

Минобрнауки России  
Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
**«Оренбургский государственный университет В.А. Бондаренко»**

Кафедра биозкологии и техносферной безопасности

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплин**

*«Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

**20.03.01 Техносферная безопасность**

(код и наименование направления подготовки)

**Безопасность жизнедеятельности и охрана труда**

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

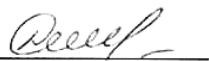
Квалификация

**Бакалавр**


Форма обучения

**Заочная**

Год набора 2026

Составитель  А.П. Девяткина

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры биозэкологии и техносферной безопасности, протокол № 8 от 23 марта 2026 год

Декан строительного-технологического факультета  И.В. Завьялова

Методические указания являются приложением к рабочей программе по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	4
2. Виды аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине.....	4
3. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины.....	5
3.1 Методические рекомендации по работе студентов во время проведения лекций.....	5
3.2 Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы.....	6
3.3 Методические рекомендации студентам по работе с литературой.....	10
3.4 Методические рекомендации по разработке опорных конспектов.....	13
4. Методические рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации.....	15

## **1. Пояснительная записка**

Физическая культура, как наука направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза. Гуманитаризация образования в сфере физической культуры означает его очеловечивание, выдвижение личности студента в качестве главной ценности педагогического процесса. В этом свете и необходимо рассматривать физическую культуру у студентов.

Цель освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность посредством физической культуры.

Задачи:

- способствовать формированию специальных теоретических знаний основных средств, приемов и методов в области физической культуры и спорта;
- способствовать формированию умений в использовании различных методов, приемов и средств в области физической культуры и спорта;
- способствовать самостоятельному овладению системой практических умений и навыков использования приемов и средств в области физической культуры и спорта;
- формирование способностей регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий в области физической культуры и спорта.

## **2 Виды аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине**

Организация работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в следующих формах:

- аудиторные занятия (лекции);
- самостоятельная работа студента (подготовка к лекциям, тестам, индивидуальная консультация с преподавателем).

Учебный материал курса структурирован по темам. Изучение дисциплины производится в тематической последовательности. Самостоятельному изучению материала предшествует лекция по данной теме. Студенты самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов.

Для успешного освоения дисциплины студентам необходимо:

- изучить теоретический материал, предусмотренный лекционным курсом;
- изучить теоретический материал, предназначенный для самостоятельного изучения.

Студентам рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- изучение конспекта лекции в тот же день после лекции;
- повторение лекции за день перед следующей лекцией;
- изучение теоретического материала по учебнику и конспекту;
- подготовка к зачету (тестирование).

### **3. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины**

#### **3.1 Методические рекомендации по работе студентов во время проведения лекций**

Лекция – систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала. Лекция предшествует практическим занятиям, поэтому ее основной задачей является раскрытие содержания темы, разъяснение ее значения, выделение особенностей изучения. В ходе лекции устанавливается связь с предыдущей и последующей темами, определяются направления самостоятельной работы студентов. Благодаря тому, что материал излагается концентрированно, в логически выдержанной форме, лекция является наиболее экономичным способом передачи учебной информации.

В конце лекции преподаватель ставит задачи для самостоятельной работы, дает методические рекомендации по изучению литературы, оптимальной организации самостоятельной работы, чтобы при наименьших затратах времени получить наиболее высокие результаты.

Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться к дословной, стенографической записи, записи все подряд. Это механический подход к слушанию лекции. Он отвлекает внимание на технику записи, а содержание лекции остается вне его пределов. Такая запись оказывается практически непригодной для использования. Главное – понять смысл сказанного, выделить главное, зафиксировать его в конспекте, а затем – те аргументы и факты, раскрывающие, доказывающие это главное. Надо следить за интонацией лектора. Как правило, преподаватель акцентирует внимание студентов на главном, выделяет важнейшие положения, выводы, произнося их громче и медленнее обычного. Обратите внимание на обязательность соблюдения таких правил записи лекций: отдельная тетрадь, чистота, аккуратность, наличие полей для дополнений и справок, нужный интервал между строчками (не мельчите, не уплотняйте записи). Хорошо выработать у себя систему сокращений слов, терминов, подчеркивать выводы, определения. Ни в коем случае нельзя делать «сплошных» записей, в которых трудно затем разобраться самому, а каждый раздел или новую мысль лектора начинать с новой строки.

