



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Волжский политехнический институт
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Волгоградский государственный технический университет»

Вечерний факультет

УТВЕРЖДЕНО
Вечерний факультет
Декан Лапшина С.В.
30.08.2023 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой	Физическая культура		
Учебный план	09.03.01 Информатика и вычислительная техника		
Профиль	Технологии разработки информационных систем обработки информации и		
Квалификация	бакалавр		
Срок обучения	2 года 11 месяцев		
Индивидуальный план	на базе высшего образования		
Ускоренное обучение	На базе СПО		
Форма обучения	заочная	Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Виды контроля в семестрах:	зачеты 3		

Курс	3		Итого	
	УП	ПП	УП	ПП
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	2	2	2	2
Контактная работа	2	2	2	2
Сам. работа	16	16	16	16
Часы на контроль	0	0	0	0
Практическая подготовка	0	0	0	0
Итого трудоемкость в часах	18	18	0	0

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

Старший преподаватель, Егорычева Е.В.

Старший преподаватель, Мусина С.В.

Старший преподаватель, Чернышева И.В.

Рецензент(ы):

(при наличии)

к.т.н., Зав. кафедрой «Информатика и технология программирования», Рыбанов А. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 929)

составлена на основании учебного плана:

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Профиль: Технологии разработки информационных систем обработки информации и управления

утвержденного учёным советом вуза от 31.05.2023 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры:

Физическая культура

Зав. кафедрой, Егорычева Е.В.

СОГЛАСОВАНО:

Вечерний факультет

Председатель НМС факультета Лапшина С.В.

Протокол заседания НМС факультета № 1 от 30.08.2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики) актуализирована

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.	
Дисциплина направлена на формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.	
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре и спорту в объеме программы средней школы.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)	
УК-7.1: Знать: здоровьесберегающие технологии; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	
:	
Результаты обучения: Знает: – теоретические основы (принципы, средства и методы) формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, развития базовых двигательных качеств; – основные сведения о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Умеет:– определять и оценивать индивидуальный уровень функциональной и физической подготовленности; – использовать средства и методы физической культуры для личностного формирования здорового образа жизни. Владеет – организацией активного отдыха, восстановления и реабилитации организма после перенесенных заболеваний; – планированием индивидуальной многолетней физической подготовки, поддерживающей должный уровень физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.2: Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять на практике индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры; использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни	
:	
Результаты обучения: Знает: – основные понятия, цели и задачи физического воспитания и физической подготовки, средства и методы физического саморазвития и самосовершенствования личности; – теоретические основы (принципы, средства и методы) формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, развития базовых двигательных качеств; Умеет:– составлять индивидуальные комплексы физических упражнений утренней гигиенической зарядки; – регулировать индивидуальную тренировочную нагрузку при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом; – использовать средства и методы физической культуры для личностного формирования здорового образа жизни. Владеет:– организацией самостоятельных занятий физической культурой и спортом; – разработкой индивидуальной методики физической подготовки, направленной на сохранение должного уровня готовности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.3: Владеть: здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма; способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	
:	
Результаты обучения: Знает:– строение, функционирование и закономерности возрастного развития организма человека, психофизиологические особенности умственного и физического труда; Умеет:– определять и оценивать индивидуальный уровень функциональной и физической подготовленности; Владеет:– организацией самостоятельных занятий физической культурой и спортом; – организацией активного отдыха, восстановления и реабилитации организма после перенесенных заболеваний;	

4. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Форма контроля (Наименование оценочного средства)
	Раздел 1.3 КУРС				
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет
1.2	Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. /Ср/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Реферат
1.3	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при различных заболеваниях. /Ср/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Реферат
1.4	Определение и оценка состояния здоровья, физического развития, уровня физической подготовленности и тренированности занимающихся физической культурой и спортом. /Ср/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Реферат
1.5	Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. /Ср/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Реферат

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, З-зачет, ОП -отчет по практике.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:
Промежуточная аттестация осуществляется по итогам написания реферата. Реферат – мониторинг эффективности самостоятельно усвоенных студентами теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт». Реферат является формой отчетности студента, которые позволяют определить уровень освоения дисциплины.

