

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра «физвоспитания и спорта»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.23 физическая культура и спорт**

**Направление подготовки (специальность) 38.03.02 Менеджмент**

**Профиль образовательной программы: Производственный менеджмент**

**Форма обучения заочная**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Конспект лекций**
- 2. Методические указания по проведению практических занятий**
- .....**

## 1.1 Лекция № 1 Основы здорового образа жизни

План лекции:

1. Введение.
2. Определение понятий «здоровье человека», «здоровый образ жизни».
3. Условия окружающей среды.
4. Оптимальное соотношение разных видов деятельности человека и отдыха (Суточный ритм, биологический ритм).
  1. Биологические ритмы жизнедеятельности человека.
  2. Режим дня для лиц с разными видами трудовой деятельности.
5. Рациональное питание.
6. Двигательная активность (дозирование двигательной активности).
  1. Классификация видов спорта (по проявлению двигательных качеств).
7. Психосоматические особенности личности, как основа для выбора видов двигательной активности.
  1. Понятие о темпераменте.
  2. Конституционные особенности телосложения человека.
  3. Связь особенностей телосложения человека с типологией темпераментов.
8. Закаливание.
9. Средства воспитания общей и специальной работоспособности (естественные и искусственные).
10. Гигиенические условия для занятий физическим воспитанием.
11. Искоренение вредных привычек.
12. Заключение.
13. Рекомендуемая литература.

### **ПЛАН-КОНСПЕКТ ЛЕКЦИИ.**

1. ВВЕДЕНИЕ.
  1. Организация группы, переключки, ознакомление с планом лекции.
  2. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о не благоприятном состоянии своего организма. Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и

спортом, соблюдать правила личной гигиены – словом добиваться разумными путями подлинной гармонии состояния физического, психического и нравственного здоровья.

## 2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важная слагаемая человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в тоже время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. ЗОЖ включает в себя: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, рациональное питание и другие благотворные воздействия на организм человека (на пример, стремление к нравственному самоусовершенствованию, повышению образовательного уровня, закаливание и т.п.). По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) «Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Юмористы утверждают, что у здорового человека каждый день болит в другом месте. Вообще можно говорить о трех видах здоровья о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

- физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.
- психическое здоровье – зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
- Нравственное здоровье – определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть

нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые делают их настоящими гражданами.

## **Лекция № 2**            Правила техники безопасности на занятиях по лыжному спорту

### **I. Общие положения**

Лыжный спорт является одним из наиболее травмоопасных спортивных видов за весь период обучения на факультете физической культуры. В связи с этим следует обращать особое внимание на соблюдение правил техники безопасности на практических занятиях по лыжному спорту.

Студент вправе самостоятельно принимать решение о посещении занятий по лыжному спорту.

Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту в состоянии болезни, либо в любом другом состоянии способном вызвать заторможенность реакции, ухудшение координации движений.

Категорически запрещается курить и жевать жвачку во время проведения практических занятий.

На практических занятиях по лыжному спорту студентам желательно иметь с собой сотовый телефон, чтобы в случае чрезвычайной ситуации иметь возможность позвонить на лыжную базу.

При грубом нарушении студентом правил техники безопасности на практических занятиях по лыжному спорту он отчисляется с лыжных сборов и имеет возможность в дальнейшем отработать пропущенные занятия только на платной основе.

Администрация лыжных сборов и преподаватели не несут ответственность за состояние здоровья студентов в случае нарушения студентами правил техники безопасности.

### **II. Требования к одежде студентов на занятиях по лыжному спорту**

На занятия по лыжному спорту студент обязан присутствовать в спортивной форме одежды, соответствующей погодным условиям и двигательной деятельности.

Спортивная одежда студента должна соответствовать гигиеническим требованиям, предъявляемым к одежде на занятиях по лыжному спорту.

Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту в джинсах, зимних шубах, дубленках, меховых шапках.

Запрещается выходить на учебные занятия по лыжному спорту без головных уборов, без варежек или перчаток.

### **III. Требования к лыжному инвентарю**

К лыжному инвентарю относятся лыжи, лыжные палки, лыжные крепления.

Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту со сломанным лыжным инвентарем, либо с лыжным инвентарем, не соответствующим размерам и полу студента, способу передвижения.

Студент обязан проверить лыжный инвентарь перед выходом на лыжню, если лыжный инвентарь не устраивает студента, он должен обменять его на другой.

При передвижении на лыжах студент обязан смазывать лыжи мазями держания, соответствующими погоде и условиям скольжения.

После практических занятий по лыжному спорту студент обязан очистить лыжный инвентарь от снега и проверить целостность лыж, креплений, лыжных ботинок и палок.

### **IV. Требования к поведению студентов на учебной лыжне**

На занятиях по лыжному спорту, при передвижении на лыжах студенты обязаны соблюдать дистанцию: на спусках - не менее 30 метров, на равнине – не менее 5 метров и на подъемах – не менее 2,5 метров. Интервал между собой не менее 2 метров при любом рельефе трассы.

В случае непреднамеренного падения студента на лыжне он обязан уступить лыжню следующим за ним лыжникам.

Студент обязан уступать лыжню при передвижении по дистанции, если этого требует следом за ним идущий лыжник.

Запрещается преодолевать крутые спуски без разрешения преподавателя.

При преодолении спусков студент обязан после спуска дожидаться заключающего колонну и только после этого следовать дальше.

Запрещается обгонять направляющего в колонне во время передвижения к учебным кругам, отставать от заключающего колонну, а так же выходить из колонны без разрешения преподавателя.

При передвижении по дистанции и во время спусков запрещается размахивать лыжными палками в разные стороны, создавать опасность для других. Во время спуска студент обязан прижать лыжные палки к телу.

Запрещается уходить с практического занятия по лыжному спорту без разрешения преподавателя.

В случае слома лыжи, палки или крепления студент обязан поставить преподавателя в известность и после разрешения следовать на лыжную базу.

Во время практических занятий по лыжному спорту студенты обязаны наблюдать друг за другом и в случае обморожения какой-либо части лица или тела предупредить товарища и обязательно преподавателя.

## **2.Методические указания по проведению практических занятий**

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1**

Тема 1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

**Методические рекомендации:** необходимо определить мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, а также их формы, содержание и индивидуальные особенности занимающихся. Во время занятий необходимо соблюдать пульсовой режим и гигиенические требования.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2**

Тема 2 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Методические рекомендации:** необходимо до начала занятий пройти диспансеризацию. Во время занятий необходимо ведение дневника и соблюдать объективные и субъективные показатели самоконтроля.