

УДК 796(075.8)

ББК 75я73

Л77

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с требованиями ФГОС ВО по всем направлениям подготовки к учебно-методическому обеспечению дисциплины.

Утверждено на заседании кафедры физвоспитания социально-гуманитарного факультета КемГИК 25.03.2019, протокол № 8.

Рекомендовано к изданию учебно-методическим советом социально-гуманитарного факультета КемГИК 29.03.2019 г., протокол № 5.

Рецензенты:

Салтымакова Л. П., кандидат педагогических наук, специалист ГАУ КО «Центр подготовки спортивных сборных команд»,
Ртищева О. В., кандидат философских наук, доцент, декан социально-гуманитарного факультета Кемеровского государственного института культуры.

Лопатин, Н. А., Шульгин, А. И.

Л77

Физическая культура и спорт [Текст]: учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост.: Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин; Кемеров. гос. ин-т культуры. – Кемерово: Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. – 99 с.

ISBN 978-5-8154-0493-9

Учебно-методическое пособие раскрывает основные требования учебной программы дисциплины «Физическая культура и спорт» для высших учебных заведений. Материал пособия предназначен для практической подготовки студентов по соответствующему разделу вузовской программы, а также может быть использован преподавателями вузов.

УДК 796(075.8)

ББК 75я73

ISBN 978-5-8154-0493-9

© Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин, 2019

© ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный институт культуры», 2019

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течении всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких человеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1. в объеме 72 академических часа и направлена на формирование общекультурной компетенции ОК – 7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Целью пособия является оказание помощи студентам при планировании и проведении практических занятий по основным видам спорта учебной программы: легкая атлетика, спортивные игры и профессионально-прикладная физическая подготовка.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;
- способы контроля и оценки и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий.

уметь

- использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.

- использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

владеть

- системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

- средствами самостоятельного, методически правильно использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

В структуре учебно-методического пособия представлены:

Введение. Отмечается, что дисциплина физическая культура и спорт в учебном процессе реализуется в рамках обязательного раздела базовой части блока 1. и направлена на формирование знаний и умений при планировании и проведении самостоятельных занятий по физической культуре.

Глава 1. Теоретические основы физической культуры и спорта в вузе культуры.

Основной особенностью проведения учебных занятий по физическому воспитанию в вузе культуры является многогранность и разносторонность отражения направлений и профилей подготовки бакалавров в сфере культуры, требующий разного

уровня физической нагрузки как в период обучения в вузе, так и в период выполнения своих профессиональных обязанностей после его окончания.

Для организации практических занятий по дисциплине студенты распределяются на основное и специальное отделение. Занятия в отделениях проводятся отдельно. Учебные занятия по профессионально-прикладной физической подготовке направлены на подготовку студентов к будущей профессии и предполагают:

- формирование необходимых прикладных знаний, умений и навыков., воспитывать прикладные и специальные качества.

Глава 2. Методические указания по выполнению практических занятий в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

Представлена организация и методика проведения практических занятий по легкой атлетике: бег на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега, кроссовый и оздоровительный бег. Излагается методика обучения игры в баскетбол и волейбол, организация самостоятельных занятий для студентов заочной формы обучения по таким видам спорта как : легкая атлетика, передвижение на лыжах, плавание, атлетическая гимнастика, езда на велосипеде.

Заключение. Говорится о том, что материал учебно-методического пособия позволит студентам получить определенный объем знаний и умений при проведении самостоятельных занятий по физкультуре и спорту.

Список литературы.