Темы рефератов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.(УК-7)
2. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.(УК-7)
3. Физическая культура и спорт в вузе.(УК-7)
4. Варианты двигательных режимов и особенности занятий физической культурой для женщин.(УК-7)
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.(УК-7)
6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.(УК-7)
7. Вопросы долголетия, влияние на него вредных привычек и ведущие компоненты психического и духовно-нравственного здоровья.(УК-7)
8. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека и сон.(УК-7)
9. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.(УК-7)
10. Физическая культура в оптимизации работоспособности.(УК-7)
11. Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов.(УК-7)
12. Роль физических упражнений в коррекции телосложения.(УК-7)
13. Значение занятий физической культурой и спортом в среднем и пожилом возрасте.(УК-7)
14. Физическая культура как фактор социализации личности студента.(УК-7)
15. Технологии обучения студентов спортивным двигательным действиям.(УК-7)
16. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре.(УК-7)
17. Воспитание выносливости у студентов на занятиях физической культуры.(УК-7)
18. Физическая культура и спорт как факторы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.(УК-7)
19. Физическая культура в образовательном процессе вуза.(УК-7)
20. Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.(УК-7)
21. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания.(УК-7)
22. Физическая культура как феномен научного познания.(УК-7)
23. Государственные и общественные структуры управления физкультурой и спортом.(УК-7)
24. Любительский и профессиональный спорт.(УК-7)
25. Физкультура и спорт в системе рыночных отношений.(УК-7)
26. Спортивные ритуалы, традиции, символика в спорте.(УК-7)

В рамках освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие критерии оценивания знаний

студентов по оценочным средствам:

Студент в результате выполнения и сдачи оценочного средства может получить следующие оценки.

Отлично

Полностью и правильно выполнено, и оформлено задание.

При отчёте студент дал полные и правильные ответы на 90-100% задаваемых вопросов по теме работы.

Хорошо

Полностью и с небольшими неточностями выполнено и оформлено задание.

При отчёте студент дал не полные и с небольшими ошибками ответы на все задаваемые вопросы по теме работы или доля правильных ответов составила 70 – 89%.

Удовлетворительно

Не полностью и с ошибками выполнено и оформлено задание.

При отчёте студент дал не полные ответы и не на все задаваемые вопросы по теме работы. Доля правильных ответов составила 50 – 69%.

Неудовлетворительно

Студент не выполнил задание. Доля правильных ответов составила менее 50%.

Оценивание компетенций при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»

Исходя из 100-балльной (пятибалльной) системы оценивания системы оценки успеваемости студентов, в ходе освоения изучаемой дисциплины студент получает итоговую оценку, по которой оценивается уровень освоения компетенций.

90-100 баллов (отлично) повышенный уровень

Студент демонстрирует сформированность компетенций на повышенном уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

76-89 баллов (хорошо) базовый уровень

Студент демонстрирует сформированность дисциплинарной компетенций на базовом уровне: основные знания, умения и навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний, умений и навыков на новые, нестандартные ситуации.

61-75 баллов (удовлетворительно) пороговый уровень

Студент демонстрирует сформированность компетенций на пороговом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями, умениями и навыками при их переносе на новые ситуации

0-60 баллов (неудовлетворительно) уровень освоения компетенций ниже порогового

Компетенции не сформированы. Проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л.1	Прыткова, Е. Г. [и др.]	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие - http://library.vstu.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2016	http://library.vstu.ru
Л.2	Якимович, В. С., Егорычева, Е. В., Чернышева, И. В., Шлемова, М. В., Юдина, Н. М.	Организация научно-исследовательской работы студентов: анализ источников научной информации (физическая культура) [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	http://lib.volpi.ru
Л.3	Якимович, В. С., Егорычева, Е. В., Чернышева, И. В., Шлемова, М. В., Юдина, Н. М.	Олимпийские игры: прошлое, настоящее и будущее [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	http://lib.volpi.ru
Л.4	Якимович, В. С., Егорычева, Е. В., Юдина, Н. М.	Теоретические основы физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	http://lib.volpi.ru
Л.5	Якимович, В. С., Егорычева, Е. В., Чернышева, И. В., Шлемова, М. В., Юдина, Н. М.	Легкая атлетика в системе физического воспитания в технических вузах [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	http://lib.volpi.ru

