



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
УПРАВЛЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Кафедра «Физвоспитание»

Учебно-методическое пособие по дисциплине

«Физическая культура»

Авторы
Рыжкин Н. В.,
Немцева Е. В.,
Бровашова О. Ю.,
Тумасян Т. И.,
Иванова А. А.

Ростов-на-Дону, 2020

Аннотация

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов заочной формы обучения для всех направлений и специальностей.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для студентов заочного обучения, изучающих курс по дисциплине «Элективный курс по физической культуре» учебно-рекреационный и учебно-тренировочный модуль, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования. Представлены основные требования к выполнению и освоению программы по дисциплине.

Авторы

к.п.н., доцент кафедры «Физвоспитание»
Рыжкин Н.В.,
доцент кафедры «Физвоспитание» Немцева Е.В.,
ст. преподаватель кафедры «Физвоспитание»
Бровашова О.Ю.,
ст. преподаватель кафедры «Физвоспитание»
Тумасян Т.И.,
ст. преподаватель кафедры «Физвоспитание»
Иванова А.А.



Оглавление

Введение	4
Основные положения	5
Вопросы к зачету:.....	5
Темы для изучения к самостоятельной работе студентов..	6
Список литературы	8

ВВЕДЕНИЕ

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания осуществляется в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, который предъявляет требования к выполнению норм комплекса ГТО, обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников вуза по дисциплине «Физическая культура». Во всех Федеральных государственных стандартах на освоение учебной дисциплины «Физическая культура» определяется обязательный минимум в количестве 400 учебных часов. 328 часов из них отведены «элективному курсу по физической культуре» учебно-рекреационный и учебно-тренировочный модули.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, готовности к труду и обороне Отечества. Достижение поставленной цели при изучении теоретических основ физической культуры предусматривает решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Одной из основных задач высшего учебного заведения является сохранение и укрепление здоровья студентов, овладение средствами и методами физической культуры, формирование знаний и потребности в здоровом образе жизни.

В учебно-методическом пособии представлены темы, которые соответствуют требованиям обязательного теоретического минимума дисциплины. Знание основ физической культуры, предполагает изучение и получение студентами научных и специальных знаний. Знания основ необходимы для понимания влияния средств физического воспитания на организм человека, их значение для укрепления и восстановления здоровья, закаливания и развития организма, коррекции телосложения, организации здорового образа жизни, подготовки к профессиональной деятельности, знание медико-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, понимание специфики изучаемого вопроса.

Предлагаемые темы предусматривают:

- Знание теоретических, медико – биологических основ физической культуры, содержательных характеристик здорового образа жизни.
- Понимание специфики изучаемого вопроса.
- Осознание роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности.
- Умение подобрать и грамотно дозировать практический комплекс физических упражнений.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Вопросы к зачету для 1 курса разработаны кафедрой «Физвоспитание» ДГТУ согласно требованиям обязательного минимума, Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и включает следующие разделы:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента;
- социально – биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- профессионально – прикладная физическая подготовка.

2. Консультации проводятся до аттестационной недели – согласно расписанию, утвержденному заведующим кафедрой «Физвоспитание».

3. При обучении по заочной форме обучения текущий контроль не предусмотрен, промежуточная аттестация проводится по результатам прохождения электронных курсов на портале СКИФ ДГТУ.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ:

1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.

2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

3. Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.

4. Методы и средства физической культуры.

5. Основы развития физических качеств личности.

6. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.

7. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

8. Мотивация здорового образа жизни.

9. Физиологические основы двигательной деятельности.

10. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.

11. Основы методики организации самостоятельной работы при занятиях физической культурой.

12. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

Физическая культура

13. Влияние физических упражнений на организм человека.
14. Критерии здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.
15. Основы закаливания и личная гигиена.
16. Организация режима труда и отдыха, режим питания студента.
17. Роль лечебной физической культуры в профилактике заболеваний.
18. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.

ТЕМЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ.

1. Формирование физической культуры личности.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Цели и задачи.
3. Средства физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений.
4. Основы теории и методики физического воспитания. Методы и принципы физического воспитания.
5. Основы развития физического качества «силы».
6. Основы развития физического качества «скорости».
7. Основы развития физического качества «выносливости».
8. Основы развития физического качества «гибкости».
9. Основы развития физического качества «ловкости».
10. Влияние физических упражнений на сердечно – сосудистую и дыхательную систему человека.
11. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему.
12. Влияние факторов обучения и окружающей среды на здоровье человека.
13. Закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика умственного и физического труда.
14. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.
15. Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья.
16. Оптимальная двигательная активность. Подвижные

Физическая культура

игры – как основное средство двигательной активности.

17. Формирование двигательных умений и навыков, сочетание режима труда и отдыха.

