

**Негосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Международный институт экономики и права»
(НОУ МИЭП)**

**Методические указания для проведения практических занятий
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

(для студентов факультета «Экономики и управления»)

Методические указания
составил(и):

Ю.А. Дежкина к.п.н., доцент

Методические указания для проведения
практических занятий по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

(для студентов ф-та «Экономики и управления»)

разработаны в соответствии с ФГОС ВО:

*Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования
по направлению подготовки 38.03.01 ЭКОНОМИКА (уровень бакалавриата)
(приказ Минобрнауки России от 12.11.15г. №1327).*

составлены на основании учебного плана:

утвержденного Учёным советом НОУ МИЭП

Методические указания одобрены на заседании кафедры

Гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Протокол от 20 февраля 2018 года № 7

Срок действия программы: 2018/19 уч. год

Зав. кафедрой Т.В. Карпенкова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи методических указаний
2. Перечень тем практических занятий
3. Содержание и методика проведения практических занятий
4. Заключение. Освоение компетенций
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Цель и задачи методических указаний

Методические указания предназначены для выполнения практических работ по направлениям обучения по программе 38.03.01 и разработаны в соответствии с содержанием рабочей программы дисциплины. Рекомендации предназначены для оказания помощи обучающимся при выполнении задач, тестовых заданий, усвоении теоретических вопросов по курсу на практических занятиях.

Практическое занятие – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических целях. Готовясь к практическому занятию, обучающийся должен освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекции, самостоятельном изучении. Только это обеспечит высокую эффективность практических учебных занятий.

Преподаватель имеет возможность в личном кабинете наблюдать за работой каждого обучающегося, оказывая ему необходимую методическую и консультационную помощь на практическом занятии.

Практические занятия являются важной формой, способствующей усвоению курса «Физическая культура и спорт». Основные задачи этих занятий сводятся к тому, чтобы научить обучающихся, самостоятельно мыслить, изжить имеющиеся штампы и способствовать расширению общей психологической культуры. В ходе занятий обучающиеся должны сформировать способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В процессе практических занятий обучающихся выполняют различные виды работы. Практические работы могут носить репродуктивный и поисковый характер.

Работы, носящие репродуктивный характер, отличаются тем, что при их проведении обучающихся пользуются подробными инструкциями, в которых указаны: цель работы, пояснения порядка выполнения работы, заполнения таблицы.

Работы, носящие поисковый характер, отличаются тем, что при их проведении обучающиеся не пользуются подробными инструкциями, им не задан порядок выполнения необходимых действий, от обучающихся требуется выбор способов выполнения работы, инструктивной и справочной литературы. Работы, носящие поисковый характер, отличаются тем, что обучающиеся должны решить новую для них проблему, опираясь на имеющиеся у них теоретические знания.

Содержание практических занятий является решением разного рода задач, работа с литературой, справочниками, составление таблиц, схем, и др.

Тематика, содержание и количество часов, отводимое на практические занятия, зафиксировано в рабочей программе дисциплины. Состав практических заданий планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время обучающиеся смогли их качественно выполнить.

При проведении практических занятий используются различные формы организации работы обучающихся: фронтальная, групповая, индивидуальная. Каждая из них позволяет решать определенные дидактические задачи: разнообразить работу обучающихся, повысить ответственность каждого студента за самостоятельное выполнение полного объема работ, повысить качество подготовки обучающихся.

Основными этапами практического занятия являются:

1. Проверка знаний обучающихся – их теоретической подготовленности к занятию.

2. Инструктаж, проводимый преподавателем.

3. Выполнение заданий, работ, упражнений, решение задач, тестовых задач.

4. Последующий анализ и оценка выполненных работ и степени овладения, обучающихся запланированными компетенциями.

Критерии и показатели, используемые при оценивании выполнения задания:

Знать: содержание физической культуры и спорта; структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни; организм человека, основные анатомо-морфологические понятия, физиологические системы человека; психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся; значение физической культуры в жизнедеятельности человека, факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие, принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Уметь: применять понятийно-категориальный аппарат, анализировать различные взгляды на предмет физической культуры, использовать знания здорового образа в профессиональной и общественной жизни; воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности; самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Владеть: навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности, навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии; основами теории спортивной тренировки использовать их в самоподготовке; основными методами самоконтроля; различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для

самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровье сберегающими технологиями, средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

2. Перечень тем практических занятий

Практическое занятие № 1 «Основы здорового образа жизни студентов. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Практическое занятие № 2 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

Практическое занятие № 3 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

Практическое занятие № 4 «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

3. Содержание и методика проведения практических занятий:

Практическое занятие № 1 «Основы здорового образа жизни студентов. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Цель: формирование целостного представления о здоровом образе жизни, методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Перечень вопросов для обсуждения:

Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности, высшая и непреходящая жизненная ценность. Оно обеспечивает не только долголетие, но и более богатое, качественное содержание жизни, выступает и как экономическая категория, определяющая духовную потребность в продолжении, развитии и укреплении человеческого рода, свободе выбора образа жизни в согласии с природой, в повышении надежности бытовой и профессиональной деятельности.

