

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

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

ВПИ (филиал) ВолгГТУ

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета

\_\_\_\_\_ 2021 г.

**Физическая культура и спорт**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Физическая культура**  
Учебный план 09.03.04\_n19\_ver2.plx  
09.03.04 Программная инженерия  
Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очная**  
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72  
в том числе:  
аудиторные занятия 48  
самостоятельная работа 24

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1, 2

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Неделя	17		17			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	24	24	24	24	48	48
Итого ауд.	24	24	24	24	48	48
Контактная работа	24	24	24	24	48	48
Сам. работа	12	12	12	12	24	24
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Фатьянов И.А.; старший преподаватель, Егорычева Е.В.; старший преподаватель, Мусина С.В.; старший преподаватель, Чернышева И.В.; старший преподаватель, Шлемова М.В.* \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическая культура**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент. Фатьянов И.А.

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 920)

составлена на основании учебного плана:

09.03.04 Программная инженерия

утвержденного учёным советом вуза от 05.06.2019 протокол № 12.

Рабочая программа одобрена ученым советом факультета

Протокол от 31.08.2021 г. № 1

Срок действия программы: 2021-2025 уч.г.

Декан факультета \_\_\_\_\_



**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	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 В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:		Б1.О
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре и спорту в объеме программы средней школы.	
2.1.2	Планируемые результаты обучения (перечень компетенций):	
2.1.3	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
2.1.4	Индикаторы достижения компетенций:	
2.1.5	УК-7.1 – Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	
2.1.6	УК-7.2 – Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	
2.1.7	УК-7.3 – Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>УК-7.1: Знать:</b> 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	
<b>Знать:</b>	
<b>УК-7.2: Уметь:</b> 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	
<b>Знать:</b>	
<b>УК-7.3: Владеть:</b> здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма; способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	
<b>Знать:</b>	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	– основные понятия, цели и задачи физического воспитания и физической подготовки, средства и методы физического саморазвития и самосовершенствования личности;
3.1.2	– теоретические основы (принципы, средства и методы) формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, развития базовых двигательных качеств;
3.1.3	– строение, функционирование и закономерности возрастного развития организма человека, психофизиологические особенности умственного и физического труда;
3.1.4	– основные сведения о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	– определять и оценивать индивидуальный уровень функциональной и физической подготовленности;
3.2.2	– составлять индивидуальные комплексы физических упражнений утренней гигиенической зарядки, подготовительной части учебных и учебно-тренировочных занятий;
3.2.3	– регулировать индивидуальную тренировочную нагрузку при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
3.2.4	– использовать средства и методы физической культуры для личностного формирования здорового образа жизни.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	– организацией самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

3.3.2	– разработкой комплексов физических упражнений для улучшения показателей здоровья и развития необходимых двигательных качеств с учетом особенностей профессиональной деятельности;
3.3.3	– разработкой индивидуальной методики физической подготовки, направленной на сохранение должного уровня готовности к полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.3.4	– организацией активного отдыха, восстановления и реабилитации организма после перенесенных заболеваний;
3.3.5	– планированием индивидуальной многолетней физической подготовки, поддерживающей должный уровень физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интра ракт.	Примечание
<b>Раздел 1. 1 КУРС 1 СЕМЕСТР</b>							
1.1	«Развитие общей выносливости». Бег 1 -2 км. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Кросс по пересечённой местности, общая физическая подготовка. Эстафеты. «Развитие физических качеств, скоростная подготовка» Пробегание коротких отрезков, общая физическая подготовка, закрепление навыков бега с низкого старта. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.2Л3. 1 Э1 Э2	0	
1.2	«Развитие физических качеств. Скоростно-силовая подготовка» Прыжки в длину. Многоскоки, выпрыгивания из полного приседа. «Развитие скоростно-силовых качеств» Прыжковые комплексы, ускорения с сопротивлением, совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры. «Скоростная подготовка» 5-6мин бег. Техника выполнения челночного бега. Пробегание скоростных отрезков. Подвижные игры. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.2Л3. 1 Э1 Э2	0	
1.3	«Развитие физических качеств». Упражнения с мячами (волейбольными, баскетбольными, набивными). Силовые упражнения для мышц плечевого пояса, спины и ног. «Развитие силовых качеств» Бег 7-8 минут. Специальная физическая подготовка, использование комплексов упражнений направленных на развитие силовых качеств студентов. Упражнения с отягощениями. Спортивные игры. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.2Л3. 1 Э1 Э2	0	

