

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский государственный аграрный университет
имени Н.И. Вавилова»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
/Беглов М.В./
«28» мая 2018 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Дисциплина	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
Направление подготовки	35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции
Профиль подготовки	Технологии пищевых производств в АПК
Квалификация (степень) выпускника	Бакалавр
Нормативный срок обучения	4 года
Кафедра-разработчик	Физическая культура
Ведущий преподаватель	Панина О.В., доцент

Разработчик(и): доцент, Скосырева Е.Н.

ст.преподаватель, Гордеева Е.Н.

(подпись)

(подпись)

Саратов 2018

№	Содержание	Стр.
1	Введение	3
2	Темы, выносимые на самостоятельное изучение	4
2.1	Тема 1 «Физическая культура и спорта в общекультурной профессиональной подготовке студентов»	4
2.2	Тема 2 «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания»	5
2.3	Тема 3 «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания»	6
2.4	Тема 4 «Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности»	7
2.5	Тема 5 «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе»	8
2.6	Тема 6 «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе»	10
2.7	Тема 7 «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий»	11
2.8	Тема 8 «Особенности занятий избранным видом спорта»	12
2.9	Тема 9 «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»	14
2.10	Тема 10 «Физическая культура в профессиональной деятельности будущих специалистов»	15

1. Введение

Самостоятельная работа обучающихся направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими знаниями на оценку не ниже "удовлетворительно". По окончании самостоятельного изучения учебного материала по теоретическому разделу программы обучающиеся пишут доклад и защищают его.

Требования к написанию доклада

1. Доклад должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы доклада, но по согласованию с преподавателем.

2. Выступление обучающихся с докладом, занимает не более 3-5 минут, поэтому доклад в письменном виде должен составлять не более 4-5 страниц рукописного текста или 1-1,5 печатных страницы.

3. В докладе должны быть освещены имеющиеся предпосылки по выбранной теме, цели и задачи, поставленные в работе, использованные источники информации, основные результаты и выводы.

4. Во время доклада можно пользоваться написанным планом и любой другой информацией (например, числовыми данными), но доклад не должен полностью читаться по конспекту.

Критерии оценки устного доклада:

▪ «отлично»: тема полностью раскрыта, использовано оптимальное количество источников информации, обучающийся продемонстрировал высокий уровень владения материалом, основные вопросы содержательны, выводы ясно сформулированы, автор содержательно выступил и ответил на поставленные вопросы;

▪ «хорошо»: тема в целом раскрыта, однако некоторые вопросы освещены не достаточно полно, автор отвечает на вопросы неуверенно, есть ошибки в материале;

▪ «удовлетворительно»: работа несамостоятельная или заимствована с минимальной авторской работой с литературой, число источников явно недостаточно для полного раскрытия темы, ошибки в изложении материала, обучающийся путает термины, докладчик не сумел ответить на ряд вопросов;

▪ «неудовлетворительно»: обучающийся читает доклад, материал не соответствует теме, докладчик не владеет представляемой информацией, конспект доклада является копией чужой работы, или скачен из Интернета.

2. Темы, выносимые на самостоятельное изучение

Тема 1 «Физическая культура и спорта в общекультурной и

профессиональной подготовке студентов»

1.1 Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение по теме «Правовые основы физической культуры и спорта».

1. Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта;
2. Правовые основы деятельности международных физкультурно-спортивных организаций;
3. Права и обязанности субъектов спортивных правоотношений;
4. Сущность права как способа регулирования отношений в области физической культуры и спорта

1.2 Методические рекомендации

Отвечая на первый вопрос, необходимо дать характеристику понятия спортивного права, предмет спортивного права. Раскрыть принципы спортивного права и спортивное право как область научного правоведения, спортивные правоотношения.

Отвечая на второй вопрос, необходимо дать характеристику международного физического воспитания и спорта, дать общую характеристику законам о физической культуре и спорта различных стран мира. Перечислить международные нормативно - правовые акты, регулирующие отдельные стороны функционирования и развития физической культуры и спорта.

Отвечая на третий вопрос, необходимо дать характеристику понятия «объект спортивного правоотношения», что следует понимать под содержанием спортивного правоотношения.

Отвечая на четвертый вопрос, необходимо дать характеристику понятия право, правовая норма и ее формы. Роль права в государстве. Правовые нормы в сфере физической культуры и спорта. Общие положения о правах и обязанностях спортсменов.

1.3 Список литературы:

а) основная литература:

1. **Алексеев С.В.** Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий [Электронный ресурс]: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Менеджмент организации", "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев; Под ред. П.В. Крашенинников - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2015. - 687 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-238-02540-7 –Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/891206>

2. **Братановский С. Н.** Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации [Электронный ресурс] : монография / С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М. : РИОР, 2013. - 200 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/418638>

б) дополнительная литература:

1. **Белецкий В.В.** Криминологическая деятельность и предупреждение преступности среди спортсменов. Дис. канд. юрид. наук. 2007;

2. **Васькевич В.П.** Гражданско-правовое регулирование отношений в области профессионального спорта. Автореферат дис. канд. юрид. наук. Казань, 2006;

3. **Амиров И.М.** Юридическая ответственность в сфере спорта (вопросы

теории и практики): учебное пособие. Уфа: УЮИ МВД РФ, 2006;

1.4 Основные понятия / термины

1. **Право** - один из видов регуляторов общественных отношений; система общеобязательных, формально-определённых, гарантированных государством правил поведения.

2. **Спортивное право** - это совокупность правовых норм, направленных на регулирование общественных отношений в области спорта и его развития.

3. **Правоотношение** - это взаимоотношение между субъектами права, то есть участниками по поводу объекта, при котором возникают права и обязанности.

4. **Правовые отношения** - это возникающие на основе норм права волевые общественные отношения, участники которых имеют субъективные права и юридические обязанности.

5. **Спортивное право** – это комплексная отрасль права, представляющая собой совокупность правовых норм, регулирующих общественные отношения, складывающиеся в сфере физической культуры и спорта.

Тема 2 «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания»

2.1 Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение по теме «Обмен веществ в организме человека»

1. Значение обмена веществ в жизни человека

2. Роль углеводов, жиров и белков в организме человека.

3. Причины нарушения обмена веществ.

4. Профилактика

2.2 Методические рекомендации

Отвечая на первый вопрос, необходимо знать, какое значение имеет снабжение наших клеток полезными веществами.

Отвечая на второй вопрос, необходимо знать, роль углеводов, жиров и белков для организма и раскрыть роль обмена веществ.

Отвечая на третий вопрос, необходимо знать, какие факторы являются основными причинами нарушения обмена веществ.

Отвечая на четвёртый вопрос, необходимо знать, какие вещества способствуют урегулированию обменных процессов.

2.3 Список литературы:

а) основная литература:

1. **Абаскалова Н.П.** Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: Учеб.пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с.: 60х90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (ВО: Бакалавр.). (п) ISBN 978-5-16-009280-5, 500 экз.—Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/429950>

2. **Физиология человека:** Учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.П. Абаскалова, Н.С. Шуленина. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 432 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-009279-9. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/429943>

3. Физиология с основами анатомии: Учебник / Под ред. Тюкавина А.И., Черешнева В. А., Яковлева В. Н. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 574 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Специалитет) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-011002-8, – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/508921>

б) дополнительная литература:

1. **Дубровский В.И.** Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.

2. **Лавриненко В.А.** Физиология пищеварения и обмена веществ для студентов КРИ: Учебно-методическое пособие / В. А. Лавриненко, А. В. Бабина - Новосибирск, 2015- 80 с

2.4 Основные понятия / термины

Обмен веществ – это набор химических реакций, обеспечивающий жизнедеятельность и рост клетки.

Диссимиляция – разложение, распад питательных веществ.

Ассимиляция – синтез, создание и усвоение организмом новых веществ.

Тема 3 «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания»

3.1 Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение по теме «Массаж и самомассаж»

1. Виды массажа и их значение. Самомассаж.

2. Техника проведения массажа.

3. Проведение спортивного массажа

4. Проведение косметического и гигиенического массажа

3.2 Методические рекомендации

Отвечая на первый вопрос, необходимо знать, что такое массаж и самомассаж, его цели и задачи.

Отвечая на второй вопрос, необходимо знать механизм действия на организм, противопоказания, основные приёмы и последовательность проведения массажа.

Отвечая на третий вопрос, необходимо знать назначение спортивного массажа и его разновидности.

Отвечая на четвёртый вопрос, необходимо знать цели, задачи, противопоказания и какие факторы надо принимать во внимание перед началом проведения массажа.

3.3. Список литературы:

а) основная литература:

1. **Физиология человека:** Учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.П. Абаскалова, Н.С. Шуленина. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 432 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-009279-9. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/429943>

2. **Гелецкая Л.Н.** Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Л. Н. Гелецкая; И. Ю. Бирдигулова; Д. А. Шубин; Р. И. Коновалова. – Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

б) дополнительная литература:

1. **Дубровский В.И.** Массаж: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС. – 1999. – 496 с.

2. **Дубровский В.И.** все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1992.

3.4 Основные понятия / термины

Массаж - метод профилактики и лечения, представляющий собой совокупность приемов дозированного механического воздействия на различные участки тела человека, производимого руками массажиста или специальными аппаратами.

Самомассаж – сложный комплекс воздействия, когда человек, сконцентрировав своё внимание и соблюдая определённую позу, манипулирует своим телом самостоятельно, т.е. выполняет физическую работу, требующую чёткой координации движений и хороших навыков.

Тема 4 «Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности»

4.1 Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение по теме «Психофизическая регуляция организма»

1. Возникновение и течение заболеваний, связанных со стрессами.

2. Регулирование психического состояния.

3. Эмоции.

4. Аутогенная тренировка.

4.2 Методические рекомендации

Отвечая на первый вопрос, необходимо раскрыть причину возникновения и течение заболеваний связанных со стрессом, выделить подходы преодоления стресса, методы борьбы со стрессом.

Отвечая на второй вопрос, дать понятие психическое состояние человека, классификация психических состояний, назвать методы саморегуляции психических состояний.

Отвечая на третий вопрос, необходимо дать определение, перечислить виды и функции эмоции.

Отвечая на четвертый вопрос, дать определение, пример упражнений для аутогенной тренировки, при каких случаях применяется.

4.3 Список литературы:

а) основная литература:

1. **Абаскалова Н.П.** Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: Учеб.пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с.: 60х90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (ВО: Бакалавр.). (п) ISBN 978-5-16-009280-5, 500 экз.–Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/429950>

2. **Айриян Э. В.** Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П. - М.:МПГУ, 2012. - 86 с.: ISBN 978-5-7042-2355-9. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/757954>

б) дополнительная литература:

1. *Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А.* Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. – СПб.: СПб ГУИТМО, 2005.

4.4 Основные понятия /термины

Стресс - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету.

Психическое состояние -это целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.

Эмóция (от лат. *emoveo* - потрясаю, волную) - психический процесссредней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям.

Аутогенная тренировка - психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса.

Тема 5 «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе»

5.1 Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение по теме «Значение мышечной релаксации»

1. Какие мышцы называют антагонистами.
2. Формы мышечной напряженности (тоническая), и методы справиться с ней.
3. Формы мышечной напряженности (скоростная), и как справиться с ней.
4. Формы мышечной напряженности (координационная), и как ее преодолеть.

5.2 Методические рекомендации

Отвечая на первый вопрос, необходимо раскрыть физиологические особенности строения мышц.

Отвечая на второй вопрос, раскрыть форму и методические приемы преодолеть ее.

Отвечая на третий вопрос, необходимо дать определение, и способы справиться с ней.

Отвечая на четвертый вопрос, дать определение, и способы как ее преодолеть.

