



**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Институт социальных и гуманитарных знаний»
(ЧОУ ВО «ИСГЗ»)**

**Методические рекомендации по изучению дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки – 09.03.03 Прикладная информатика
направленность Прикладная информатика в экономике
Квалификация (степень) – бакалавр

Содержание

1. Общие положения	3
2. Методические указания по изучению разделов и тем	4

1. Общие положения

Цель дисциплины - формирование физической культуры личности и выработки способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи курса:

- научить студентов пониманию социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

дать студентам знания о научно-биологических, педагогических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование у студентов мотивационно - ценностного отношения к своему здоровью, физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

- научить студентов владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

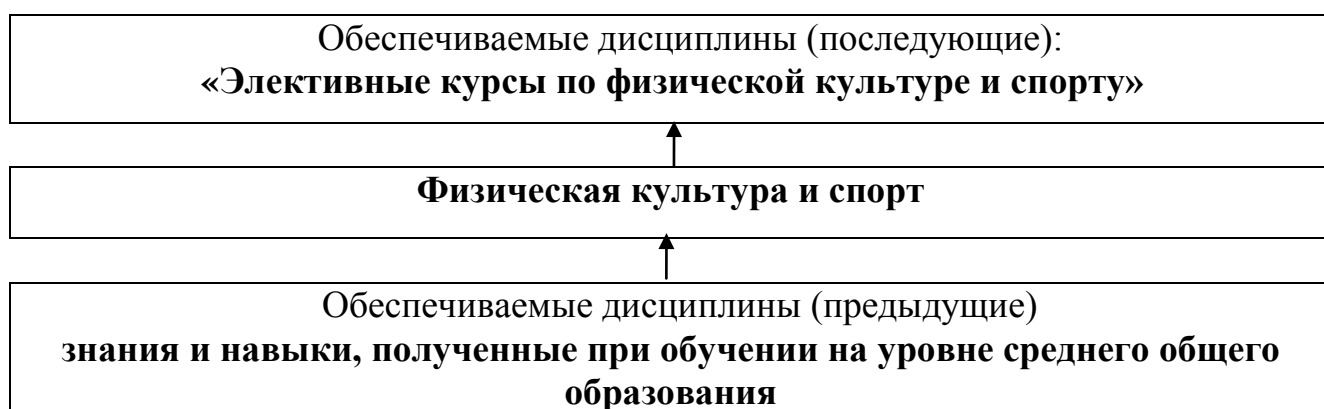
- приобретение студентами личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение физической подготовленности личности;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Место дисциплины (модуля) в структуре ООП ВО

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули)" программы учебного плана, составленного в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата)

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» реализуется в порядке, установленном организацией, а для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт», который регламентируется «Положением о порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре при освоении образовательных программ с учетом состояния здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья». (утверждено ректором ЧОУ ВО «ИСГЗ»).



2. Методические указания по изучению разделов и тем

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, формирование и обучение профессиональным двигательным навыкам и умениям, на воспитание морально-волевых качеств личности, развитие способности использовать и внедрять полученные знания, умения и навыки в практику дальнейшей профессиональной деятельности.

Студенты должны посещать занятия по физической культуре и спорту в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; повышать свою физическую подготовленность, выполнять контрольные нормативы и зачеты в установленные сроки; соблюдать личную гигиену, рациональный режим учебы, отдыха и питания; активно участвовать в физкультурно-массовых,

оздоровительных и спортивных мероприятиях.

Весь учебный процесс по физической подготовке направлен на совершенствование у обучаемых физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

На первых занятиях студенты должны получить знания по осуществлению самоконтроля за состоянием здоровья, советы и рекомендации по поддержанию общей и специальной работоспособности во время обучения. Освобождение студентов от практических занятий по физической подготовке допускаются только на основании заключения врача.

Физическая подготовка осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия;
- самостоятельные тренировки.

Материал теоретического раздела курса предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры в обществе, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования физических умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Практические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и практических умений, на применении разнообразных средств физической культуры и спорта.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительные системы физических упражнений.

Практические занятия проводятся в спортивном зале. Изучение упражнений, приемов и действий проводится от простого к сложному, с помощью подготовительных упражнений и по разделениям.

Освоение дисциплины необходимо осуществлять последовательно, на базе информации, полученной во время лекционных занятий. Студент перед началом курса должен ознакомиться с основными разделами курса в программе. На лекции студент получает направляющие положения по каждой теме дисциплины. В ходе аудиторных занятий рассматриваются наиболее важные темы курса, а также вопросы, недостаточно полно освещенные в основной литературе или вызывающие затруднения студентов.

При проведении занятий по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья следует руководствоваться Положением о порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре при освоении образовательных программ с учетом состояния здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧОУ ВО «ИСГЗ».

Содержание занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.

6. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности.

При проведении занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Зачеты по дисциплине позволяют оценить степень освоения студентами теоретических и методических знаний и умений, состояние и динамику физического развития, физическую подготовленность каждого студента. Итоговый контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студентов.

Тематика реферативных работ

1. Методика составления комплексов утренней гимнастики.
2. Основы методики самомассажа.
3. Основы методики развития гибкости (растяжка).
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.
6. Основы методики проведения подвижных игр.
7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Составитель: - ст.препод. Серазетдинов Р.Х.