

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Комин Андрей Дмитриевич  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.11.2024 14:38:10  
Уникальный программный ключ:  
f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПРИМОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНО-  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Физическая культура и спорт  
Методические указания для организации самостоятельной работы для  
обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое  
образование (с двумя профилями подготовки)

*Электронное издание*

Уссурийск 2023

Скрынник О.В. Физическая культура и спорт: методические указания для организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) [Электронный ресурс]: / сост. О.В. Скрынник; ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ. – Электрон. текст. дан. – Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ, 2023. – 17 с. – Режим доступа: [www.de.primacad.ru](http://www.de.primacad.ru)

Методические указания составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт. Включает общие рекомендации по организации самостоятельной работы, написанию рефератов, составлению презентаций, подготовке к зачету. Предназначены для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

*Электронное издание*

Издается по решению методического совета ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Самостоятельная работа обучающихся (СРО) – это деятельность обучающихся, которую они совершают без непосредственной помощи и указаний преподавателя, руководствуясь сформировавшимися ранее представлениями о порядке и правильности выполнения операций.

Цель СРО в процессе обучения заключается как в усвоении знаний, так и в формировании умений по их использованию в новых условиях на новом учебном материале.

Самостоятельная работа призвана обеспечивать возможность осуществления обучающимися самостоятельной познавательной деятельности в обучении и является видом учебного труда, способствующего формированию у обучающихся самостоятельности.

При организации СРО необходимо придерживаться следующих положений:

- 1) СРО должна рассматриваться в общей совокупности всех составляющих учебного и воспитательного процессов;
- 2) должна быть обеспечена мотивация СРО;
- 3) СРО должна быть методически и материально-технически обеспечена;
- 4) должен быть контроль усвоения материала.

Все виды занятий являются обеспечением СРО и помогают ее:

- 1) направить (лекция);
- 2) организовать (семинары, лабораторные работы, практика);
- 3) обеспечить (библиотеки, компьютерные залы и т.д.);
- 4) проверить эффективность (тестовые и контрольные задания, зачеты, экзамены и другие контрольные мероприятия).

Важнейшей особенностью обучения в высшей школе является высокий уровень самостоятельности обучающихся в ходе образовательного процесса.

Эффективность самостоятельной работы зависит от таких факторов как:

- уровень мотивации обучающихся к овладению конкретными знаниями и умениями;
- наличие навыка самостоятельной работы, сформированного на предыдущих этапах обучения;
- наличие четких ориентиров самостоятельной работы.

Приступая к самостоятельной работе, необходимо получить следующую информацию:

- цель изучения конкретного учебного материала;

- место изучаемого материала в системе знаний, необходимых для формирования компетенций;
- перечень знаний и умений, которыми должен овладеть обучающийся;
- порядок изучения учебного материала;
- источники информации;
- наличие контрольных заданий;
- форма и способ фиксации результатов выполнения учебных заданий;
- сроки выполнения самостоятельной работы.

При выполнении самостоятельной работы рекомендуется:

- записывать ключевые слова и основные термины,
- выполнять творческие задания;
- составлять таблицы, схемы, графики и т.д.
- писать рефераты, доклады, конспекты по изучаемой теме.

Результатом самостоятельной работы должна быть систематизация и структурирование учебного материала по изучаемой теме, включение его в уже имеющуюся у обучающегося систему знаний.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» состоит из подготовки к контрольной работе, написания рефератов, составления презентаций.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат является продуктом самостоятельной работы, представляющим собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор излагает существующие точки зрения по осваиваемой теме и приводит собственную.

Выполняется согласно рекомендациям преподавателя и предполагает прохождение следующих стадий:

- выбор темы работы;
- подбор и изучение теоретических источников;
- составление плана работы;
- написание работы;
- сдача работы на проверку преподавателя;
- внесение исправлений в работу;
- защита работы.

*Цель* реферирования и реферата – научиться и продемонстрировать, используя приемы и методы, умение работать с различными информационными источниками.

Основными *задачами подготовки* реферата являются закрепление и расширение теоретических знаний по дисциплине, развитие навыков самостоятельной работы, формирование умений анализировать, сравнивать, работать с каталогами, научной и справочной литературой.

