

**АНО ВО «Международный банковский институт»**

**Методические рекомендации по самостоятельной работе студента  
по дисциплине «Физическая культура»**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Квалификация выпускника: бакалавр

Санкт-Петербург

2017

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 72 часа, из них 10 часов аудиторных занятий и 62 часа, отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
<b>Раздел 1. «Легкая атлетика»</b>		
Подготовка к занятию	Самостоятельное изучение вопросов: Здоровье: сущность понятия и его компоненты; Развитие физических способностей, развитие общей выносливости; Изучение техники ходьбы, бега, прыжков; Совершенствование выполнения техники ходьбы, бега, прыжков (продолжение); Методика проведения учебно-тренировочного занятия, организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике.	<a href="http://www.dshinin.ru/Upload_Books3/Books/2012-01">http://www.dshinin.ru/Upload_Books3/Books/2012-01</a> <a href="https://studfiles.net/preview/3355875/">https://studfiles.net/preview/3355875/</a> <a href="http://padabum.com/d.php?id=20959">http://padabum.com/d.php?id=20959</a>
Написание реферата		
<b>Раздел 2. «Гимнастика»</b>		
Подготовка к занятию	Самостоятельное изучение вопросов: Социально-биологические основы физической культуры; Планирование и проведение самостоятельных занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; Овладение практическими умениями и навыками, выполнения гимнастических упражнений; Проведение самодиагностики организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, использование методов самоконтроля; Системный подход в использовании упражнений оздоровительной направленности для практики профессионально-прикладной физической подготовки специалистов высшей школы.	<a href="https://studfiles.net/preview/1724171/">https://studfiles.net/preview/1724171/</a> <a href="https://studfiles.net/preview/1724175/">https://studfiles.net/preview/1724175/</a>
Написание реферата		
<b>Раздел 3. «Комплексные занятия (волейбол, баскетбол, атлетическая подготовка)»</b>		
Подготовка к занятию	Самостоятельное изучение вопросов: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры для регулирования профессиональной работоспособности; Изучение элементов техники владения мячом,	<a href="http://basket26.ru/upload/iblock/985/985293f454f7d37">http://basket26.ru/upload/iblock/985/985293f454f7d37</a> <a href="http://def.kondopoga.ru/2009/03/30/volejbol._uchebni">http://def.kondopoga.ru/2009/03/30/volejbol._uchebni</a> <a href="http://www.twirpx.com/file/134430/">http://www.twirpx.com/file/134430/</a> <a href="http://aldebaran.ru/tags/119237/">http://aldebaran.ru/tags/119237/</a>

	<p>навыков коллективных действий; приобретение навыков в организации занятий физическими упражнениями в группе; Практические умения и навыки коллективного взаимодействия в процессе проведения спортивных игр, для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей, координации движений, силы и силовой выносливости; Спортивные игры как средство совершенствования свойств личности, приобретение личного опыта взаимодействия в коллективе для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	
Написание реферата		
<b>Итого по разделу 3</b>		
<b>Раздел 4. «Комплексные занятия (ПФП)»</b>		
Подготовка к занятию	<p>Самостоятельное изучение вопросов: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; Особенности самостоятельных занятий для женщин; Физическая нагрузка, основные параметры и способы регулирования. Регулирование нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста; Гигиена занятий физическими упражнениями; Обеспечение необходимого недельного минимума двигательной активности в период обучения студента, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности в годичном цикле.</p>	<p><a href="https://knastu.ru/media/files/posobiya_files/-prikladnaya">https://knastu.ru/media/files/posobiya_files/-prikladnaya</a></p> <p><a href="http://window.edu.ru/resource/301/76301">http://window.edu.ru/resource/301/76301</a></p> <p><a href="https://www.ismu.baikal.ru/src/downloads/9326fbed11_kopiya.pdf">https://www.ismu.baikal.ru/src/downloads/9326fbed11_kopiya.pdf</a></p> <p><a href="http://edulib.pgta.ru/els/fizicheskaja_kultura_studentsa">http://edulib.pgta.ru/els/fizicheskaja_kultura_studentsa</a></p> <p><a href="http://www.alleng.ru/d/hlth1/hlth1_041.htm">http://www.alleng.ru/d/hlth1/hlth1_041.htm</a></p>
Написание реферата		