5.3 Список литературы:

а) основная литература:

1. **Абаскалова Н.П.** Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: Учеб.пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с.: 60х90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (ВО: Бакалавр.). (п) ISBN 978-5-16-009280-5, 500 экз.–Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/429950>

2. **Анкудинов Н.В.** Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1 [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Н.В. Анкудинов - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 204 с.: ISBN 978-5-7743-0723-4 –Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/780464>

3. **Барчуков И.С.** Физическая культура и физическая подготовка. [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров; Под ред. В.Я. Кикоть - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура студента и жизнь: учебник / под ред. В.И.Ильинича. — М.: Гардарики, 2005.

5.4 Основные понятия/термины

Расслабление (релаксация) мышц — это уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу.

5.5 Темы рефератов:

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.

2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).

3. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.

4. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).

5. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).

6. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

7. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.

8. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Тема 6 «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе»

6.1 Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение по теме «Методы физического воспитания»

1. Сколько методов и какие используются в физическом воспитании.

2. Из чего состоят методы строго регламентированных упражнений.

3. Раскрыть суть игрового метода.

4. Раскрыть суть соревновательного метода.

6.2 Методические рекомендации

Отвечая на первый вопрос, необходимо перечислить названия и количество методов используемых в физическом воспитании.

Отвечая на второй вопрос, перечислить методы, раскрыть их сущность, когда применяются.

Отвечая на третий вопрос, необходимо раскрыть где используются его суть.

Отвечая на четвертый вопрос, раскрыть суть метода и дать определения.

6.3 Список литературы:

а) основная литература:

1. **Абаскалова Н.П.** Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: Учеб.пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с.: 60х90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (ВО: Бакалавр.). (п) ISBN 978-5-16-009280-5, 500 экз.—Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/429950>

2. **Анкудинов Н.В.** Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1 [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Н.В. Анкудинов - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 204 с.: ISBN 978-5-7743-0723-4 —Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/780464>

3. **Барчуков И.С.** Физическая культура и физическая подготовка. [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров; Под ред. В.Я. Кикоть - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура студента и жизнь: учебник / под ред. В.И.Ильинича. — М.: Гардарика, 2005.

Тема 7«Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий»

7.1 Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение по теме «Спортивные соревнования. Методы самооценки личности»:

- 1.Классификация соревнований
- 2.Способы проведения соревнований
3. Структура и содержание комплекса ГТО
4. Методики самооценки личности

7.2 Методические рекомендации

Отвечая на первый вопрос необходимо раскрыть классификацию в зависимости от масштаба, по объему и содержанию программы, в зависимости от цели и характера, с учетом доступности, по составу участников, по значению для спортсмена.

Отвечая на второй вопрос, нужно исходить из того, что выбор того или иного способа проведения соревнований зависит от вида спорта и традиций проведения соревнований в этом виде, целей соревнований, количества участников и места проведения.

Отвечая на третий вопрос опираться на постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Отвечая на четвертый вопрос рассказать о методике диагностики самооценки психических состояний Г.Ю. Айзенка, тест межличностных отношений Т.Лири, тест Кеттелла и др.

7.3 Список литературы:

а) основная литература:

1. **Абаскалова Н.П.** Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: Учеб.пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с.: 60х90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (ВО: Бакалавр.). (п) ISBN 978-5-16-009280-5, 500 экз.—Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/429950>

2. **Анкудинов Н.В.** Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1 [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Н.В. Анкудинов - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 204 с.: ISBN 978-5-7743-0723-4 —Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/780464>

3. **Барчуков И.С.** Физическая культура и физическая подготовка. [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров; Под ред. В.Я. Кикоть - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура студента и жизнь: учебник / под ред. В.И.Ильинича. — М.: Гардарики, 2005.

2. **Гелецкая Л.Н.** Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Л. Н. Гелецкая; И. Ю. Бирдигулова; Д. А. Шубин; Р. И. Коновалова. – Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

3. **Евсеев Ю.И.** Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев, - 9-е изд., стер. - Рн/Д: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/908476>

7.4 Основные понятия /термины

Соревнование — форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.) или в целях поддержки биологического инстинкта выживания.

Современный комплекс «**Готов к труду и обороне**» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Личность — понятие, выработанное для отображения социальной природы человека, рассмотрения его как субъекта социокультурной жизни, определения его как носителя индивидуального начала, самораскрывающегося в контексте социальных отношений.