Подготовка реферата начинается со сбора информации: отбор источников, конспектирование.

Далее составляется план, который определяется логикой темы, и следует собственно написание реферата.

Разработка плана реферата состоит в определении его структуры как логической последовательности изложения результатов реферирования. Общий алгоритм включает в себя:

- введение;
- основную часть реферата (по разделам),
- заключение
- библиографию.

План основной части зависит от темы, источников конспектирования и приемов обработки информации.

Получение выводов – особое действие в реферировании. Оно может входить в написание реферата, но в силу специфики его следует выделить. Выводы даются в заключении.

Список литературы составляется с соблюдением всех правил ГОСТа.

Оформление реферата – завершающий и ответственный этап работы. Требования к структуре реферата: титульный лист; оглавление; введение; основная часть; заключение; список использованной литературы; приложения.

Техническое оформление должно соответствовать требованиям, предъявляемым ГОСТом.

Реферат выполняется на белой бумаге формата А4 (297 x 210 мм) на одной стороне листа, обратная сторона остается чистой. Стандартный текст печатается через 1,5 интервала на компьютере с полями слева не менее 3 см. Шрифт «TimesNewRoman», размер шрифта 14. Объем реферата составляет 15-25 страниц, которые должны быть пронумерованы. Текст реферата выполняется одинаковым цветом: черным или синим.

По завершению обучающимся подготовки реферата преподаватель проверяет, подписывает его. При получении предварительной положительной оценки обучающийся допускается к защите реферата.

В случае неподготовленности реферата в установленный срок, обучающийся дорабатывает реферат.

Обучающимся, получившим неудовлетворительную оценку за выполнение реферата или за его защиту, предоставляется право выбора новой темы или, по решению преподавателя, устанавливается срок доработки и сдачи прежней темы реферата.

При защите реферата обучающимся необходимо соблюдать регламент 5-7 минут. Приветствуется использование презентации. На слайдах рекомендуется размещать рисунки, фотографии, видео (при необходимости), таблицы, графики и схемы, которые дополняют выступающего, создавая целостную и яркую картину доклада.

Реферат относится к текущему виду контроля и оценивается согласно фонду оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся.

### **Темы рефератов по Физической культуре и спорту:**

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Физическая культура личности обучающегося.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Научно-теоретические основы физического воспитания.
7. Основы спортивной тренировки.
8. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
9. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
10. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
11. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.

12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
13. Социально-биологические основы физической культуры.
14. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
15. Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
16. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
18. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
20. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом со студенческой молодежью.
21. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
23. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
24. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
25. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
26. Наука о весе тела и питании человека.
27. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
28. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
29. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).
30. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.
31. Лыжная подготовка в системе физического воспитания студентов.
32. Плавание в системе физического воспитания студентов.

Сообщение обучающийся имеет право представить в виде презентации

Критерии оценки презентации сообщения:

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)

Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии PowerPoint. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (PowerPoint и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Обучающийся заочной формы обучения должен самостоятельно проработать материал учебной литературы и в соответствии с утверждённой программой выполнить контрольную работу.

К выполнению контрольной работы следует приступать после изучения рекомендуемой литературы и данного методического указания. Необходимо соблюдать общие требования к контрольным работам. Писать следует грамотно и разборчиво, или печатать на листах А-4 14 шрифтом, а содержание ответов на поставленные вопросы должно быть чётким, кратким и конкретным. В связи с этим материал нужно излагать логично и последовательно, не допуская механического переписывания текста. После ответа на вопросы обязательно необходимо указать список литературы.

Контрольная работа должна быть сдана преподавателю до зачета. Вопросы к контрольной работе разбиты на несколько вариантов. Каждый студент по последней цифре шифра определяет вариант выполнения контрольной работы, в который включено по 4 вопроса.

### **Комплект контрольных заданий по вариантам**

#### **1 вариант**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Образование энергии мышечного сокращения.
3. Методика составления индивидуальных программ занятий физической культурой в зрелом возрасте.
4. Универсиада – Всемирные студенческие игры.

