МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I»

Гуманитарно-правовой факультет

Кафедра физического воспитания

**Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины **« Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

Направление подготовки: **09.03.03 Прикладная информатика.**

квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Воронеж 2017

Зубарева Ю.Н., Щукина О.Д..Физическая культура и спорт: Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины « Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**»**

направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика:

 квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Зубарева Ю.Н., Щукина О.Д... – Воронеж: ВГАУ, 2017 – 7 с.

Рецензент профессор кафедры физического воспитания федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I» В.И Воропаев

Методические указания рассмотрены и рекомендованы к изданию на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 4 от 18 апреля 2017 г.)

Методические указания рассмотрены и рекомендованы к изданию на заседании методической комиссии гуманитарно-правового факультета (протокол № )

 ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ

**ВВЕДЕНИЕ**

**1.Цель изучения дисциплины** - состоит в формировании знаний в области физической культуры, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей, предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

 - Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

 - Знание научно-практических основ физической культуры (адаптивной физической культуры) и здорового образа жизни;

 - Формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;

 - Формирование индивидуально- психологических и социально-психологических качеств и свойств личности необходимых для успешной профессиональной деятельности;

 - Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

 - .Обеспечение ОФП и ППФП к работе в аграрном секторе экономики по будущей профессии.

Данная дисциплина относится к вариативной части (дисциплины по выбору).

**2. Требования к уровню освоения дисциплины.**

Дисциплина нацелена на формирование компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| Компетенция | Планируемые результаты обучения |
| Код | Название |
| ОК-8 | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **знать:****-** теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.;- технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в учебное и свободное время.- способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности.- основы организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.**уметь:**- использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.- осуществлять работу с научной учебно-методической литературой по учебной дисциплине. -осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.-самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества. **иметь навыки:** - по основным приемам самоконтроля.- по достижению необходимого уровня физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.- по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий.- в качестве инструктора по физической культуре и судьи по спорту. |

**3. Цель методических рекомендаций** - обеспечить обучающемуся оптимальную организацию процесса изучения дисциплины.

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

**1. УКАЗАНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ДИСЦИПЛИНЫ**

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой обучающихся всегда находится в центре внимания кафедры. Обучающимся необходимо перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, доступную в электронной образовательной среде Университета http://io.vsau.ru/. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях. Не оставляйте «белых пятен» в освоении материала.

**Учебная дисциплина включает следующие разделы.**

Введение. Актуальность, предмет, задачи дисциплины. Структура и особенности дисциплины. Связь с другими дисциплинами.

**Раздел I. Основы физической культуры и спорта**

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического развития роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Понятие Здоровье, его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требование санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культурного межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

**2. УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям Обучающимся следует: - иметь соответствующую спортивную форму и обувью рекомендованную преподавателем к конкретному занятию; - до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия; - при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать лекции, учебную литературу.

В начале занятий следует задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения; - в ходе практического занятия необходимо давать конкретные, четкие задачи по выполнению данного задания.- на занятии важно доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных действий, в случае затруднений обращаться к преподавателю. Обучающимся, пропустившим занятия (независимо от причин), не подготовившиеся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Обучающиеся, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии должны посетить дополнительные занятия и отработать пропущенные часы.

**3. УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины обучающимся предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок. Обучающимся следует выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения. С этой целью следует использовать следующие методические указания:

Севастьянов В.В. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». / Воронеж. гос. аграр. ун-т [сост. В.В. Севастьянов]. – Воронеж: ВГАУ, 2017. Электронный

**4. ПОДГОТОВКА К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Целью текущего контроля знаний со стороны преподавателя является оценка качества освоения обучающимися данной дисциплины в течение всего периода ее изучения. К главной задаче текущего контроля относится повышение мотивации обучающихся к регулярной учебной работе, самостоятельной работе, углублению знаний, дифференциации итоговой оценки знаний.

Преподаватель, осуществляющий текущий контроль, на первом занятии доводит до сведения обучающихся требования и критерии оценки знаний по дисциплине. В целях предупреждения возникновения академической задолженности (либо своевременной ее ликвидации) преподаватель проводит регулярные консультации и иные необходимые мероприятия в пределах учебных часов, предусмотренных учебным планом.

При преподавании данной дисциплины предусматриваются следующие формы текущего контроля знаний: текущий контроль в форме практических тестовых заданий.

 Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации происходит как в ходе отдельных аудиторных занятий, так и во время внеаудиторной работы.

Полное описание фонда оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся с перечнем компетенций, описанием показателей и критериев оценивания компетенций, шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы представлены в отдельном документе ФОС, доступном в электронной образовательной среде Университета http://io.vsau.ru/.