

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

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

Закреплена за кафедрой

Физического воспитания

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

328 АК. Ч.

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 помощью 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 занятии 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.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строй 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. Здоровый образ жизни студентов:

- закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья;
- опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека;
- влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности;
- опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека;
- правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии;
- особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности;
- влияние роста-весового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку;
- регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

2. Антропометрия и морфология:

- особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте;
- исследование особенностей дыхательной системы студентов;
- исследование особенностей сердечно-сосудистой системы студентов;
- исследование динамики ЧСС как средство контроля за уровнем нагрузки на занятиях по физической культуре;
- методика самомассажа как эффективное средство восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки;

3. Спортивная медицина:

- исследование уровня заболеваемости ОРЗ и ОРВИ среди студентов и методы профилактики;
- исследование уровня сердечно-сосудистых заболеваний среди и методы профилактики;
- исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов и методы профилактики;
- исследование динамики остроты зрения за период обучения в высшем учебном заведении и методы профилактики;
- исследование заболеваемости органов дыхания у студентов и методы профилактики;
- исследование заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов и методы профилактики и коррекции.

4. Методика физической культуры

- разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц;
- круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре;
- методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале;
- методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре;
- методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре;
- игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе;
- наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол;
- особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре;
- методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре;
- наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.

5. Спортивная психология:

- игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре;
- применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на

занятиях по физической культуре;

- влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре;
- методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре;
- влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре;
- методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

6. Спортивная метрология:

- статистический анализ скоростно-силовой подготовленности студентов n года поступления;
- статистический анализ силовой подготовленности студентов n года поступления;
- статистический анализ общей выносливости студентов n года поступления;
- сравнение результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности студентов разных лет поступления;
- сравнение результатов тестирования общей выносливости студентов разных лет поступления;

сравнение результатов тестирования силовой подготовленности студентов разных лет поступления.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДПИСАНО

ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ, Донсков Дмитрий Анатольевич,
Заведующий кафедрой ФВ

12.09.25 11:24 (MSK)

Простая подпись