#### **2 вариант**

1. Современное состояние физической культуры и спорта. Гармонизация федеральных законов «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ и «О физической культуре и спорте в РФ» N 329-ФЗ.
2. Характеристика состояния систем организма человека в разные возрастные периоды.
3. Фитнес, как оздоровительная физическая тренировка.
4. Значение антидопинговых правил для соблюдения принципов олимпизма.

#### **3 вариант**

1. Материальные и духовные ценности физической культуры. Показатель обеспеченности населения спортивными сооружениями.

2. Показания к назначению оздоровительной физической тренировки.
3. Характеристика современных направлений оздоровительной физической тренировки.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

#### **4 вариант**

1. Развитие инфраструктуры материально-технического и информационного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.
2. Средства и методы физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма.
3. Адаптивная физическая культура и лечебная физическая культура: сходства и различия.
4. Врачебный контроль физкультурно-спортивной деятельности, его содержание.

#### **5 вариант**

1. Проблемы современного олимпийского, сурдлимпийского и паралимпийского движений.
2. Оздоровительная физическая тренировка (структура, виды).
3. Турист – экскурсант – путешественник: сходства и отличия.
4. Педагогический контроль физкультурно-спортивной деятельности, его содержание.

#### **6 вариант**

1. Государственная поддержка различных видов физической культуры.
2. Физическая культура и спорт в системе средних специальных и высших учебных заведений.
3. Обеспечение безопасности при занятиях оздоровительным туризмом.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля.

#### **7 вариант**

1. Влияние вида спорта на формирование здорового стиля жизни.
2. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогического вуза.
3. Основы безопасного выполнения физических упражнений. Вводный инструктаж. Страховка.

4. Технические средства мониторинга основных функциональных показателей организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

### **8 вариант**

1. Гендерные особенности отношений к ЗОЖ и средняя продолжительность жизни в России.

2. Индивидуальный подход в процессе организации занятий по физическому воспитанию студентов.

3. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза.

4. Программы мониторинга здоровья обучающихся.

### **9 вариант**

1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

2. Урок (занятие) как основная форма занятий физическими упражнениями.

3. Виды спорта. Классификация.

4. Адаптивная физическая культура и лечебная физическая культура: сходства и различия.

### **0 вариант**

1. Характеристика функциональной системы движения.

2. Организованная физическая активность взрослого населения.

3. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.

4. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАЧЕТА

Контроль и оценка знаний обучающихся является неотъемлемой составной частью учебно-воспитательного процесса в образовательной организации высшего образования.

Зачет – это метод проверки знаний обучающихся по части или полному курсу учебной дисциплины, произведенный путем постановки устных или письменных вопросов. Он дает объективную официально фиксируемую оценку успехов обучающихся за определенный отрезок времени.

Зачет преследует многогранную цель: во-первых, это – проверка знаний обучающихся, во-вторых, они сами по себе являются важным звеном во владении наукой, в-третьих, это продолжение учебного процесса; наконец, они имеют большое значение как фактор стимулирования глубокого изучения предмета.

Подготовка к зачету состоит из двух взаимосвязанных этапов. Первый – систематический труд на протяжении семестра, учебного года, охватывающий все формы учебного процесса: лекции, изучение и конспектирование рекомендованной литературы, активное участие в семинарских занятиях. Второй – подготовка непосредственно перед зачетом. Она позволяет обучающимся за сравнительно короткий отрезок времени охватить всю перспективу изученного и лучше понять основные закономерности и явления.

Ограниченность времени для непосредственной подготовки к зачету по каждому предмету требует от обучающихся спокойно, без нервной суеты и спешки еще раз внимательно продумать изученный в течение семестра материал, тщательно отработать вопросы, недостаточно изученные или плохо понятые, с тем, чтобы по возможности устранить все пробелы в своих знаниях.

Готовиться надо по строго продуманному графику, последовательно переходя от темы к теме, не пропуская ни одну из них. Сложные вопросы, недостаточно уясненные в процессе подготовки к зачету, необходимо записать и получить на них разъяснения у преподавателей во время консультаций.

