

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ КемГУ  
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
Факультет психологии и педагогики

*Монахова Елена Геннадьевна*

**Физическая культура и спорт**

*Методические указания к практическим/семинарским занятиям  
для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование  
Направленность (профиль) подготовки  
Дошкольная дефектология  
(очная форма)*

**Монахова Е.Г.**

Физическая культура и спорт: метод. указ. к практическим/семинарским занятиям по направлению подготовки 44.03.03 - «Специальное (дефектологическое) образование», профиль «Дошкольная дефектология» (очная форма) / Е.Г. Монахова.

В работе изложены методические указания к практическим/семинарским занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт»: темы семинарских занятий, вопросы для обсуждения, рекомендуемая литература.

Методические указания предназначены для студентов факультета психологии и педагогики, обучающихся по направлению подготовки 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование», профиль «Дошкольная дефектология» (очная форма).

Монахова Е.Г.

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный  
университет»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический  
институт

Текст представлен в авторской редакции

## **Содержание:**

1. Методические рекомендации по подготовке к семинарским/практическим занятиям по учебной дисциплине.....	4
2. Темы семинарских/практических занятий и их содержание (вопросы для обсуждения) по дисциплине .....	5
3. Вопросы и задания к отчетности по дисциплине .....	5
4. Рекомендуемая литература по дисциплине.....	7

## **1. Методические рекомендации по подготовке к семинарским/практическим занятиям по учебной дисциплине**

При подготовке к практическим занятиям можно дать несколько рекомендаций.

Подготовка к занятию включает 2 этапа: организационный; закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе:

- уясните задание для самостоятельной работы;
- подберите литературу, воспользуйтесь предложенным списком источников, при необходимости дополните его;
- составьте план работы, в котором определите основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повысит организованность в работе.

На втором этапе:

начните с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальную часть учебного материала необходимо восполнить в процессе самостоятельной работы.

Особое внимание обратите на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. Стремитесь понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Закончить подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволит составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различают четыре типа конспектов:

- План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.
- Текстовый конспект - это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.
- Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.
- Тематический конспект - составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

*При необходимости обратитесь за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, хорошо продумайте вопросы, которые требуют разъяснения.*

Вместе с тем обучающимся на первом занятии по дисциплине, или вместе с методическими материалами по дисциплинам нового семестра выдаётся полный пакет документов: технологическая карта; содержание и тематика семинарских занятий; примерные задания в разной тестовой форме и т.п.

Ниже представлена тематика семинарских занятий по разделам.

## 2. Темы семинарских/практических занятий и их содержание (вопросы для обсуждения) по дисциплине

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния.	
1.1.	Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.	Максимальная частота сердечных сокращений. Зона малой интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка поддерживающего характера. Физическая нагрузка развивающего характера. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности.
1.2.	Оценка состояния вестибулярного аппарата.	Координация движений. Статическое равновесие. Динамическое равновесие. Проба Ромберга. Тест Яроцкого.
1.3.	Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы.	Одномоментная функциональная проба с приседанием. Степ-тест Кэрша. Гарвардский степ-тест. Проба Рюфье-Диксона. Ортостатическая проба.
1.4.	Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.	Частота дыхания. Дыхательный объем. Жизненная емкость легких. Кислородный запрос. Максимальное потребление кислорода. Функциональная проба Розенталя. Проба Генчи. Проба Штанге.
	Промежуточная аттестация – зачет.	

## 3. Вопросы и задания к отчетности по дисциплине

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
<b>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.</b>		
1.1. Физическая культура и физическое воспитание	1. Основные направления физической культуры. 2. Социально-биологические основы физической культуры	Практические занятия не предусмотрены учебным планом.
1.2. Профессиональная направленность физического воспитания	3. Профессионально-прикладное направление в системе физического воспитания 4. Необходимость психофизической подготовки человека к труду.	
<b>2. Основы здорового образа жизни студента</b>		
2.1. Здоровье человека как ценность.	1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. 2. Здоровье и физическое благополучие.	
2.2. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.	3. Виды оздоровительной физической культуры 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	
<b>3. Физическая подготовка студентов</b>		

3.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка	1. Особенности развития двигательных качеств. 2. Влияние физической тренировки на организм человека.	
3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	3. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. 4. Организация, формы и средства ППФП. 3. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.	
<b>4. Основы методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		
4.1. Мотивация и планирование самостоятельных занятий.	1. Гигиена спортивных тренировок. 2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
4.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	3. Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 4. Самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	
<b>5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b>		
5.1. Спорт в системе физического воспитания	1. Спорт и его роль в обществе, функции, типы, виды спорта. 2. Типология современного спорта.	
5.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	3. Спортивное направление в системе физического воспитания. 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	
<b>6. Средства физической культуры в регулировании функционального состояния.</b>		
6.1. Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.	Лекционные занятия не предусмотрены учебным планом.	1. Измерить ЧСС на различных этапах учебно-тренировочного занятия: разминка, специальные беговые упражнения, фитнес-разминка, подводящие упражнения в волейболе, игровая практика в волейболе. 2. Определить зоны интенсивности физической нагрузки на различных этапах учебно-тренировочного занятия.
6.2. Оценка состояния вестибулярного аппарата.		3. Составить комплекс упражнений на развитие равновесия. 4. Провести пробу Ромберга на каждом этапе круговой

6.3. Воздействие физической тренировки на состояние сердечно-сосудистой системы.		тренировки.
6.4. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.		5. Оценить состояние сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки в основной части учебно-тренировочного занятия. 6. Провести степ-тест Кэрша.  7. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики. 8. Провести пробы Штанге и Генчи после выполнения разнообразных прыжков со скакалкой.

#### 4. Рекомендуемая литература по дисциплине

##### *Основная учебная литература*

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2017. – 493 с. – (Бакалавр и специалист). – ISBN 978-5-534-00329-1. – URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/398758> (дата обращения: 09.03.2020). – Текст : электронный.
2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – (Бакалавр. Прикладной курс). – ISBN 978-5-534-02483-8. – URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/412791> (дата обращения: 09.03.2020). – Текст : электронный.

##### *Дополнительная учебная литература*

1. Лукьянец, Н. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе : учебное пособие / Н. В. Лукьянец. – Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2013. – 164 с. – ISBN 978-5-8353-1346-4. – URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=42947](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=42947) (дата обращения: 09.03.2020). – Текст : электронный.
2. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> (дата обращения: 11.03.2020). – ISBN 978-5-4475-5233-6. – Текст : электронный.
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Издание 2-е. – Ростов – на – Дону : Феникс, 2014. – 252, [4] с. – (Высшее образование). – Текст : непосредственный.

***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.***

1. Электронно-библиотечная система «Лань» - <http://e.lanbook.com>
2. Электронно-библиотечная система «Знаниум» - [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - <https://urait.ru/>
4. Электронная полнотекстовая база данных периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам ООО «ИВИС», <https://dlib.eastview.com>,
5. Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru>