

**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

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

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
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. Владеть 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. Естественные-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. 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.