### **3.2 Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы**

Одна из значимых задач подготовки студентов – воспитание навыков самостоятельной работы. Это один из главных резервов повышения качества подготовки специалистов. Система самостоятельной работы студентов это:

а) текущая работа над материалом учебной дисциплины (конспектирование лекций, работа с учебником, подготовка к тестированию);

б) выполнение семестровых домашних заданий (самостоятельное изучение по учебнику разделов, входящих в программу, но не излагающихся лекционно).

Большое внимание уделяется отбору материала для самостоятельной работы. Для самостоятельного изучения предлагаются вопросы либо информационного характера, либо проблемного.

При подготовке к итоговому зачету студентам необходимо придерживаться следующего плана индивидуальных занятий:

Занятие 1. Тема. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Воспитание физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости).

2. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.

3. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.

Занятие 2. Тема. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

2. Цели и задачи ОФП.

3. Специальная физическая подготовка.

Занятие 3. Тема. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

2. Спортивная подготовка.

3. Цели и задачи спортивной подготовки.

Занятие 4. Тема. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы и этапы обучения движениям (техническая подготовка).

Занятие 5. Тема. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт. Его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.

Занятие 6. Тема. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

1. Спортивная классификация, ее структура.
2. Национальные виды спорта.
3. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

Занятие 7. Тема. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

1. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.
2. Специальные зачетные требования и нормативы.
3. Спорт в свободное время студентов.

Занятие 8. Тема. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

1. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения.
2. Повышение функциональных возможностей организма.
3. Психофизическая подготовка к будущей спортивной деятельности .

Занятие 9. Тема. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

1. Овладение жизненно необходимыми умениями и навыками.

2. Достижения наивысших спортивных результатов.

3. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Занятие 10. Тема. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта.

2. Современные популярные системы физических упражнений.

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Занятие 11. Тема. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

1. Краткая историческая справка. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

2. Место ППФП в системе физического воспитания.

3. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

Занятие 12. Тема. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

1. Методика подбора средств ППФП.

2. Организация, формы и средства ППФП в вузе.

3. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.

4. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Самым основным методом самостоятельной работы студента, на котором следует остановиться - это метод самостоятельного изучения литературы. Место, занимаемое им в процессе обучения, определяется теми особенностями, которые имеет чтение печатного текста по сравнению со слушанием устного изложения. При чтении нет принудительного темпа. Студент сам устанавливает его в зависимости от целей, характера литературного источника и своей

подготовленности. Таким образом, при чтении создаются благоприятные условия для всестороннего осмысления и закрепления учебного материала.

### **3.3 Методические рекомендации студентам по работе с литературой**

Написание реферата не может быть успешно выполнено без знакомства с современной литературой по разрабатываемому вопросу. У нас в стране и за рубежом систематически публикуется множество монографий, брошюр и статей в области физической культуры и спорта. Для того чтобы умело ориентироваться в большом потоке информации и не пропустить важных материалов по конкретным темам, надо соблюдать определенную систему при подборе литературы и работе с ней.

Поиск информации.

Студент вуза должен освоить правила работы в библиотеке. Современная библиотека – это не только книги, но и компьютерные залы. После выбора темы реферата начинают изучение состояния вопроса по литературным источникам. Непосредственному знакомству с литературой предшествует работа с систематическим, алфавитным каталогами.