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л.6	Егорычева, Е. В., Чернышева, И. В., Шлемова, М. В.	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	http://lib.volpi.ru
Л.7	Вайнер, Э.Н.	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/931790	М.: КноРус, 2019	https://www.book.ru/book/931790
Л.8	Виленский, М.Я., Горшков, А.Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/930222	М.: КноРус, 2019	https://www.book.ru/book/930222
Л.9	Барчуков, И.С.	Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/931924	М.: КноРус, 2019	https://www.book.ru/book/931924
Л.10	А.А. Бишаева, В.В. Малков	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/927932	М.: КноРус, 2018	https://www.book.ru/book/927932
Л.11	М.Я. Виленский [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/925962	М.: КноРус, 2018	https://www.book.ru/book/925962
Л.12	Бишаева, А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/920786	М.: КноРус, 2017	https://www.book.ru/book/920786
Л.13	Иваницкий, М.Ф.	Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/928943	М.: Спорт, 2018	https://www.book.ru/book/928943
Л.14	А.П. Ландырь, Е.Е. Ачкасов	Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: практическое пособие - https://www.book.ru/book/930734	М.: Спорт, 2018	https://www.book.ru/book/930734
Л.15	А.М. Якимов, А.С. Ревзон	Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие - https://www.book.ru/book/929867	М.: Спорт, 2018	https://www.book.ru/book/929867
Л.16	Якимович, В. С., Егорычева, Е. В.	Теоретические основы физической культуры. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2019	http://lib.volpi.ru
Л.17	Мусина, С. В., Якимович, В. С., Чернышёва, И. В., Егорычева, Е. В., Шлемова, М. В.	Контрольные задания для оценки знаний по дисциплинам "Физическая культура и спорт", "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2019	http://lib.volpi.ru
Л.18	Фатьянов, И. А., Егорычева, Е. В., Мусина, С. В., Чернышева, И. В.	Коррекция осанки средствами физической культуры [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2020	http://lib.volpi.ru
Л.19	Егорычева, Е. В., Фатьянов, И. А.	Методика обучения игре в настольный теннис [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	, 2021	http://lib.volpi.ru
Л.20	Фатьянов, И. А., Егорычева, Е. В.	Основы оздоровительной тренировки в беге [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2022	http://lib.volpi.ru
Л.21	Чернышева, И. В., Мусина С. В., Егорычева Е. В.	Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах [Электронный ресурс]: учебное пособие	Волжский, 2022	http://lib.volpi.ru:57772/csp/lib/PDF/708518778.pdf
Л.22	Егорычева, Е. В., Фатьянов, И. А.	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой. Дневник самоконтроля [Электронный ресурс]: методические указания	Волжский, 2022	http://lib.volpi.ru:57772/csp/lib/PDF/725552872.pdf
Л.23	Чернышева, И. В., Егорычева, Е. В., Мусина, С. В.	Спортивные игры в учебном процессе в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие	Волжский, 2023	http://lib.volpi.ru:57772/csp/lib/PDF/739638245.pdf

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л.24	Егорычева, Е. В., Чернышева И. В.	Подвижные игры в учебном процессе в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие	Волжский, 2023	http://lib.volpi.ru:57772/csp/lib/PDF/743783856.pdf

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Научная электронная библиотека Elibrary: http:// elibrary
Э2	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: http://lib.sportedu.ru/
Э3	

6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Windows 7 Подписка Microsoft Imagine Premium
6.3.1.2	MS Office 2003 Лицензия №41300906 от 01.11.2006г.
6.3.1.3	MS Windows XP Подписка Microsoft Imagine Premium
6.3.1.4	MS Office 2007 Лицензия №44436921 от 25.08.2008г.

6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)

6.3.2.1	Информационно-справочная система «Консультант Плюс» - http://www. Consultant.ru/online/ Общество с ограниченной ответственностью «Инженеры информации». Договор №207-К об оказании информационных услуг с использованием экземпляров Системы «Консультант Плюс».
---------	---

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ

7.1	Открытый стадион, включающий: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой (400 м), два сектора для прыжков, сектор для метания.
7.2	Площадка для подвижных игр и общей физической подготовки.
7.3	Оборудованный спортивный зал: 2 фермы с баскетбольными щитами, 4 баскетбольных щита, 10 баскетбольных мячей, волейбольные стойки, волейбольная сетка, 8 волейбольных мячей, 4 стола для настольного тенниса, 10 ракеток для настольного тенниса, 50 мячей для настольного тенниса, 2 ворот для минифутбола, 10 футбольных мячей, 5 комплектов для игры в шахматы, 1 шведская стенка, 3 гимнастических обруча, 30 гимнастических ковриков, 10 гимнастических палок, 19 гранат, калипер электронный, ростомер, силомер.
7.4	2 компьютера.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Физической культуре и спорту отводится важнейшая роль в формировании и подготовке к жизни здорового молодого поколения. Важным условием успешного освоения дисциплины является понимание студентами целей и задач дисциплины «Физическая культура и спорт». В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры и спорта для организации учебной и досуговой деятельности.

