключение;
- список используемой литературы.

Предварительный план доклада состоит обычно из трех-четырёх вопросов, в процессе работы он уточняется и конкретизируется.

План – логическая основа доклада, от правильного его составления во многом зависит структура, содержание и логическая связь частей. План не следует излишне детализировать, в нем перечисляются основные, центральные вопросы темы в логической последовательности.

При работе над докладом необходимо внимательно изучить соответствующую теме литературу.

Когда студент в достаточной степени накопил и изучил материал по соответствующей теме, он принимается за его систематизацию. Внимательно перечитывая свой конспект или записи на карточках, он располагает свой материал в той последовательности, которая представляется ему наиболее стройной и целесообразной. Одновременно студент фиксирует собственные мысли, которые он считает нужным изложить в тексте доклада.

Основному тексту в докладе предшествует введение. В нем необходимо показать значение, актуальность рассматриваемой проблемы, обоснованность причины выбора темы, кроме того, следует отметить, в каких произведениях известных авторов рассматривается изучаемая проблема, сформировать основную задачу, которая ставится в докладе.

В основной части работы большое внимание надо уделить глубокому теоретическому освещению как темы в целом, так и отдельных ее вопросов, правильно связать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим материалом. Изложение должно осуществляться в соответствии с составленным планом.

Доклад должен быть написан ясным языком, без повторений,

сокращений, противоречий между отдельными положениями.

**К оформлению предъявляются следующие требования:**

Объём доклада – от 5 до 6 полных страниц текста формата А4, подготовленных в текстовом редакторе *Microsoft Word* 6.0 и выше:

- ориентация страницы – книжная;
- границы текста (поля): слева – 3,0 см; сверху и снизу – 2,0 см; справа – 1,5 см;
- страницы не нумеруются.

Доклад должен быть тщательно отредактирован.

При оформлении доклада следует руководствоваться основными положениями ГОСТ 7.32-2001, ГОСТ 2.105-95, ГОСТ Р 7.0.5-2008 (ГОСТ 7.1-84) и правилами ЕСКД, предъявляемыми к оформлению текстовых документов.

**Название доклада**

(ПРОПИСНЫЕ БУКВЫ, шрифт *Times New Roman* 14 пт, полужирный, выравнивание – по центру, без абзацного отступа. **Переносы, «висящие» предлоги в конце строк не допускаются**)

*пропуск строки, 12 пт*

**Авторы**

(Указывается И.О. Фамилия автора; шрифт *Times New Roman* 14 пт, выравнивание – по центру, без абзацного отступа)

**Организация**

(Указывается официальное сокращённое наименование организации; шрифт *Times New Roman* 14 пт, выравнивание – по центру, без абзацного отступа)

*пропуск строки, 12 пт*

**Текст доклада**

- шрифт – *Times New Roman* 12 пт, выравнивание текста – по ширине;
- абзацный отступ – 1,25 см;
- интервал: перед абзацем – 6 пт; после абзаца – 0 пт;
- межстрочный интервал – одинарный;
- расстановка переносов – автоматическая (недопустимы принудительный перенос, дополнительные отступы и пробелы);
- формулы – выполнены в редакторе *Microsoft Equation* 3.0;
- иллюстрации – черно-белые (или в оттенках серого);
- ссылки на используемые источники – в квадратных скобках.

**Темы докладов**

1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и её организация в ВУЗе.
4. Основы здоровой жизнедеятельности студентов.

5. Естественно-научные основы здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов.
6. Физическая культура, как основа здоровой жизнедеятельности человека.
7. Гигиена, психогигиена и здоровая жизнедеятельность студентов.
8. Психофизические методы повышения работоспособности в интеллектуальной и физической деятельности.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
11. Профессионально-прикладная физическая и психологическая подготовка студентов.
12. Психофизические причины развития утомления в физическом и умственном труде.
13. Диагностика утомления и психомоторной работоспособности человека.
14. Психофизиологические основы индивидуализации обучения и воспитания учащихся.
15. Олимпийские игры, Универсиады и стремление молодежи к гармоничному психофизическому развитию.
16. Самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов.
17. Научно-обоснованный выбор индивидуального вида спортивного совершенствования студентов.
18. Психомоторное развитие молодёжи.
19. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
20. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
21. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
22. Формы и содержание самостоятельных занятий.
23. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.
24. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
25. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

### **Тестовые задания**

**1. Физическая культура рабовладельческого общества имела:**

- образовательную направленность
- воспитательную направленность
- прикладную направленность
- военную и оздоровительную направленность

**2. Отметьте принципы спортивной тренировки**

- Вариативности
- Прерывности и недоступности
- Систематичности

- Сознательности и активности

### **3. По определению воз качество жизни — это:**

- восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья
- восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума
- восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья

### **4. Имели ли право женщины принимать участие в Олимпийских играх Древней Греции?**

- да, перед проведением соревнований мужчин
- да, после проведения соревнований мужчин
- да
- нет

### **5. Высшая форма объединения людей, создающая наиболее благоприятные условия для совместной деятельности, - это:**

- корпорация
- коллектив
- ассоциация

### **6. Влияние физических упражнений на организм человека:**

- нейтральное, даже если заниматься усердно
- положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей
- нейтральное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия
- положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

### **7. В каком году было создано физкультурно-спортивное общество «Спартак»:**

- в 1935 г.
- в 1931 г.
- в 1923 г.
- в 1922 г.

