



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)

Факультет «Технологии и менеджмент»

Кафедра «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

Физическая культура

***Методические рекомендации к самостоятельной работе
студентов заочной формы обучения освобожденных от практических занятий по
физической культуре
направления подготовки
43.03.01 Сервис***

Волгодонск
2020

Автор:
старший преподаватель кафедры СКС и ГД С.В. Четвериков

Методические рекомендации составлены с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования подготовки бакалавров. В помощь студентам предлагаются вопросы к зачету, темы докладов для устного опроса, практические задания, методические рекомендации к практическим занятиям, основная и дополнительная литература.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Гуманитарная значимость физической культуры	4
2. Цель и задачи физического воспитания	4
3. Факторы влияющие на здоровье	5
4. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для студентов с ослабленным здоровьем	6
5. Основные требования к оформлению доклада	8
6. Тематика письменных работ для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий	9

Введение

1. Гуманитарная значимость физической культуры

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994г. объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла.

Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств. Гуманитаризация образовательного процесса подчеркивает огромную роль образованности личности, ее самооценности. Лишь при этом она может достигать такого состояния, при котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления, самоопределения.

2. Цель и задачи физического воспитания

Целью физического воспитания студентов ВУЗов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов рассматривается как управляемая преподавателями система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплин, профессиональных модулей, междисциплинарных курсов по профильным специальностям в соответствии с ФГОС СПО. Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основу в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС. Период обучения в техникуме характеризуется весьма высокими требованиями, предъявляемыми к умственной работоспособности студентов. Анализ многих исследований показывает, что по причине сильной интеллектуальной загруженности в период обучения, у студентов происходит снижение физической активности, студенты в меньшей степени обращают внимание на

состояние своего физического здоровья. В связи с этим, значимость дисциплины «Физическая культура» неизмеримо возросла. В программе «Физическая культура» для средних профессиональных учебных заведений достойное место отведено занятиям баскетболом, волейболом, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, гимнастикой, которые способствуют укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма, опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по видам спорта.

5. Основные требования к оформлению докладов

1. Объем работы не менее 6-8 печатных страниц (12-16 рукописных).
2. Структура работы включает: развернутый план; изложение темы согласно плану; список использованной литературы.
3. При написании необходимо обращать внимание на оформление работы. Она может быть напечатана или написана четким почерком, на пронумерованных страницах с соблюдением интервала между строчками.
4. На обложке указывается тема реферата, фамилия, инициалы студента, специальность, курс, группа (приложение 1).
5. При раскрытии темы может быть использована рекомендуемая литература, особенно учебники, а также можно самостоятельно подбирать дополнительную литературу.

6. Тематика докладов для студентов специальной медицинской группы и временно освобожденных от практических занятий

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, уставаемости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
4. Основы методики самомассажа.
5. Методики корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
7. Методы оценки коррекции осанки и телосложения.
8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, формулы и др.)
9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
10. Методика самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тексты, контрольные мероприятия).
11. Методика индивидуального подхода и применения средств для правильного развития отдельных качеств.

12. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
13. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
17. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения
18. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
19. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)