Главная функция каталогов – дать возможность быстрого получения справок об имеющихся книгах. Попутно выявляется ещё целый ряд полезных функций каталогов. Одна из них – расширение кругозора в ходе поиска. В самом деле, обратившись к любому виду каталогов, студент, как правило, находит какие-то перекрестные ссылки, новые поисковые признаки и, таким образом, расширяет первоначальный круг поисков.

Первым шагом должна быть работа с систематическим каталогом, где ведется поиск литературы по отраслям знаний. Второй путь подбора литературы осуществляется с помощью алфавитного каталога.

Начинать изучение литературы после просмотра каталогов следует с соответствующих разделов учебников и монографий, в которых могут встретиться интересующие студента вопросы. Литературные ссылки, имеющиеся в конце книги или в конце отдельных глав, могут послужить указанием для дальнейшего подбора литературы в нужном направлении.

После этого для уяснения современного состояния вопроса, проблем, для расширения полученных сведений следует произвести дополнительный поиск литературы. Много ценных материалов, отражающих новейшие достижения в области физической культуры и спорта, публикуется журналах («Здоровье населения и среда обитания», «Физкультура и спорт», «Физиология человека», «Теория и практика физической культуры» и др.). В последних за год номерах журналов обычно помещается сводный перечень статей (алфавитный и систематический). Поиск литературы следует вести ретроспективно – от нескольких свежих публикаций, по библиографии и ключевым словам.

В нашей библиотеке действует автоматизированная информационно-библиотечная система АИБС, которая обеспечивает комплексную автоматизацию всех библиотечных процессов: комплектование литературы, создание и ведение электронного каталога, систематизация, обработка поступающих изданий, справочно-информационное обслуживание, обслуживание читателей, учет библиотечных фондов.

Локальный электронный каталог - это универсальный каталог по поисковым признакам и содержание информации о наличии литературы в библиотеке на абонементе и в читальном зале.

Электронный каталог состоит из нескольких баз данных:

Книги (информация о книгах находящихся в библиотечных фондах БГТИ и ОГУ).

Статьи (аналитическая роспись статей из периодических изданий выписываемых БГТИ).

Труды преподавателей и сотрудников (аналитическая роспись публикаций и статей преподавателей и сотрудников БГТИ).

Электронно-библиотечная система (роспись книг находящихся в ЭБС «Университетская библиотека online»), «Лань», «ИНФРА-М», «Библиокомплектатор», «Рукопт», «eLIBRARY» ресурсы свободного доступа.

Методика чтения. Одним из важнейших условий продуктивности и качества работы студента является умение извлечь из подобранного материала

нужные сведения, быстро сориентироваться в них и рационально ими распорядиться. Изучать литературу нужно с большим разбором и начинать с книг, которые дают основную массу информации и формируют каркас знаний.

Чтение книги начинается с просмотра ее оглавления и наиболее интересных разделов. При работе с книгой нужно одновременно выписывать номера страниц для ксерокопирования. В своих копиях (на ксерокопированных страницах) можно делать подчеркивания и закладки. Каждый студент должен владеть навыками динамического чтения - способностью изменять как скорость чтения, так и коэффициент усвоения в зависимости от цели чтения и сложности текста.

Чтение бывает выборочное (с пропуском отдельных участков текста) и сплошное. Сплошное чтение делится на ознакомительное, изучающее, корректорское и критическое; выборочное – на ориентировочное, поиск, просмотр. Рассмотрим сначала виды выборочного чтения. Ориентировочное используется при первом знакомстве с книгой (автор, название, аннотация, предисловие, оглавление) и позволяет определить, стоит ли её читать. Поиск и отбор литературы обязательно связаны с ориентировочным чтением. Чтение-поиск выполняется при поиске конкретной информации в энциклопедиях, справочниках, реферативных изданиях. Здесь помогают оглавления, предметные и алфавитные указатели. Просмотр производится для выявления в короткий срок основного содержания текста. Максимально точно записываются формулы, определения, схемы и т.п. Выписки делаются обязательно с указанием источников – в том виде, в каком это нужно для включения в библиографию. Ознакомительное и изучающее сплошное чтение связано с работой памяти. Чтение должно быть сопряжено с размышлением и