Методические указания к реферату:

Реферат выполняется в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т.д. С помощью реферата студент постигает наиболее сложные проблемы дисциплины, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу. Содержание реферата определяется учебной программой дисциплины, заданиями и указаниями преподавателя.

Процесс написания реферата включает:

- 1) выбор темы (студент самостоятельно выбирает тему реферата, согласовывает её с преподавателем);
- 2) подбор специальной литературы и иных источников, их изучение (умение находить необходимую литературу и обрабатывать ее, является важнейшей составляющей оценки исследования);
- 3) составление плана;
- 4) написание текста и его оформление (при написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами));
- 5) защита (устное изложение).

Структура реферата:

1. Титульный лист оформляется в соответствии с требованиями Волжского политехнического института (филиал) ВолГТУ.
2. Оглавление, где указываются основные разделы и – напротив – номер страницы, начинающей раздел.
3. Введение – раздел, в котором раскрывается актуальность и значение темы, формулируется цель и задачи работы; кратко обосновывается научная и практическая значимость избранной темы, обоснование необходимости проведения данного исследования, указываются цели и задачи темы, а также ее актуальность в современном мире. Во введении можно сделать обзор использованных источников.
4. Основная часть. Ее план, объем, содержание не регламентируются, а определяются темой реферата. План основной

части обычно включает четыре-пять разделов: тогда считается, что тема раскрыта глубоко, а выполненное задание заслуживает высокой оценки.

5. Заключение, в котором формулируются общие, развернутые выводы по теме в целом, устанавливается практическая ценность работы, указываются предложения и рекомендации относительно возможностей использования материалов работы.

6. Список использованной литературы (в алфавитном порядке). Он оформляется по требованиям ГОСТ 7.0.5-2008. Текст полностью написанной и оформленной работы подлежит тщательной проверке. Ошибки и опiski в тексте отрицательно сказываются на оценке.

Защита реферата: предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 5-7 минут должен кратко изложить цели, задачи, основные положения своей работы. Основное внимание необходимо уделить выводам. В ходе выступления могут быть использованы схемы, таблицы, графики, видео презентации. После доклада автор отвечает на вопросы. На основе обсуждения студенту выставляется соответствующая оценка.

Методические указания к самостоятельным занятиям:

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются и целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения ото сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения на выносливость (например, длительный бег до утомления), статического характера, со значительными отягощениями. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При составлении комплексов утренней гимнастики и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег. Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение интенсивности их объема, обеспечивается:

- изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед – вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее - в исходном положении «ноги вместе»);
- изменением амплитуды движений;
- ускорением или замедлением темпа;
- увеличением или уменьшением числа повторений упражнений;
- включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп;
- увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Утренняя гигиеническая гимнастика может сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин каждые 1-1,5 ч. работы оказывают вдвое больший стимулирующий эффект, чем отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более.

Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению общего уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2-3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не позже, чем за 2 часа до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (в это время рекомендуется выполнять гигиеническую гимнастику).

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, туристские походы, занятия на тренажерах.

Чтобы правильно оценивать эффективность самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентам рекомендуется вести дневник самоконтроля, где будет вестись регулярный учет показателей здоровья, физического развития, режима тренировок, спортивных результатов и т.п. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса.

Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения: учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.) и данные объективных исследований (пульс, масса тела, частота дыхания, динамометрия и др.). Дневник можно дополнить характеристикой тренировочных нагрузок (километры, килограммы, продолжительность и т.д.), результатами простейших тестов, позволяющих оценивать физическую работоспособность, приспособляемость к нагрузке и т.д.

Дневник следует периодически показывать преподавателю с целью консультации по возникающим проблемам, корректировки двигательного режима и физических нагрузок.

Студенты с ограниченными физическими возможностями осваивают теоретический и самостоятельный практический разделы базовой и элективной частей учебной программы с учетом индивидуальных медицинских показаний и противопоказаний. Формы, средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются уровнем функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Самостоятельные практические занятия носят корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность.