

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РЫНКА»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические рекомендации для внеаудиторной работы

Самара 2015

УДК 796 (07)

Ф - 50

Физическая культура. Методические рекомендации для внеаудиторной работы / Составители С.Н. Лищинская, О.Г. Савченко - Самара, МИР, 2015. - 10 с.

Методические рекомендации для внеаудиторной работы обучающихся по курсу «Физическая культура» содержат программу курса, контрольные задания и методические рекомендации по подготовке контрольных работ.

Пособие предназначено для обучающихся по направлениям «Менеджмент», «Экономика», «Государственное и муниципальное управление», «Управление персоналом», «Организация работы с молодежью», «Социальная работа», «Прикладная информатика», «Бизнес-информатика», «Лингвистика» очной, очно-заочной и заочной форм обучения.

Составители: *Лищинская Софья Наумовна,*
Савченко Олег Григорьевич

Рецензент: Подгорная Л.П., к.ф.н., доцент

Печатается по решению
Учебно-методического совета
Международного института рынка

© Международный институт рынка, 2015

Содержание

Введение

Теоретический материал для первого курса

Методико-практический раздел (к темам теоретического раздела для первого курса)

Теоретический материал для второго курса

Методико-практический раздел (к темам теоретического раздела для второго курса)

Теоретический материал для третьего курса

Методико-практический раздел (к темам теоретического раздела для третьего курса)

Литература

Введение

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях наряду с учебной-тренировочными занятиями, предусматривает теоретический раздел, формулирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и положительное отношение к физической культуре, и методико-практический раздел, обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. «Программа внеаудиторной работы обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура»» предназначена для указаний студентами на основные вопросы теоретического зачета по окончании изучения учебного раздела «Физическая культура».

1. Теоретический материал для первого курса.

1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов т социокультурное развитие личности студента.

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

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

1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторы среды обитания.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и её влияние на устойчивость и адапционные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ

Лищинская Софья Наумовна
Савченко Олег Григорьевич

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические рекомендации для внеаудиторной работы

Корректор Петрова И.Н.

Подписано к печати 07.09.2015.
Формат 60х84 1/16 Бумага офсетная.
Печать ризограф.
Тираж 100 экз.

Международный институт рынка
443030, Самара, ул.Г.С. Аксакова,21

ЛИТЕРАТУРА

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата/А.Б. Муллер и др.-М.: Издательство Юрайт, 2014.- 424с.
2. Письменный И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата/И.А. Письменный, Ю.Н. Аллянов.-М.: Издательство Юрайт, 2014.- 493с.
3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре : учебник / Ю.Д. Железняк; ред.: Ю.Д. Железняк. - 2-е изд., стер. - 2014, М. : Академия ИЦ - (Высшее образование). - ISBN 978-5-4468-1287-5 (в пер.)
4. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>
5. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Минникаева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1669-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>
6. Черкасова, И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4897-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>

воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

1.3. Образ жизни и его отражения в профессиональной деятельности.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций(ходьба, бег, прыжки).

1.4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательной процессе

Методические дисциплины физического воспитания. Основы и этапы обучения движения. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

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

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутревузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий(мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

2.Методико-практический раздел (к темам теоретической раздела для первого курса)

Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.

Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основные методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

3.Теоретический материал для второго курса.

3.1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

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

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

3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средств. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль эффективности ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культуры.

4. Методико-практический раздел (к темам теоретического раздела для второго курса)

4.1.Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

4.2.Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системы физических упражнений.

5.Теоретический материал для третьего курса

5.1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

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

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