

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

Кафедра физического воспитания  
и спорта

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

*по дисциплине "Физическая культура и спорт"  
для направления подготовки 27.03.05 Инноватика,  
направленность (профиль) "Управление инновационной деятельностью"*

Мурманск  
2021

Составитель: Шелков Михаил Владимирович, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Мурманского государственного технического университета;

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры физического воспитания и спорта 10.06.2021 г., протокол №10

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.....	4
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	5
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	7
4. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	13

## 1. ОБЩИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине по дисциплине "Физическая культура и спорт" составлены на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 27.03.05 "Инноватика", учебного плана в составе основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 27.03.05 "Инноватика", направленности (профилю) "Управление инновационной деятельностью".

*Цель дисциплины* – формирование компетенций в соответствии с ФГОС по направлению подготовки бакалавра и учебным планом для направления подготовки 27.03.05 Инноватика, что предполагает освоение обучающимися теоретических знаний в области физической культуры и спорта и формирование физической культуры личности.

*Задачи:*

- ознакомить обучающихся с научно-биологическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;
- развивать индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, обеспечивающие социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда;
- сформировать устойчивое положительное мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств обучающихся
- (выносливости, силы, быстроты реакции, четкости в координации, развитие гибкости и статокинетической (вестибулярной) устойчивости).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

*Знать:* социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; нормативно-законодательную базу, регулирующую физкультурно-массовую и спортивную работу в РФ;

*Уметь:* на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности; разрабатывать и применять методiku самостоятельных занятий физической культурой и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма;

*Владеть:* навыками технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности; участия, организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по предлагаемым видам

спорта; творческого использования полученных знаний, умений, навыков в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; контроля за самочувствием, укреплением своего здоровья, психического равновесия; осуществления индивидуального выбора и интенсивности нагрузок при занятиях физической культурой, спортом, туризмом в предлагаемых условиях; использования личного опыта физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки в последующей профессиональной деятельности.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Темы самостоятельной работы	Количество часов, выделяемых на самостоятельную работу
		очная
1	<p><b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b></p> <p>Цель и задачи дисциплины. Основные понятия, структура и функции физической культуры и спорта. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Место физической культуры и спорта в современном обществе. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Регулирование работоспособности, профилактика утомления в отдельные периоды учебной и трудовой деятельности. Оптимизация сопряженной деятельности. Физическое воспитание в вузе. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.</p>	8
2	<p><b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</b></p> <p>Организм человека, структуры организма. Воздействие природных и социально-экологических факторов и бытовых условий жизни физическое состояние, развитие организма и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Связь отдельных систем организма в обеспечении функциональных и двигательных возможностей организма. Роль физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.</p>	10

3	<p><b>Тема 3. Основы здорового образа жизни</b>          Функциональные резервы организма. Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние здорового образа жизни на состояние систем организма человека. Процесс самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни. Личное отношение к здоровью. Культура личности как условие формирования здорового образа жизни. Длительная активность и здоровье. Режим питания и здоровье. Здоровье и окружающая среда. Режим труда и отдыха. Закаливание организма. Факторы, причиняющие вред здоровью человека. Психологическая саморегуляция. Физическое самовоспитание. Ориентация на здоровый образ жизни.</p>	12
4	<p><b>Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</b>          Средства физического воспитания и их классификация. Принципы методики физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Обучение двигательным действиям. Физические качества. Формы проведения занятий. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Значение интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках. Основные разделы и этапы физического воспитания. Основы воспитания физических качеств.</p>	12
5	<p><b>Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</b>          Спорт и его составляющие. Ценностные аспекты и социальные функции спорта. История Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Краткая характеристика основных видов спорта. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Примерное планирование тренировки в избранном виде спорта или систем физических упражнений. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.</p>	8
6	<p><b>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма</b>          Оценка физического развития. Методы антропометрических индексов для оценки физического развития. Исследование и оценка функционального состояния систем организма. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Показатели самоконтроля. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Дыхательная система. Аппарат внешнего дыхания. Физическая работоспособность и механизмы адаптации организма к нагрузкам. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Необходимость ППФП. Требования к физической подготовленности сотрудника в различных сферах трудовой деятельности и тенденции их изменения. Суть основных задач, решаемых в процессе ППФП.</p>	12
	<b>Итого:</b>	<b>62</b>

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке**

Цель и задачи дисциплины. Основные понятия, структура и функции физической культуры и спорта. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Место физической культуры и спорта в современном обществе. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Регулирование работоспособности, профилактика утомления в отдельные периоды учебной и трудовой деятельности. Оптимизация сопряженной деятельности. Физическое воспитание в вузе. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

#### ***Методические рекомендации***

Приступая к изучению данной темы, обучающиеся должны уяснить роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке. Особое внимание следует уделить основным понятиям: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическое упражнение.

#### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Физическая культура личности.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Организация физического воспитания в вузе.

#### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека, структуры организма. Воздействие природных и социально-экологических факторов и бытовых условий жизни физическое состояние, развитие организма и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая биологическая система. Анатомо-морфологическое

строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Связь отдельных систем организма в обеспечении функциональных и двигательных возможностей организма. Роль физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.

### ***Методические рекомендации***

При изучении данной темы необходимо обратить внимание на принцип целостности человеческого организма, обусловленной структурой и функциональной связью всех его систем; на единство организма человека с внешней средой, проявляющееся в обмене веществ и энергии. Обучающемуся рекомендуется изучить работу основных систем человеческого организма: опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Дайте понятия: организм человека, функциональная система организма, гомеостаз, резистентность, адаптация, гипокинезия, гиподинамия, рефлекс, гипоксия, максимальное потребление кислорода (МПК).
2. Строение и характеристика опорно-двигательного аппарата.
3. Строение и характеристика сердечно-сосудистой системы.
4. Строение и характеристика дыхательной системы.
5. Строение и характеристика нервной системы.
6. Дайте понятие метаболизма.

## **Тема 3. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья**

Функциональные резервы организма. Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние здорового образа жизни на состояние систем организма человека. Процесс самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни. Личное отношение к здоровью. Культура личности как условие формирования здорового образа жизни. Длительная активность и здоровье. Режим питания и здоровье. Здоровье и окружающая среда. Режим труда и отдыха. Закаливание организма. Факторы, причиняющие вред здоровью человека. Психологическая саморегуляция. Физическое самовоспитание. Ориентация на здоровый образ жизни.



### ***Методические рекомендации***

Работая над темой необходимо обратить внимание на определяющую роль ценностного отношения к здоровью и здорового образа жизни в формировании здоровья. Изучая основные составляющие здорового образа жизни необходимо проследить их взаимосвязь со здоровьем человека. Обучающийся должен знать какую опасность представляет нездоровый образ жизни, в том числе такие вредные привычки как курение, употребление алкоголя и наркотиков. Необходимо обратить внимание на важность самоконтроля при отказе от вредных привычек.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Дайте понятия: здоровье, здоровый образ жизни.
2. Назовите основные составляющие здорового образа жизни.
3. Значение гигиенической физической культуры в физиологии человека и сохранении здоровья.
4. Как можно использовать естественные силы природы (солнце, воздух и воду) для профилактики болезней и восстановления здоровья?
5. Назовите и раскройте основные принципы рационального питания.
6. Что представляет собой рациональная организация труда и отдыха.
7. Какую опасность для здоровья представляет курение, употребление алкоголя и наркотиков.
8. Какую роль играет самоконтроль в профилактике и отказе от вредных привычек.

### **Тема 4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

Средства физического воспитания и их классификация. Принципы методики физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Обучение двигательным действиям. Физические качества. Формы проведения занятий. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Значение интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках. Основные разделы и этапы физического воспитания. Основы воспитания физических качеств.

### ***Методические рекомендации***

Приступая к изучению данной темы, обучающиеся должны уяснить важнейшие понятия: физические упражнения, физические качества, двигательные навыки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Следует различать методические принципы физического воспитания и методы физического воспитания. Особое внимание необходимо уделить средствам и методам развития физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, гибкости, ловкости).

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Дайте понятия: физические упражнения, физические качества, двигательные навыки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Какие принципы физического воспитания вы можете назвать?
3. Какие методы физического воспитания вы можете назвать.
4. Назовите средства и методы развития силы.
5. Назовите средства и методы развития быстроты движений.
6. Назовите средства и методы развития выносливости.
7. Назовите средства и методы развития гибкости.
8. Назовите средства и методы развития ловкости.