Следует заметить, что обучающиеся, которые не ходят на консультации из-за отсутствия, по их мнению, сложных вопросов, поступают опрометчиво.

На консультациях очень часто лектор не только отвечает на заданные вопросы, но и по собственной инициативе разъясняет наиболее трудные разделы курса.

Итак, основной задачей подготовки обучающихся к зачету является систематизация знаний учебного материала, его творческое осмысливание. Важнейшим учебным пособием на этом этапе работы студента является собственный конспект прослушанных лекций и самостоятельно проработанных тем курса.

## Вопросы к зачету по дисциплине (модулю)

### «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта. Гармонизация федеральных законов «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ и «О физической культуре и спорте в РФ» N 329-ФЗ.
3. Материальные и духовные ценности физической культуры. Показатель обеспеченности населения спортивными сооружениями.
4. Развитие инфраструктуры материально-технического и информационного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности
5. Проблемы современного олимпийского, сурдлимпийского и паралимпийского движений.
6. Государственная поддержка различных видов физической культуры.
7. Влияние вида спорта на формирование здорового стиля жизни.
8. Гендерные особенности отношений к ЗОЖ и средняя продолжительность жизни в России.
9. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
10. Характеристика функциональной системы движения.
11. Образование энергии мышечного сокращения.
12. Характеристика состояния систем организма человека в разные возрастные периоды.
13. Показания к назначению оздоровительной физической тренировки.
14. Средства и методы физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма.
15. Оздоровительная физическая тренировка (структура, виды).
16. Физическая культура и спорт в системе средних специальных и высших учебных заведений.
17. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогического вуза.
18. Индивидуальный подход в процессе организации занятий по физическому воспитанию студентов.
19. Урок (занятие) как основная форма занятий физическими упражнениями.
20. Организованная физическая активность взрослого населения.
21. Методика составления индивидуальных программ занятий физической культурой в зрелом возрасте.
22. Фитнес, как оздоровительная физическая тренировка.
23. Характеристика современных направлений оздоровительной физической тренировки.

24. Адаптивная физическая культура и лечебная физическая культура: сходства и различия.
25. Турист – экскурсант – путешественник: сходства и отличия.
26. Обеспечение безопасности при занятиях оздоровительным туризмом.
27. Основы безопасного выполнения физических упражнений. Вводный инструктаж. Страховка.
28. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза.
29. Виды спорта. Классификация.
30. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
31. Универсиада – Всемирные студенческие игры.
32. Значение антидопинговых правил для соблюдения принципов олимпизма.
33. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
34. Врачебный контроль физкультурно-спортивной деятельности, его содержание.
35. Педагогический контроль физкультурно-спортивной деятельности, его содержание.
36. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля.
37. Технические средства мониторинга основных функциональных показателей организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
38. Программы мониторинга здоровья обучающихся.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2022. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02483-8. – URL: <https://urait.ru/bcode/488898>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.
2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Юрайт, 2022. – 450 с. – ISBN 978-5-534-14056-9. – URL: <https://urait.ru/bcode/489224>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.
3. Физическая культура: учебное пособие /Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 599 с. – ISBN 978-5-534-12033-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/494126>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.

### Дополнительная литература:

1. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андриющенко. – Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. – 304 с. – ISBN 978-5-4479-0046-5. – URL: <https://e.lanbook.com/book/100838>. — Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. — Текст: электронный.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2022. – 160 с. – ISBN 978-5-534-10524-7. – URL: <https://urait.ru/bcode/493629>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.
3. Теоретические основы физической культуры: учебное пособие / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 194 с. – ISBN 978-5-534-14341-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/496822>. – Режим доступа: по подписке ПримГАТУ. – Текст: электронный.

## Оглавление

Общие рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся .....	3
Методические указания к выполнению реферата .....	5
Методические указания к выполнению контрольной работы .....	9
Методические указания по проведению зачета .....	12
Список литературы .....	15



Скрынник Ольга Викторовна

Физическая культура и спорт [электронный ресурс]: методические указания для организации самостоятельной работы для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

*ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАНИЕ*

ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ

Адрес: 692510, г. Уссурийск, пр-т Блюхера, 44