Устав Всемирной организации здравоохранения определяет здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или недуга».

1. Каковы составляющие понятия «здоровье»? Каковы факторы, определяющие здоровье человека?

2. *Что входит в понятие и каковы элементы здорового образа жизни? В чем проявляется ценностное отношение студента к здоровью?*
3. *Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента здорового образа жизни?*
4. *Какова роль двигательной активности человека для его здоровья и выносливости?*
5. *Каковы принципы рационального питания?*
6. *Какова роль гигиены и закаливания организма? В чем особенности закаливания воздухом, водой и солнцем?*
7. *Что такое наследственность и каково ее влияние на здоровье человека?*
8. *Какое место занимает здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека?*
9. *Каков путь самоформирования ценностного отношения студента к здоровью?*
10. *Как протекает процесс самоформирования ценностного отношения студента к себе как субъекту физкультурно-спортивной деятельности? Какие способы самоорганизации и самообразования существуют в физической культуре и спорте?*
11. *Какие существуют методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

Практическое занятие № 2 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

Цель: формирование целостного представления о психофизиологических основах учебного труда и интеллектуальной деятельности; средствах физической культуры в регулировании работоспособности.

Перечень вопросов для обсуждения:

Существуют объективные и субъективные факторы обучения, отражающие на психофизиологическом состоянии студентов. К объективным факторам относят среду жизнедеятельности и учебного труда студентов, возраст, пол, состояние здоровья, общую учебную нагрузку, отдых, в том числе активный. К субъективным факторам следует отнести: знания, профессиональные способности, мотивацию учения, работоспособность, нервно-психическую устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности, личностные качества, способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе.

1. *Какова психофизическая характеристика умственной деятельности?*
2. *Каковы изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения?*
3. *Как изменяется работоспособность студента в течение учебного дня, учебной недели, учебного года?*
4. *Каково состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период?*

5. Какие средства физической культуры рекомендуется применять в течение учебного дня для поддержания работоспособности?

6. Каково влияние плавания на работоспособность?

7. Каково влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме?

8. Какие способы самоорганизации и самообразования существуют в физической культуре и спорте?

Практическое занятие № 3 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

Цель: формирование целостного представления о спорте, об индивидуальном выборе видов спорта или систем физических упражнений.

Перечень вопросов для обсуждения:

Спорт - вид человеческой деятельности в сфере физического воспитания, направленный на достижение максимальных результатов, в избранном виде различают типы спорта:

- спорт высших достижений ориентирован на абсолютные параметры спортивных результатов. Целевая установка - победить, установить рекорд, занять призовое место, получить спортивное звание. Ведущие функции - соревновательная, престижная, зрелищная и воспитательная.

Спорт высших достижений разрушает кажущиеся пределы человеческих возможностей. Контингент спортсменов формируется в результате специальной системы отбора;

- массовый спорт используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности населения. Ведущие функции - воспитательная, повышение физической активности, оздоровительная, рекреационная. Отличительная черта - доступность широким массам населения. Главное в массовом спорте - регулярные занятия по подготовке к соревнованиям, стремление победить соперников, улучшить личный рекорд;

- детско-юношеский спорт служит для подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения. Ведущие функции - соревновательная, воспитательная, оздоровительная, рекреационная, познавательная. Основным критерий эффективности - массовость охвата;

- профессиональный спорт существует за счет самоокупаемости, прибыли, рекламы и базируется на соревнованиях с целевой установкой добиться победы и получить вознаграждение. На первый план здесь выступают соревновательная, зрелищная, экономическая и престижная функции.

1. Что вы знаете о спортивной классификации, о спортивных разрядах и званиях?

2. Какова последовательность подготовки физкультурно-спортивных мероприятий?

3. Перечислите разделы «Положения о соревнованиях».

4. Что лежит в основе выбора вида спорта?

5. Назовите виды спорта, развивающие качества выносливости, силы и быстроты.
6. Дайте определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
7. Назовите виды спорта для:
 - укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения;
 - повышения функциональных возможностей организма;
 - активного отдыха;
 - подготовки к будущей профессиональной деятельности;
 - достижения наивысших спортивных результатов.
8. Охарактеризуйте цели, содержание, структуру процесса спортивной тренировки. Назовите принципы спортивной тренировки: специальные и общепедагогические.
9. Назовите основные средства спортивной тренировки, перечислите их классификации. Какие вы знаете методы, используемые в спортивной тренировке?
10. Охарактеризуйте основные требования к планированию и построению спортивной тренировки. Назовите основные формы организации спортивной тренировки.
11. Какие средства и методы применяют для воспитания силы, выносливости, быстроты движений, гибкости, ловкости? Какие способы самоорганизации и самообразования существуют в физической культуре и спорте?
12. Какие виды соревнований вы знаете? Какие термины используют для характеристики конечного исхода спортивного соревнования?
13. Назовите цели и задачи массового спорта. Охарактеризуйте особенности спорта высших достижений.

Практическое занятие № 4 «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Цель: формирование целостного представления о профессионально-прикладной физической подготовке.

