

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

к практическим занятиям

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

для студентов направления подготовки

23.03.01 Технология транспортных процессов

(Направленность (профиль) «Транспортная логистика»)

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 (8): Научно-теоретические основы физического воспитания студентов.

Цель – сформировать представление о физической культуре как социальной системе.

В результате освоения темы студент приобретает знания об основных принципах, средствах и методах физического воспитания студентов.

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

Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности.

В этой теме мы рассматриваем и даем общие понятия физической культуре, спорту, физическому воспитанию, физическому развитию, профессионально-прикладной физической культуре, оздоровительно-реабилитационной физической культуре, фоновым видам физической культуры.

Система физической культуры направлена на то, чтобы организовать физическое воспитание населения с учетом интересов каждого человека, требований производства, образования и культуры народов Российской Федерации.

Физическая культура выступает как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил студентов и опосредованных их культурным отношением к своим физическим возможностям, а так же выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщённый

показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.

Вопросы для самопроверки

1. Что такое физическое воспитание?
2. Перечислите методы физического воспитания.
3. Дайте основную характеристику физическим качествам человека.
4. Что такое физическая культура?

Практическое занятие № 2

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.

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 № 3

Тема (10): Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (часть 1).

Цель – освоение средств и методов занятий физическими упражнениями студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

В результате освоения темы студент приобретает знания об использовании средств физической культуры при различных заболеваниях, о контроле при занятиях физическими упражнениями, об инклюзивном образовании.

Актуальность темы: анализ результатов медицинского осмотра студентов за последние три года, показал значительное ухудшение их здоровья: в 2015-2016 уч. г. к СМГ относилось 25% студентов; в 2016-2017 уч. г. – 29,7%; а в 2017-2018 – 39,2%. Полностью освобождены от занятий физической культурой – 8,7% от общего числа студентов СМГ.

Теоретическая часть

Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья – это прежде всего педагогический процесс. Поэтому основные методы обучения и воспитания, принятые в работе по физическому воспитанию вообще, обязательны для работы с учащимися специальной медицинской группы. Однако дифференцированный принцип проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальной медицинской группы является основным.

Большое значение в учебно-воспитательном процессе со студентами специальной медицинской группы имеет самоконтроль, т.е. регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития и подготовленности, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями. По результатам самоконтроля можно оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку. Он дисциплинирует и приучает сознательно относиться к занятиям.

Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методику проведения занятий. В дневник самоконтроля рекомендуется вносить данные, характеризующие объем и интенсивность нагрузок, показатели реакции организма на нагрузку, отмечается желание или нежелание выполнять физические упражнения. Фиксируются также различные ощущения, самочувствие, самооценка и коррективы на будущее, результаты физической подготовленности и спортивные достижения.

Для студентов специальной медицинской группы очень важное значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями по заданию преподавателя. Они способствуют более глубокому и осознанному устранению недостатков физического развития, лучшему усвоению занимающимися учебного материала, повышению физической подготовленности, укреплению здоровья. Поэтому домашние задания рассматриваются как неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса студентов специальной медицинской группы.

Вопросы для самопроверки

1. Какова ЧСС в покое, сидя у взрослых?
2. Какова цель ЛФК при хронических гастритах с нормальной и повышенной секрецией?
3. Какова цель ЛФК при лордозе?
4. С помощью каких тестов осуществляется оценка деятельности вегетативной нервной системы?
5. С помощью каких тестов осуществляется оценка кардиореспираторной системы?

Практическое занятие № 4

Тема (10): Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (часть 2).

Цель – сформировать представление об инклюзивном образовании.

В результате освоения темы студент приобретает знания об особенностях физической культуры при различных заболеваниях.

Актуальность темы: анализ результатов медицинского осмотра студентов за последние три года, показал значительное ухудшение их здоровья: в 2015-2016 уч. г. к СМГ относилось 25% студентов; в 2016-2017 уч. г. – 29,7%; а в 2017-2018 – 39,2%. Полностью освобождены от занятий физической культурой – 8,7% от общего числа студентов СМГ.

