

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Рязанский государственный радиотехнический университет имени В.Ф. Уткина»

КАФЕДРА «ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫЕ МАШИНЫ»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность

27.05.01 Специальные организационно-технические системы

Специализация

Информационные технологии и программное обеспечение в специальных
организационно-технических системах

Квалификация (степень) выпускника — инженер-системотехник

Форма обучения — очная, очно-заочная

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам. ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипогликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД, физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.
Практические занятия	Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладевать запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.

Рекомендуемая литература

1. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>
2. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений [Электронный ресурс] / В. Дюков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 86 с. — 978-5-9907240-0-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43903.html>
3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 464 с. — 978-5-9718-0697-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html>
4. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. :

Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

5. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / . — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — 978-5-7731-0505-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>

6. Игры с мячом [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 96 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73245.html>

7. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

2. ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Что такое физическое воспитание?
2. Что является целью физического воспитания?
3. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
4. Что решает задачу оздоровления организма в полной мере?
5. Что такое спорт?
6. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
7. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
8. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
9. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
10. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
11. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
12. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние, зимние)?
13. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
14. В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
15. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
16. Что является основным средством физического воспитания?
17. Что такое физическое упражнение?
18. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
19. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
20. Что понимают под техникой двигательного действия?
21. Разучивание – это какой этап в обучении движениям?
22. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?
23. Что такое физическая подготовка?
24. В чем суть общей физической подготовки?
25. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
26. Что понимают под быстротой человека?
27. Какие физические упражнения применяются для развития быстроты?
28. Какие выделяют элементарные формы быстроты?
29. Сколько занятий скоростными упражнениями дают наибольший эффект для начинающих?
30. Что понимают под гибкостью человека?
31. Зависит ли гибкость от возраста человека?
32. От чего зависит активная гибкость?
33. Какие упражнения более эффективны для тренировки на гибкость?
34. Какую последовательность упражнений необходимо соблюдать во время занятий на гибкость?
35. Сколько нужно тренироваться для развития гибкости?

36. Как быстро с возрастом теряется гибкость?
37. Что понимают под выносливостью человека?
38. С какой частотой сердечных сокращений (ЧСС) необходимо выполнять упражнения аэробного характера для поддержания аэробных возможностей человека?
39. Какой дистанции достаточно студенткам, чтобы проконтролировать свой уровень выносливости, применительно к беговым упражнениям?
40. Можно ли сегодня рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности (физической и умственной)?
41. Что такое производственная гимнастика?
42. Какой вид спорта в большей степени формирует настойчивость?
43. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка студента (ППФП)?
44. Какова цель ППФП?
45. Какие задачи у ППФП?
46. Организация и формы ППФП в вузе.
47. На какие группы можно условно разделить профессии?
48. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
49. Основные положения методики закаливания?
50. Как проводить самооценку собственного здоровья?
51. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
52. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
53. Дополнительные средства повышения работоспособности.
54. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
55. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
56. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
57. Ценности физической культуры и спорта.
58. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
59. Утомление при физической и умственной работе и методы восстановления.
60. Состояние работоспособности студентов в экзаменационный период.
61. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
62. Гигиена самостоятельных занятий.
63. Формы занятий физическими упражнениями.
64. Физическая культура и спорт в свободное время.
65. Роль личности руководителя по внедрению физической культуры в производственный коллектив.
66. Возрастные особенности содержания занятий.
67. Формирование самостоятельных занятий.
68. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
69. Личная и социально-экономическая необходимость социальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.
70. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТОВ

Реферат представляет собой краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Данный вид работ направлен на более глубокое самостоятельное изучение студентами лекционного материала или рассмотрения вопросов для дополнительного изучения.

Типовые темы рефератов курса «Физическая культура и спорт»:

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.
59. Формирование установки на ЗОЖ.

Основные требования к оформлению:

1. Общий объем работы от 10 до 25 страниц. Реферат должен содержать введение, основную часть с анализом и выводам по рассматриваемому вопросу и обоснованное заключение. Список используемых источников – не менее 15 наименований.
2. Оформление основного текста в соответствии с ГОСТ 7.32-2017 «Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления». Оформление библиографического списка в соответствии с ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись».
3. Дата отправки на проверку устанавливается преподавателем.