проецированием прочитанного на собственные проблемы. В процессе обработки литературы на отдельных листах или карточках делают конспективные записи, выписки из текста, цитаты, цифровой материал. При этом следует обязательно делать полные библиографические записи источников: автора, название книги (статьи), издательства (названия журнала), года издания, объема

книги номера страницы, с тем, чтобы использовать эти записи для подготовки списка литературы и сделать необходимые ссылки на источники в тексте реферата.

Проанализировав прочитанное и отбросив второстепенное для избранной темы, следует сжато, в виде тезисов, сформулировать основные смысловые блоки и записать их содержание своими словами. Возникающие по ходу работы собственные суждения и оценки лучше записывать на свободном поле листа конспекта или карточки, выделяя другим цветом или помещая в квадратные скобки, чтобы не спутать с конспектируемым текстом. Полученный в результате работы с литературой и источниками материал, как правило, превышает необходимый объем реферата. В дальнейшем предстоит выбрать, сконструировать из наработанного конечный вариант реферата и составить его план.

### **3.4 Методические рекомендации по разработке опорных конспектов**

Общие рекомендации по составлению конспекта

1. Определите цель составления конспекта.
2. Читая изучаемый материал в электронном виде в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).

6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.

7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.

8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.

9. Наведите справки о лицах, событиях, упомянутых в тексте. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля.

10. При конспектировании надо стараться выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями. Практика показывает, что при составлении основного конспекта эффективным будет являться параллельное составление опорного конспекта, содержащего понятийный аппарат изучаемой темы. Опорный конспект содержит основные термины и понятия изучаемой темы. Для развития навыков активного восприятия материала представляется предпочтительным вариант, при котором студенты самостоятельно составляют опорный конспект на базе учебного материала, полученного не только на лекциях, но и почерпнутого из литературы при самостоятельной подготовке. Тогда опорный конспект может включать в себя те понятия из учебного курса, без которых студент-составитель считает усвоение всего учебного материала невозможным (либо неполным).

#### **4. Методические рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации**

Цель промежуточной аттестации (ПА) - проверка и оценка уровня полученных студентом специальных познаний по учебной дисциплине, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве правовых норм. Оценке подлежит также и правильность речи студента. Дополнительной

целью итогового контроля в виде зачёта является формирование у студента таких качеств, как организованность, ответственность, трудолюбие, самостоятельность. ПА по курсу «Физическая культура и спорт» может проводиться как в устной форме, так и в форме компьютерного тестирования. Студент в целях получения качественных и системных знаний должен начинать подготовку к зачёту задолго до его проведения, лучше с самого начала лекционного курса. В ходе подготовки к зачету студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.

Итоговой формой контроля знаний, умений и навыков по дисциплине является зачет в форме тестирования и проводится после завершения обучения студентами дисциплины.

Итоговый зачет проводится в виде компьютерного тестирования на котором студенты должны ответить на 30 вопросов или в виде устного опроса по билетам.

Оценка знаний студентов проводится по следующим критериям:

Компьютерное тестирование:

- оценка «зачет» выставляется студенту, если он дал 51% и больше правильных ответов;
- оценка «не зачет» выставляется студенту, если он дал 50 % и меньше правильных ответов.

Критерии оценивания устного зачета (по вопросам) :

Оценочные средства	Критерий для оценки «Зачтено»	Критерий для оценки «не зачтено»
Зачет	продемонстрировано глубокое знание вопросов в билете, продемонстрировано отличное владение терминологией, проявлено умение убеждать с использованием логичных доводов раскрыты все вопросы в билете	вопросы в билете вызывают затруднения, профессиональная терминология при ответе отсутствует, очень ограничена или неверно используется