Теоретическая часть

Лечебная физическая культура – это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. Основным таким средством являются физические упражнения – стимулятор жизненных функций организма.

Лечебная физическая культура предусматривает сознательное и активное выполнение человеком соответствующих физических упражнений. В процессе занятий человек приобретает навыки в использовании естественных факторов природы с целью закаливания, физических упражнений – с лечебными и профилактическими целями.

Лечебная физическая культура использует те же принципы применения физических упражнений, что и физическая культура для здорового человека, а именно: принципы всестороннего воздействия, прикладной и оздоровительной направленности. По своему содержанию лечебная физическая культура является составной частью системы физического воспитания.

Вопросы для самопроверки

1. Какова ЧСС в покое, сидя у взрослых?

2. Какова цель ЛФК при хронических гастритах с нормальной и повышенной секрецией?
3. Какова цель ЛФК при лордозе?
4. С помощью каких тестов осуществляется оценка деятельности вегетативной нервной системы?
5. С помощью каких тестов осуществляется оценка кардиореспираторной системы?

Практическое занятие № 5

Тема (11): Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов (часть 1).

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.

Специальная физическая подготовка действует избирательно и воспитывает физические качества, необходимые для конкретного вида спорта.

Вопросы для самопроверки

1. Каковы принципы спортивной тренировки?
2. Какова цель спортивной тренировки?
3. Каковы средства спортивной тренировки?
4. Каковы общепедагогические методы спортивной тренировки?

Практическое занятие № 6

Тема (11): Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов (часть 2).

Цель – сформировать представление о тренировочных и соревновательных нагрузках.

В результате освоения темы студент приобретает знания о спортивно-технической и спортивно-тактической подготовке.

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

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться результативности, эффективности, стабильности, вариативности и экономичности техники.

Спортивно-тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Высокое тактическое мастерство базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Вопросы для самопроверки

1. Каковы принципы спортивной тренировки?
2. Какова цель спортивной тренировки?
3. Каковы средства спортивной тренировки?
4. Каковы общепедагогические методы спортивной тренировки?

Практическое занятие № 7

Тема (12): Становление, состояние и перспектива развития студенческого спорта.

Цель – приобретение студентами сведений об организационных особенностях студенческого спорта.

В результате освоения темы студент приобретает знания о формах и содержании организации массовой, оздоровительной, спортивной работы в вузе.

Актуальность темы: для успешного ведения организации студенческого спорта студенты должны обладать базовыми знаниями об организационных особенностях студенческого спорта.

Теоретическая часть

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Физическая культура и спорт в вузе приобретают значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности студентов. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и практические нормативы, изложенные в учебной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений, а также дополнительные тесты, разрабатываемые кафедрой физического воспитания вуза. Это связано с тем, что перед студентами, занимающимися в группах спортивного учебного отделения, ставятся задачи повышения спортивной квалификации, регулярного участия в спортивных соревнованиях за команду факультета, вуза. Возможность участия во внутривузовских и вневузовских студенческих соревнованиях также имеют студенты, занимающиеся спортивной подготовкой самостоятельно, что позволяет значительно сократить временные затраты на организованные тренировочные занятия и проводить их в наиболее удобное время. В межвузовских соревнованиях, в

соответствии с графиком спортивного клуба участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд отдельных курсов, факультетов, вуза. Значительную роль в организации межвузовских спортивных соревнований играет общественное объединение студентов высших учебных заведений – Российский студенческий спортивный союз. Он коллективный член Международной федераций университетского спорта (ФИСУ). Одна из задач ФИСУ – организация международных спортивных студенческих соревнований по различным видам спорта, главными из которых считается студенческая Универсиада.

Вопросы для самопроверки

1. Назовите выдающихся ставропольских спортсменов – победителей и призеров Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.
2. В каком году и где прошла первая летняя Универсиада студентов?
3. В каком году было создано крупнейшее в стране высшее учебное заведение в области физической культуры и спорта?
4. В каком году произошло возрождение комплекса ГТО в современной России?
5. В каком году было образовано всесоюзное спортивное общество «Буревестник»?