### **Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

Спорт и его составляющие. Ценностные аспекты и социальные функции спорта. История Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Краткая характеристика основных видов спорта. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Примерное планирование тренировки в избранном виде спорта или систем физических упражнений. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

### ***Методические рекомендации***

При изучении данной темы следует обратить внимание на цели и задачи массового, студенческого и спорта высших достижений. Обучающийся должен уметь классифицировать виды спорта на 5 групп по виду соревновательной деятельности с учетом источника и способа достижения спортивного результата. А также дать краткую характеристику некоторых видов спорта. Завершающим этапом изучения данной темы является рассмотрение истории Олимпийских игр.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Дайте понятия: спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений.
2. Приведите классификацию видов спорта на 5 групп по виду соревновательной деятельности с учетом источника и способа достижения спортивного результата.
3. Дайте краткую характеристику видов спорта: баскетбола, волейбола, настольного тенниса, бадминтона, легкой атлетики, плавания, атлетической гимнастики, аэробики.
4. Какова цель проведения Олимпийских игр и история их развития.

## **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма**

Оценка физического развития. Методы антропометрических индексов для оценки физического развития. Исследование и оценка функционального состояния систем организма. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Показатели самоконтроля. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Дыхательная система. Аппарат внешнего дыхания. Физическая работоспособность и механизмы адаптации организма к нагрузкам. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Необходимость ППФП. Требования к физической подготовленности сотрудника в различных сферах трудовой деятельности и тенденции их изменения. Суть основных задач, решаемых в процессе ППФП.

### ***Методические рекомендации***

При изучении данной темы следует обратить внимание на организацию и методику проведения самостоятельных занятий и самоконтроля.

Обучающийся должен уметь организовать три составные части занятий: разминку, основную часть и заминку, а также выполнять самоконтроль. Обучающийся должен знать основную задачу и формы проведения врачебного контроля, а также основную задачу, виды и методы педагогического контроля.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
2. Дайте понятия: врачебный контроль, педагогический контроль, самоконтроль, диагностика состояния здоровья, функциональная проба, критерии физического развития (что к ним относится), антропометрические показатели (что к ним относится).
3. Назовите основную задачу и формы проведения врачебного контроля.
4. Назовите основную задачу, виды и методы педагогического контроля.
5. Назовите субъективные показатели самоконтроля.
6. Назовите объективные показатели самоконтроля.

## 4. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *Основная литература*

1. Шелков, М. В. Методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по дисциплине "Физическая культура" для преподавателей физ. культуры высш. учеб. заведений, для студентов и курсантов всех специальностей и направлений подгот. / М. В. Шелков [и др.]; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т" . – Электрон. текстовые дан. (1 файл : 5,5 Мб). – Мурманск : Изд-во МГТУ, 2015. – Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. – Загл. с экрана. – Имеется печ. аналог 2015 г. – Библиогр. в конце глав.

2. Шелков, М. В. Терминологический словарь [Электронный ресурс] : справ. изд. для студентов и курсантов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т", Каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. В. Шелков и др. – Электрон. текстовые дан. (1 файл : 821 Кб). – Мурманск : Изд-во МГТУ, 2015. – Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. – Загл. с экрана

3. Шелков, М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". – Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. – 98 с. – Имеется электрон. аналог 2017 г. – Библиогр.: с. 93–98. – ISBN 978-5-86185-932-5.

4. Шелков, М. В. Теория и методика физического воспитания и спорта в вузе [Электронный ресурс] : монография / М. В. Шелков, А. Г. Горельцев, А. Г. Кассиров; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т". – Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1.5 Мб). – Мурманск : Изд-во МГТУ, 2013. – Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. – Загл. с экрана. – Имеется печ. аналог 2013 г. – ISBN 978-5-86185-731-4.

### *Дополнительная литература*

5. Шелков, М. В. Заполярный олимп [Электронный ресурс] : Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области : монография

/ М. В. Шелков; Федер. агентство по рыболовству, ФГБОУ ВПО "Мурман. гос. техн. ун-т". – Электрон. текстовые дан. (1 файл : 8,6 Мб). – Мурманск : Изд-во МГТУ, 2010. – Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та. – Загл. с экрана. – Имеется печ. аналог 2010 г.

6. Шелков, М. В. Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области [Электронный ресурс] : монография / М. В. Шелков; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". – Электрон. текстовые дан. (1 файл : 116 Мб). – Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. – 250 с. : ил. – Библиогр.: с. 235-238