Тема 8 «Особенности занятий избранным видом спорта»

8.1 Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение по теме «Модельные характеристики спортсмена высокого класса»

1. Морфометрический профиль спортсменов высокого
2. Физиометрический профиль спортсменов высокого класса
3. Психофизиологический профиль спортсменов высокого класса

4. Комплексность модельных характеристик спортсменов высокого класса

8.2 Методические рекомендации

Отвечая на первый вопрос, необходимо рассказать какими конституционными особенностями отличаются представители различных видов спорта.

Отвечая на второй вопрос, раскрыть физиологические особенности спортсменов

Отвечая на третий вопрос раскрыть особые свойства личности, характера и темперамента, которые определяют занятия спортом

Отвечая на четвертый вопрос, рассказать о создании модельных характеристик спортсменов, выделить факторы, способствующие спортивному отбору и ориентации.

8.3 Список литературы:

а) основная литература:

1. **Барчуков И.С.** Физическая культура и физическая подготовка. [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров; Под ред. В.Я. Кикоть - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

2. **Кузьменко Г.А.** Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: Учеб. пособие / Под ред. Г.А. Кузьменко - М.:Прометей, 2013. - 560 с. ISBN 978-5-7042-2507-2–Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/557400>

б) дополнительная литература:

1. **Булгакова Н.Ж.** Плавание [Электронный ресурс]: учебник / Н.Ж. Булгакова; С.Н. Морозов; О.И. Попов [и др.] ; под общ.ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).– Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/624317>

2. **Константинов А. Ю.** Стендовая стрельба. Система подготовки [Электронный ресурс] : Учебно-практическое пособие тренера / А. Ю. Константинов. - М.: Инфра-М; Вузовский учебник; Znanium.com, 2014. - 95 с. - ISBN 978-5-16-102359-4 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/494473>

3. **Миронов В.М.** Гимнастика. Методика преподавания. [Электронный ресурс]: Учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ.ред. В.М. Миронова. - М.: Нов.знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с.: ил.; 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (п) ISBN 978-5-16-006955-5, 900 экз. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/415731>

4. **Плавание**[Электронный ресурс]: учебник - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 290 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-011850-5 –Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/544338>

5. **Рыцарева В.В.** Волейбол: теория и практика. [Электронный ресурс]: учебник/ В.В. Рыцарева - М.: Спорт, 2016. - 456 с. ISBN 978-5-9906734-7-2. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/913753>

6. **Сапожникова О.В.** Фитнес. [Электронный ресурс]: Учебное пособие / О.В. Сапожникова - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2017. - 143 с.: ISBN 978-5-9765-3232-8. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959261>

7. **Солоницин Р.А.** Игровые формы проведения занятий по прикладной стрельбе. [Электронный ресурс]: Учебное пособие/ Р.А. Солоницин - Пермь: Пермский институт ФСИН России, 2014. - 58 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/910976>

8.4 Основные понятия /термины

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Тактика – совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику.

Тактическая подготовка – подготовка, направленная на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта.

Тактический план – программа основных действий отдельных спортсменов или команды.

Техническая подготовка – подготовка, направленная на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Тема 9 «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

9.1 Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение по теме «ППФП специалистов агропромышленного комплекса»

1. ППФП специалистов агрономических специальностей.
2. ППФП ветеринарных специалистов.
3. ППФП инженеров и природообустроителей.
4. ППФП специалистов пищевой промышленности и биотехнологов.
5. ППФП специалистов экономических специальностей.