Практическое занятие № 8

Тема (13): Профессионально-прикладная физическая культура студентов.

Цель – сформировать современное представление о ППФК как о части культуры труда и физической культуры в целом.

В результате освоения темы студент приобретает: прикладные знания о психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности.

Актуальность темы: для успешного ведения содержания и направленности специализированной подготовки студенты должны обладать базовыми знаниями положений профессионально-прикладной физической подготовки.

Теоретическая часть

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, призванное сформировать физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Специфическая работоспособность студентов достигается тренировкой тех физических и психических качеств, которые определяют успешность учебной деятельности. ППФП проводится на основе разносторонней физической подготовки, достигаемой на учебных занятиях по физическому воспитанию, на тренировках в спортивных секциях, возможно также самостоятельное проведение специально направленных физических тренировок во внеучебное время. ППФП обеспечивает физическую и психологическую готовность к выполнению конкретной деятельности.

Профессионально важные качества человека в процессе трудовой деятельности в определенной степени совершенствуются сами собой. Однако эффективность этого процесса существенно повышаются, если необходимые качества развивать целенаправленно, используя для этого средства и методы

физической подготовки в период, предшествующий профессиональному обучению (лучше всего) или совпадающий с ним по времени.

Современное производство выдвигает задачу эффективного обучения сложным действиям при быстро меняющихся операциях. Такой опыт – обучение путем упражнений – накоплен в спортивной науке и практике.

При формировании прикладных умений и навыков в процессе ППФП студентов необходимо подбирать специальные упражнения по степени их благоприятствования в отношении достижения намеченной степени освоения профессионально – прикладных действий.

Вопросы для самопроверки

1. Какова цель ППФП студентов?
2. Как называется процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности?
3. Что является основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности?
4. Чем отличаются занятия физическими упражнениями от трудовых действий?
5. В какое время следует проводить ППФП?

ЛИТЕРАТУРА

Перечень основной литературы:

1. Быченков, С. В. Физическая культура
Электронный ресурс : Учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2, экземпляров неограничено
2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт
Электронный ресурс : Учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0617-2, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

1. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры / Н.Е. Ветков : учебно-методическое пособие Электронный ресурс : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ) ; Орел, 2016. - 126 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный 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/ – 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 самостоятельной работы студентов
по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
для студентов специальности 10.05.01 Компьютерная безопасность,
специализация «Информационно-аналитическая и техническая экспертиза
компьютерных систем»

Квалификация выпускника - специалист по защите информации

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 специальности 10.05.01 Компьютерная безопасность, специализация «Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем».

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 физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	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.

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

- Применяя знания раздела физической культуры и спорта способен планировать индивидуальную программу поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- Оптимально планируя свое время способен рационально сочетать умственную и физическую деятельность для обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
- Опираясь на теоретические знания, содержательно объясняет основы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

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.

План-график выполнения самостоятельной работы студента

Коды реализуемых компетенций, индикаторов	Вид деятельности студентов	Средства и технологии	Объем часов, в том числе		
			СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего

		оценки		ем	
1 семестр					
УК-7	Подготовка к тестированию	Тестирование	12.82	0.68	13.50
Итого за 1 семестр			12.82	0.68	13.50
2 семестр					
УК-7	Подготовка к докладу	Доклад	2.94	0.06	3.00
Итого за 2 семестр			2.94	0.06	3.00
Итого			15.76	0.74	13.50

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-четырех 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 быстрое 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-аэробика

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
- специальная физическая подготовка

Список рекомендуемой литературы

Перечень основной литературы:

1. Быченков, С. В. Физическая культура
Электронный ресурс : Учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2, экземпляров неограничено
2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт
Электронный ресурс : Учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0617-2, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

1. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры / Н.Е. Ветков : учебно-методическое пособие Электронный ресурс : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ) ; Орел, 2016. - 126 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
2. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный 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/ocnov_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;

