

Методические указания по освоению дисциплины
Б1.Б.04 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 45.03.02 «Лингвистика»
Профиль подготовки Перевод и переводоведение

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины 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.

2. Цель методических рекомендаций: обеспечить обучающемуся оптимальную организацию процесса освоения дисциплины.

Процесс освоения дисциплины включает посещение лекций, практических занятий по расписанию, самостоятельную работу обучающегося, а также прохождение текущего контроля знаний и промежуточной аттестации (сдача зачета и экзамена).

3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» предусмотрена учебным планом в объеме 36 учебных часов.

Проводится: консультативно и осуществляется в течение учебного года в свободное от учебы время на основе учебно-методического пособия «Физическая культура: самостоятельные занятия студентов по бегу и лыжной подготовке» (Автор – Шидловская Т.Н.), а так же по избранному виду деятельности.

Задачи, решаемые в процессе самостоятельной работы:

1 - формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, привычки соблюдению личной гигиены;

2 – воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

3 – формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

4 - выработка приемов самоконтроля;

5 - содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

6 - развитие и совершенствование кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

Реализуется через:

1. Посещение секций по личному выбору.

Форма контроля – наличие документа посещаемости, контрольное тестирование основных специальных физических качеств.

2. Участие в соревнованиях по видам спорта. Форма контроля – протоколы соревнований.

3. Судейство соревнований по видам спорта. Форма контроля – знание правил.

4. Самостоятельные занятия избранным видом активной физической деятельности.

Форма контроля – динамика развития физических качеств по ОФП (общей физической подготовке)

Рабочая программа предусматривает:

- использование современных учебно-методических материалов (научно-методическое и программное обеспечение в интернет - ресурсах);
- современные дидактические материалы: тематические презентации с применением мультимедийного оборудования (лекция-визуализация);
- информационно образовательные технологии (технология рейтинговой системы оценки успеваемости);
- участие студентов в научно-исследовательской работе (студенческая конференция «Спорт и здоровье»);
- современное, материально-техническое и информационное обеспечение на учебных занятиях и соревнованиях СахГУ;
- участие в соревнованиях различных форм и уровней, подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО.

Тематика контрольных работ

1. Физическая культура и спорт в современном обществе.
2. Роль и значение жизненно необходимых умений и навыков.
3. Средства физического воспитания.
4. Общая и специальная физическая подготовка.
5. Осанка человека. Сколиозы.
6. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
7. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
8. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
9. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
10. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
11. Основы здорового образа жизни.
12. Оздоровительная физическая культура.
13. Закаливание организма.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Основы рационального питания.
17. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
18. Средства восстановления после физических нагрузок
19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
21. Подвижные игры – основное средство физического воспитания
22. Физическое качество – быстрота.
23. Физическое качество - ловкость.
24. Физическое качество - сила.
25. Физическое качество - выносливость.
26. Физическое качество - гибкость.
27. Вид спорта – сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
28. Олимпийское движение.
29. Организация и проведение туристических походов.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.

Составители:

доцент кафедры физического воспитания

Шидловская Т.Н.