9.2 Методические рекомендации

Отвечая на первый вопрос, раскрыть специфику ППФП экологов, агрономов, землеустроителей

Отвечая на второй вопрос, раскрыть специфику ППФП ветеринаров

Отвечая на третий вопрос раскрыть специфику ППФП специалистов инженерного профиля

Отвечая на четвертый вопрос, раскрыть ППФП технологов и товароведов

Отвечая на пятый вопрос, раскрыть ППФП бухгалтеров, менеджеров, экономистов

9.3 Список литературы:

а) основная литература:

1. **Анкудинов Н.В.** Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1 [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Н.В. Анкудинов - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 204 с.: ISBN 978-5-7743-0723-4 –Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/780464>

2. **Барчуков И.С.** Физическая культура и физическая подготовка. [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров; Под ред. В.Я. Кикоть - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

3. **Муллер А. Б.** Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер; Н. С. Дядичкина; Ю. А. Богащенко; А. Ю. Близневский - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.–Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>

б) дополнительная литература:

1. **Физическая культура студента** : учебник / ред. : В. И. Ильинич. - М. :Гардарики, 2005. - 446 с.

2. **Физическая культура**: учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов н/Д.: Феникс, 2014. - 444 с. :

9.4 Основные понятия и определения:

Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Прикладные психофизические качества - это обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта.

ППФП на производстве - это вид производственной физической культуры, имеющий задачу поднимать и поддерживать высокий уровень развития профессионально важных физических и психофизических качеств, умений и навыков

Производственная физическая культура - система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивости профессиональной дееспособности.

Основными средствами ППФП служат физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности. Целенаправленно используемые физические упражнения (как фактор адаптации к труду) имеют значительные преимущества в сравнении с трудовыми движениями.

Тема 10«Физическая культура в профессиональной деятельности будущих специалистов»

10.1 Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение по теме «**Влияние географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры**»

1. Характеристика мест расположения предприятия и проживания трудящихся и географо-климатические условия различных регионов страны и территорий.

2. Характеристика всех форм проведения ПФК (в рабочее и вне рабочее время).

3. Физиологическая характеристика состояний организма в различных

географо - климатических условиях и влияние физических нагрузок на состояние организма с учетом данных факторов.

10.2 Методические рекомендации

Отвечая на вопрос 1, необходимо дать характеристику месту расположения предприятия и проживания трудящихся, знать географо-климатические условия различных регионов страны и территорий.

Отвечая на вопрос 2, необходимо дать характеристику всем формам проведения ПФК (в рабочее и вне рабочее время).

Отвечая на вопрос 3, необходимо дать физиологическую характеристику различных состояний организма в различных географо-климатических условиях. Знать о влиянии физических нагрузок на состояние организма с учетом данных факторов.

10.3 Список литературы:

а) основная литература:

1. **Анкудинов Н.В.** Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1 [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Н.В. Анкудинов - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 204 с.: ISBN 978-5-7743-0723-4 –Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/780464>

2. **Барчуков И.С.** Физическая культура и физическая подготовка. [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров; Под ред. В.Я. Кикоть - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

3. **Муллер А. Б.** Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер; Н. С. Дядичкина; Ю. А. Богащенко; А. Ю. Близневский - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.–Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>

б) дополнительная литература:

1. **Физическая культура студента** : учебник / ред. : В. И. Ильинич. - М.:Гардарики, 2005. - 446 с.

2. **Физическая культура**: учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов н/Д.: Феникс, 2014. - 444 с. :

10.4 Основные понятия / термины

Производственная физическая культура (ПФК) – это система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

ПФК в рабочее время – это производственная гимнастика, используемая в режиме рабочего дня с целью повышения общей и специальной работоспособности.

ПФК во вне рабочее время – это направление производственной физической культуры, задачи которого рекреационного характера.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это одно из основных направлений систем физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и

воздействиям профессиональной деятельности.

Профессиональные заболевания – это аномальные отклонения в состоянии здоровья в результате воздействия отрицательных условий, особенностей профессиональных трудовых процессов.

10.5 Темы докладов:

1. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.

3. Коррекция массы тела.

4. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

5. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

7. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.

9. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.

10. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.

11. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

12. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.

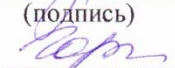
13. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.

14. Адаптивная физическая культура, ее роль в физическом воспитании лиц с ограниченными возможностями здоровья. Частные методики адаптивной физической культуры. Адаптивный спорт.

15. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

Разработчик(и): доцент, Скосырева Е.Н.

ст.преподаватель, Гордеева Е.Н.


(подпись)

(подпись)