Перечень вопросов для обсуждения:

Реализация специально-прикладной направленности вузовской физической культуры осуществляется в виде ее гуманитарной компоненты – профессионально-прикладной физической подготовки, важнейшие задачи которой сводятся к формированию средствами физического воспитания прикладных знаний, физических, психологических, специальных качеств, умений, навыков, способствующих достижению объективной готовности человека к деятельности в сфере производства, науки, педагогического труда, в процессе обучения и, в частности, учебы в вузе.

1. *Что такое профессионально-прикладная физическая культура и каково ее социально-экономическое значение?*
2. *Перечислите общие и специфические функции профессионально-прикладной физической культуры.*
3. *Назовите основные направления оптимизации профессиональной деятельности посредством профессионально-прикладной физической культуры. Какие способы самоорганизации и самообразования существуют в профессионально-прикладной физической подготовке?*
4. *Дайте характеристику профессионально-прикладной физической культуры личности.*
5. *Раскройте сущность профессионально-прикладной физической подготовки и ее социально-экономическое значение.*
6. *Что такое профессиональная психофизическая готовность? Какие основные профессионально важные физические, функциональные и психические качества необходимы в профессиональной деятельности? Приведите пример.*
7. *Каковы цели и конкретные задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов?*
8. *Каковы средства профессионально-прикладной физической подготовки, принципы их отбора, критерии оценки эффективности средства профессионально-прикладной физической подготовки.*
9. *Назовите средства и методы профессионально-прикладной физической культуры, обеспечивающие высокий уровень профессиональной работоспособности, хорошее состояние здоровья и предупреждение профессиональных и профессионально обусловленных заболеваний.*

4. Заключение. Освоение компетенций

Реализация компетенции ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1. Степень завершенности и правильности ответов на задания ПТК: полнота раскрытия вопросов; обоснованность способов и методов работы с материалом; умение работать с литературой; умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы, быть способным использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Полнота и целостность выполнения задания, полнота использования литературных источников по вопросам; анализа учебной литературы по физической культуре и спорту для решения профессиональных задач и формирования способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Соблюдение требований к решению задач: правильное оформление; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным

аппаратом проблемы, способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Преподаватель анализирует оценочную таблицу. Выставляет и мотивирует итоговые оценки.

1. оценки **«отлично»** заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала;

2. оценки **«хорошо»** заслуживает студент, обнаруживший полные знания учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности;

3. оценки **«удовлетворительно»** заслуживает студент, обнаруживший знание учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешность в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя;

4. оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Преподаватель сообщает о достижении целей занятия – формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

На основании заключительной беседы с обучающимися преподаватель делает вывод, о том насколько достигнуты цели практического занятия.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение

5.1. Основная литература

Код	Авторы	Заглавие	Назначение	Издательство	Год издания	Количество
Л1.1	Вайнер Э. Н.,	Краткий	учебное	Издательство	2018	ЭБС

	Кастюнин С. А.	энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура	пособие	«Флинта»,		
Л1.2	Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.	Физическая культура	учебное пособие	Ставрополь: СКФУ	2017	ЭБС
Л1.3	Витун Е. В., Витун В. Г.	Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов	учебное пособие	Издательство: ОГУ	2017	ЭБС
Л1.4	Усаков В. И.	Студенту о здоровье и физическом воспитании:	учебное пособие	Издательство: Директ-Медиа,	2016	ЭБС
Л1.5	Манжелей И.В., Симонова Е.А.	Физическая культура: компетентностный подход	учебное пособие	М.: Директ-Медиа	2015	ЭБС
Л1.6	Фомина Е. В.	Спортивная психофизиология	учебное пособие	Издательство: МПГУ	2016	ЭБС
Л1.7	Черкасова И.В., Богданов О.Г.	Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза	учебно-методическое пособие	М.: Директ-Медиа	2015	ЭБС

5.2. Дополнительная литература

Л2.1	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	учебное пособие	М.: Кнорус	2016	
Л2.2	Бишаев А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента	учебное пособие	М.: Кнорус	2013	

5.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

	Наименование ресурса	Адрес
Э1	Библиотека Гумер – Гуманитарные науки. Учебники по психологии и педагогике	http://www.gumer.info
Э2	Министерство спорта РФ	http:// www.minsport.gov.ru
Э3	Сайт журнала «Физкультура и спорт»	http:// www.fismag.ru
Э4	Каталог спортивных ресурсов	http:// www.sportfiles.ru

5.4. Перечень информационных и дистанционных образовательных технологий

	Операционная система Windows 7;
	Интегрированный пакет прикладных программ Microsoft Office 2010 (Access, Excel, Power Point, Word и т.д.).
	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека он-лайн»;
	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»;
	Информационно-правовая система Гарант;
	Система дистанционного обучения «Прометей»;
	Система видеоконференцсвязи «Mirapolis Virtual Room»;
	Галактика Портал внутренних и внешних коммуникаций учебного заведения (личный кабинет обучающегося/преподавателя в ЭИОС НОУ МИЭП).