МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
В. Ф. УТКИНА»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Закреплена за кафедрой	**Физического воспитания**
Квалификация	**бакалавр**
Форма обучения	**очная**
Общая трудоемкость	**2 ЗЕТ**

Рязань 2025 г.

Рекомендации по работе с литературой

Теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучается и дополнительная рекомендованная литература (законодательство, научные и публицистические статьи и др.). Литературу по курсу рекомендуется изучать в библиотеке или с помощь сети Интернет (источники, которые могут быть скачены без нарушения авторских прав).

Перечень основной и дополнительной литературы представлен в рабочей программе дисциплины.

Работа студента на лекции

Только слушать лекцию и записывать за лектором все, что он говорит, недостаточно. В процессе лекционного занятия студент должен выделять важные моменты, выводы, анализировать основные положения. Прослушанный материал лекции студент должен проработать. От того, насколько эффективно он это сделает, зависит и прочность усвоения знаний, и, соответственно, качество восприятия предстоящей лекции, так как он более целенаправленно будет ее слушать. Необходим систематический труд в течение всего семестра.

При написании конспекта лекций следует придерживаться следующих правил и рекомендаций:

- *конспект лекций нужно записывать «своими словами» лишь после того, как излагаемый лектором тезис будет вами дослушан до конца и понят;*
- *при конспектировании лекции следует отмечать непонятные вопросы, записывать те пояснения лектора, которые показались особенно важными;*
- *при ведении конспекта лекций рекомендуется вести нумерацию тем, разделов, что позволит при подготовке к сдаче экзамена не запутаться в структуре лекционного материала;*
- *рекомендуется в каждом пункте выразить свое мнение, комментарий, вывод.*

При изучении лекционного материала у студента могут возникнуть вопросы. С ними следует обратиться к преподавателю после лекции, на консультации, практическом занятии.

Конспект лекций каждый студент записывает лично для себя. Поэтому конспект надо писать так, чтобы им было удобно пользоваться.

Подготовка к практическим занятиям

Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на занятие в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающийся нельзя заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающийся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Темы рефератов

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура античного мира.
5. Физическая культура в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
11. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
13. Физическая культура и спорт в послевоенный период.
14. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
15. Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
16. Технологии ЗОЖ и их классификация.
17. Здоровье сберегающие, здоровье укрепляющие, здоровье сохраняющие технологии.
18. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
19. Формирование стиля ЗОЖ.
20. Питание и здоровье.
21. Древние Олимпийские игры.
22. Возникновение современного олимпийского движения.
23. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
24. Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
25. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
26. Физическая культура и спорт в регионе (районе).
27. Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
28. История развития различных видов спорта (по выбору).
29. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
30. Авиценна (Абу Али Ибн Сина /980 - 1037/) о физическом воспитании.
31. Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
32. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
33. Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
34. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
35. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
36. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
37. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физического воспитания.
38. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
39. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
40. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
41. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
42. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
43. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
44. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
45. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
46. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
47. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
48. Влияние образа жизни на здоровье человека.
49. Ценности ЗОЖ.
50. Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
51. Модели ЗОЖ.
52. Общие принципы ЗОЖ.
53. Здоровье сберегающая и здоровье укрепляющая среда университета.
54. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.

55. Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
56. Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.
57. Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
58. Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
    Формирование установки на ЗОЖ.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДПИСАНО	**ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ,** Донсков Дмитрий Анатольевич, Заведующий кафедрой ФВ	**01.07.25** 15:21 (MSK)	Простая подпись

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДПИСАНО ЗАВЕДУЮЩИМ КАФЕДРЫ	**ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ,** Корячко Вячеслав Петрович, Заведующий кафедрой САПР	**15.12.25** 14:34 (MSK)	Простая подпись
ПОДПИСАНО ЗАВЕДУЮЩИМ ВЫПУСКАЮЩЕЙ КАФЕДРЫ	**ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ,** Корячко Вячеслав Петрович, Заведующий кафедрой САПР	**15.12.25** 14:34 (MSK)	Простая подпись