### **8. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?**

- позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса

- уменьшает количество лет
- повышает жизненные силы и функциональные возможности
- понижает выносливость и работоспособность

### **9. Физическое воспитание – это**

- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;
- педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.
- составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям

### **10. Средствами спортивной тренировки являются:**

- избранные соревновательные упражнения
- соревновательные упражнения
- избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные упражнения
- обще подготовительные упражнения

### **11. Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза является:**

- формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача
- содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду
- обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности

### **12. Определение понятия «физическое развитие»**

- использование средств и методов физического воспитания
- процесс изменения физических способностей организма
- процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни
- формирование двигательных умений и навыков

### **13. Назовите выдающихся Ставропольских спортсменов победителей и призеров Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы**

- Д. Шипулин, А. Легков, Е. Исенбаева, Ю. Борзаковский;

- И. Лавров, Е. Кузнецов, Д. Беджаниян, А. Чемеркин.
- А.Карелин, Б. Сайтиев, А. Кабаева, А.Садулаев;
- Р. Власов, И. Захаров, С. Хоркина, А. Загитова;

**14. Как звучит олимпийский лозунг?**

- «Главное не победа, а участие»
- «Быстрее, Выше, Сильнее»
- «Бороться, Бороться, Бороться»
- «Выше, Сильнее, Быстрее»

**15. В каком году и где прошла первая летняя Универсиада студентов?**

- в 1959 году г. Турин Италия
- в 1967 году г. Токио Япония
- в 1923 году г. Париж Франция
- в 1935 году г. Будапешт Венгрия

**16. Рост тренированности сопровождается**

- понижением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата
- повышением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата

**17. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

- профессионально-прикладная подготовка
- профессиональная подготовка
- профессионально-прикладная физическая подготовка спортивно-техническая подготовка

**18. Выберите два правильных ответа. Вспомогательными гигиеническими средствами, обеспечивающими быстрее восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются:**

- воздействие ионизированным воздухом
- питание
- биологически активные добавки
- бани

**19. Что понимается под термином «физическое воспитание»**

- формирование физических качеств студенческой молодежи
- процесс развития двигательных качеств
- формирование физической культуры личности студента
- педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного человека

**20. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

- А.Бутовский
- Н.Орлов
- Н.Панин – Коломенкин
- А.Петров

**21. С какого возраста в древнерусском раннефеодальном государстве готовились воины профессионалы:**

- с 14 лет
- с 15 лет
- с 12 лет
- с 10 лет

**22. В каком году в России был введен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»:**

- в 1931 году
- в 1933 году
- в 1929 году
- в 1935 году

**23. К утопистам эпохи Возрождения относится:**

- Франсуа Рабле
- Витторно да Фельтре
- Томас Мор

**24. Гибкость – это**

- способность выполнять движения с большой амплитудой
- способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление
- способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями
- способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени

**25. В каком году было создано крупнейшее в стране высшее учебное заведение в области физической культуры и спорта.**

- в 1925 году
- в 1920 году
- в 1923 году
- в 1918 году

**26. Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде (укажите несколько правильных ответов)**

- уменьшения количества мышечных клеток
- повышения эластичности связок

- увеличения мышечной массы
- увеличения массивности костей

**27. При хронических гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока нормализации функции способствуют:**

- ациклические упражнения
- аутотренинг
- циклические упражнения в медленном темпе и продолжительные по времени

**28. К средствам физического воспитания относятся**

- физические упражнения
- идеомоторные упражнения
- круговая тренировка
- тренажерные устройства

**29. Физическое и вербальное поведение, направленное на причинение вреда кому-либо, это:**

- злость
- зависть
- агрессия

**30. Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

- область общей культуры и истории человечества, представляющий собой исторически определённый уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений общества
- процесс изменения функций и форм организма для достижения высоких результатов
- вид подготовки к профессиональной деятельности
- деятельность в рамках процесса физического воспитания и самовоспитание для общего физического развития и оздоровления

**31. Один из самых простых способов понимания другого человека, уподобление ему, отождествление с ним себя — это:**

- идентификация
- рефлексия
- эмпатия

**32. Степень развития тактического мышления – это результат:**

- тактической подготовки
- игровой подготовки
- научно-методического обеспечения
- соревновательной подготовки

**33. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

- боди-балет
- пилатес
- боди- флекс
- степ-аэробитка

**34. В средние века спортивные соревнования представляли собой:**

- осаду замка
- игру в гольф
- рыцарские турниры

**35. Брадикардия это?**

- неровное сердцебиение
- увеличенное сердцебиение
- общее нарушение сердцебиения
- замедленное сердцебиение

**36. При хронических воспалительных заболеваниях легких и бронхов в ЛФК рекомендуется использовать:**

- кратковременные нагрузки скоростно-силового характера
- циклические упражнения на выносливость

**37. Оценка физического состояния человека – это:**

- оценка морфологических и физических показателей
- оценка функций кровоснабжения
- оценка физической подготовленности

**38. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:**

- физическая подготовка
- физическая нагрузка
- физическое состояние
- физическое воспитание

**39. К активному отдыху относится:**

- сон
- физкультурно-спортивное занятие
- отдых сидя

**40. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:**

- занятия лыжной подготовкой
- занятия легкой атлетикой
- общая физическая подготовка



7. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ / Р.М. Кадыров / В.Д. Гетьман / А.В. Караван : учебное пособие Электронный ресурс : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ ; Санкт-Петербург, 2015. - 150 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9227-0620-9, экземпляров неограничено.

### **Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» / сост. Грудницкая Н.Н. – СКФУ, 2023. - [Электронная версия].

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» / сост. Грудницкая Н.Н. – СКФУ, 2023. - [Электронная версия].

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека

5. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>

6. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры

7. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) – Основы физической культуры в ВУЗе;

8. <http://grinchenko.teach.obr55.ru> – Сайт учителя по физической культуре

9. <http://www.k-uroky.ru/load/153> - К уроку, физическая культура.

10. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая> культура – Открытый класс, физическая культура;