18. Физическое самовоспитание и совершенствование — условие здорового образа жизни.

19. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

20. Особенности проведения занятий физическими упражнениями для разных возрастных категорий.

21. Основы здорового образа жизни.

22. Роль и возможность физической культуры в обеспечении здоровья.

23. Организация двигательной активности человека.

24. Критерии здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.

25. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

26. Оздоровительная физическая культура.

27. Возможность и условия коррекции общего физического развития средствами физической культуры.

28. Современные оздоровительные системы.

29. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

30. Лечебная физическая культура, как средство физического воспитания и поддержания здоровья.

31. Основы построения оздоровительной тренировки.

32. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы врачебно – педагогического контроля.

33. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями. Питание, питьевой режим.

34. История Физической культуры.

35. Олимпийские игры. Олимпийское движение.

36. Общая физическая и специальная подготовка, ее цели и задачи.

37. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.

38. Основы техники выполнения тестов комплекса ГТО.

39. Физическое воспитание в семье.

40. Физическая культура в структуре профессионального образования.

Её цели и задачи. Средства и методы ППФП.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

№ П/П	Ф.И.О. автора	Название работы
1.	Билич Г.Л, Назарова Л.В.	Основы валеологии (учебник). – СПб: «Издательство Фолиант», 2000.
2.	Евсеев Ю.И.	Физическая культура: учебное пособие. – Ростов н/Д Феникс, 2010.
3.	Ильинич В.И.	Физическая культура студента.
4.	Казаков С.В.	Спортивные игры. Энциклопедический словарь. – Ростов н/Д6 Феникс, 2004 . с. 123.
5.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: 1997 – 416 с.
6.	Князев А.А., Попов И.В., Любецкий Н.П.	Концепция Федеральной сети информационных центров физической культуры и спорта. – Москва, 2010.
7.	Красовская С.В.	Соотношение тренировочных нагрузок разной направленности в подготовке спортсменов высокой квалификации в циклических видах спорта. – М., 1992. – 32 с.
8.	Зайцев Г.К.	Потребностно-мотивационная сфера физического саморазвития, - 1997.
9.	Хачатуров В.Н.	Когнитивный и мотивационные компоненты физической культуры личности студентов технологического вуза. – Майкоп, 2005.
10.	Куценко Г.И., Новиков Ю.В.	Книга о здоровом образе жизни, СПб., 1997.
11.	Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В	Физиологические методы контроля в спорте: Учебное пособие. – Томск: 2009.
12.	Гичев Ю.П.	Загрязнение окружающей среды и здоровье человека. – Новосибирск, СО РАМН, 2002 – 230 с.
13.	Сластёнин В.А.	Введение в педагогическую аксиологию: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений – М.: Академия, 2003. – 192 с.

Физическая культура

14.	Запесоцкий А.С.	Образование: философия, культурология, политика. – М.: Наука, 2002. – 456 с.
15.	Исаев А.П., Черепов Е.А., Кабанов С.А.,	Формирование понятий как фактор развития методологии науки о физическом воспитании. – 2008. №2 – с. 70-72.
16.	Мамин В.А., Ершова Н.Г.	Профессионально-личностное развитие студентов в условиях психолого-педагогического сопровождения в вузе физической культуры. – 2005. № 9 – с.44-47.
17.	Бернштейн Н.А.	О построении движений / Н.А. Бернштейн// ЛФК и массаж. Спортивная медицина. – М., 2008. – №9 с.7-11.
18.	Уракова, Д.С.	Основы развития базовых физических качеств у студентов: учеб. пособие для вузов / Д. С. Уракова ; ПГУАС. - Пенза: Изд-во ПГУАС, 2013. - 102 с.: табл. - Рек. Редсоветом ПГУАС. - 137-90.
19.	Рыжкин Н.В., Немцева Е.В., Бровашова О.Ю.	Лекционный курс//Ростов-н/Д, 2017г http://de.donstu.ru/CDOCourses/acdbfb4d-aaf7-4899-a03c-d564356125b8/3343/993/3192.pdf
20.	Рыжкин Н.В., Немцева Е.В., Иванова А.А., Бровашова О.Ю., Тумасян Т.И.	Методические рекомендации для выполнения нормативов ГТО//Ростов-н/Д, 2018г. http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e-67e9ef9796b5/4414/993/4261.pdf
21.	Рыжкин Н.В., Немцева Е.В., Бровашова О.Ю., Степичева Н.В.	Методические рекомендации для проведения занятий в специальных медицинских группах//Ростов-н/Д, 2018г., http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e-67e9ef9796b5/4196/5250/4059.pdf
22.	Научная электронная библиотека //elibrary.ru	
23.	http://www.minsport.gov.ru/	
24.	http://www.gto-normy/.ru/	