

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания**  
К практическим занятиям  
по дисциплине  
«Физическая культура и спорт»

*Электронное издание*

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	.....
<b>Практическое занятие 1.</b> Научно-теоретические основы физического воспитания студентов .....	.....
<b>Практическое занятие 2.</b> Оздоровительно-рекреационная физическая культура .....	.....
<b>Практическое занятие 3.</b> Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.....	.....
<b>Практическое занятие 4.</b> Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.....	.....
<b>Практическое занятие 5.</b> Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов.....	.....
<b>Практическое занятие 6.</b> Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов.....	.....
<b>Практическое занятие 7.</b> Становление, состояние и перспектива развития студенческого спорта.....	.....
<b>Практическое занятие 8.</b> Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) студентов.....	.....
Библиографический список.....	.....

## ВВЕДЕНИЕ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- развитие интеллектуального и общекультурного уровня студента, способствовать нравственному и физическому совершенствованию личности;
- знание основ здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение практическим опытом занятий физической культурой;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социальной сфере;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом.

## **Практическое занятие №1**

**Тема: 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 обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.

### **Контрольные вопросы**

1. Физическая культура как социальная система.
2. Физическая культура в законодательных актах.
3. Место физической культуры в поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4. Цель, задачи и общие принципы физической культуры.
5. Средства и методы физического воспитания и основных психолого-педагогических и физиологических закономерностей.
6. Уровни показателей физического развития и физической подготовленности. Понятие о физических качествах человека и их развитии.

## **Практическое занятие № 2**

**Тема: 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.

### **Контрольные вопросы**

1. Влияние физических упражнений на здоровье человека
2. Основные формы физкультурно-оздоровительных занятий.
3. Средства и методические системы оздоровительной физической культуры (дыхательной гимнастики, аэробных видов нагрузок, вариантов двигательных режимов).
4. Контроль при занятиях оздоровительной физической культурой.
5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.
6. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни
7. Основные признаки личной физической культуры.

### **Практическое занятие № 3**

**Тема: 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.

#### **Контрольные вопросы**

1. Распределение студентов на группы для занятий по физической культуре.
2. Средства и методы организации занятий со студентами СМГ
3. Контроль при занятиях физическими упражнениями со студентами СМГ. Физическая культура при различных заболеваниях.
4. Инклюзивное образование и особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.
5. Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья лиц с ОВЗ.

#### **Практическое занятие № 4**

**Тема: 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.

##### **Контрольные вопросы**

1. Средства и методы организации занятий со студентами, имеющими отклонения в здоровье.
2. Управление самостоятельными занятиями студентов с ОВЗ.
3. Особенности учебного труда студентов с отклонениями в здоровье.
4. Здоровье сберегающие технологии в обучении двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.
5. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма у лиц с ОВЗ.

#### **Практическое занятие № 5**

**Тема: 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 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.

### **Контрольные вопросы**

1. Цель, задачи и средства спортивной тренировки.
2. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.
3. Принципы спортивной тренировки.
4. Методы спортивной тренировки.
5. Основные закономерности спортивной тренировки.
6. Построение спортивной тренировки.
7. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.

### **Практическое занятие № 6**

**Тема: 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.

#### **Контрольные вопросы**

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки
2. Спортивно-техническая подготовка.
3. Спортивно-тактическая подготовка
4. Спортивная тренировка как многолетний процесс: характеристика стадий и этапов.
5. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма.

### **Практическое занятие № 7**

**Тема: 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.

#### **Контрольные вопросы**

1. Исторические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта в вузах России и за рубежом
2. Программно-нормативная база развития студенческого спорта в Российской Федерации.
3. Становление и развитие студенческих спортивных клубов в России
4. Универсиада – главные соревнования студенческой молодежи.
5. Всероссийский конкурс «Готов к труду и обороне»: история и возрождение.
6. Индивидуальный выбор видов спорта.

#### **Практическое занятие № 8**

**Тема: 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.

### **Контрольные вопросы**

1. ППФК как часть культуры труда и физической культуры в целом
2. Применение ППФП для конкретного вида деятельности.
3. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства.
4. Общее положение ППФК (ППФП) студентов. Цель, задачи, средства ППФП студентов.
5. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры (ПФК).

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

#### **Основная литература**

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов/ А.Б. Муллер (и др.).- Москва : Издательство Юрайт , 2020 – 424 с. – ( Высшее образование). – Текст : непосредственный.
2. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

#### **Дополнительная литература**

4. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер . - 2-е изд., испр. - М. : Флинта : Наука, 2002. - 416 с. - ISBN 5-89349-329-X. - ISBN 5-02-013095-8
  5. Спортивная медицина: справочник для врача и тренера/ пер. с англ. А. Гнетова, Л. Потанич; Гос. ком. РФ по физической культуре и спорту : Московс. регион. Центр развития ИААФ. - изд. 2-е, доп. и испр. - М.:Терра-спорт,2003. - 240 с. - Библиогр. в тексте
- Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направлений подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств, 18.03.01 Химические технологии/ сост.: М.В. Должикова, А.А. Евдокимов, Е.Н. Павленко, А.И. Колдаев, А.В. Пашковский, Т.С. Чередниченко - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2019. - 45 с.
- Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» для направлений подготовки 13.03.02, 15.03.02, 18.03.01. - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2017 - 21 с.