1.4	«Развитие координации» Специальные упражнения для развития координационных способностей. Прыжки со скакалкой. Подвижные и спортивные игры. Упражнения с обручем. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Подвижные и спортивные игры. «Развитие двигательных способностей» Подвижные и спортивные игры. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.2Л3. 1 Э1 Э2	0	
1.5	Приемы и способы самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.2Л3. 1 Э1 Э2	0	
1.6	Средства и методы восстановления организма после физических нагрузок /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.2Л3. 1 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 2. 1 КУРС 2 СЕМЕСТР</b>							
2.1	«Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности» Комплексы силовых упражнений, направленных на развитие различных групп мышц. Упражнения, направленные на совершенствование качеств силовой направленности. Комплексы упражнений на совершенствование силовой подготовки. «Силовая подготовка» Отжимания от пола с использованием различных исходных положений. Силовые упражнения на перекладине и «шведской стенке». Упражнения в парах с сопротивлением. Подвижные игры. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.4 Л1.5Л2.2Л3. 1 Э1 Э2	0	
2.2	Комплексы упражнений для развития скоростных способностей: Спортивные и подвижные игры. Общая физическая подготовка, Эстафеты. Подвижные и спортивные игры . Комплекс специальных развивающих упражнений. Упражнения с предметами, без предметов, в парах. Эстафеты. Спортивные и подвижные игры (пр). /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.2Л3. 1 Э1 Э2	0	
2.3	«Развитие выносливости». Бег на длинные дистанции (1000м, 2000м, 3000м). Эстафетный бег 4*200м. Семенящий бег. Спортивная ходьба. Бег на 200-300м с равномерной и переменной скоростью. Спортивная ходьба. Общая физическая подготовка, Эстафеты. Подвижные и спортивные игры /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.4 Л1.5Л2.2Л3. 1 Э1 Э2	0	

2.4	«Развитие гибкости». Специальные упражнения на развитие гибкости: определение гибкости. Развитие координационных способностей: упражнения с предметами, без предметов, в парах. Общая физическая подготовка. Волейбол по упрощенным правилам. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.2Л3. 1 Э1 Э2	0	
2.5	Составление индивидуальных программ для самостоятельных занятий физическими упражнениями /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1Л3. 1 Э1 Э2	0	
2.6	Правильное питание и его влияние на организм человека. Оптимизация массы тела средствами физической культуры /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.2Л3. 1 Э1 Э2	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

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.

1. Бег на 60 м (с);
2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Челночный бег 3х10 м (с)
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).

Подготовка и проведение комплекса упражнений:

1. комплекс общеразвивающих упражнений для разминки;
2. комплекс общеразвивающих упражнений для проведения утренней гимнастики.

### 5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов:

1. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
2. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
5. Влияние индивидуальных особенностей организма человека на содержание самостоятельных занятий физической культурой.
6. Технологии обучения студентов спортивным двигательным действиям.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Современные оздоровительные системы
9. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
10. Рациональное питание как неотъемлемый компонент ЗОЖ.
11. Заболевание, симптомы, причины возникновения, методы лечения, возможные осложнения, профилактика. Медицинские противопоказания при данном заболевании (диагнозе).
12. Средства физической культуры используемые для лечения и восстановления после перенесенного заболевания или травмы. Комплекс упражнений лечебной гимнастики, рекомендуемый при данном заболевании (не менее 10).
13. Основы здорового образа жизни. Движение и здоровье.
14. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей.
15. Система самооздоровления и самосовершенствования.
16. Формы, методы, средства валеологии, направление на улучшение физического, психического и социального здоровья людей различного пола и возраста.
17. Влияние физических упражнений на различные органы и функции человека.
18. Лечебный и спортивный массаж.
19. Методы регуляции эмоциональных состояний.
20. Мотивация и стимулирование занятий физической культуры и спортом.
21. Понятие о заболевании (травме).
22. Физическая реабилитация при имеющемся заболевании или травме.
23. Средства физической реабилитации при данном заболевании (травме).
24. Разработка программы самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

25. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий физическими упражнениями.  
26. Диагностика организма во время физической реабилитации и при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в виде Приложения к данной РПД.

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

- контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов;
- подготовка и проведение комплексов упражнений;
- реферат.

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Якимович, В. С., Егорычева, Е. В., Юдина, Н. М.	Теоретические основы физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волжский, 2018	эл. изд.
Л1.2	Егорычева, Е. В., Чернышева, И. В., Шлемова, М. В.	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волжский, 2018	эл. изд. N гос.рег. 101с. -
Л1.3	Барчуков, И.С.	Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник - <a href="https://www.book.ru/book/931924">https://www.book.ru/book/931924</a>	М.: КноРус, 2019	эл. изд.
Л1.4	А.А. Бишаева, В.В. Малков	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - <a href="https://www.book.ru/book/927932">https://www.book.ru/book/927932</a>	М.: КноРус, 2018	эл. изд.
Л1.5	Якимович, В. С., Егорычева, Е. В.	Теоретические основы физической культуры. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волжский, 2019	эл. изд.

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Егорычева, Е.В.[ и др. ]	Современные оздоровительные системы: пилатес, йога и т.д. [Электронный ресурс] : методические указания - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2017	эл. изд.
Л2.2	Мусина, С. В., Якимович, В. С., Чернышѐва, 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 - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волжский, 2019	эл. изд.

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	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 - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волжский, 2018	эл. изд.

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Теория и практика физической культуры и спорта – <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a>
Э2	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	MS Windows 7 Подписка Microsoft Imagine Premium
7.3.1.2	MS Office 2003 Лицензия №41300906 от 01.11.2006г.
7.3.1.3	MS Windows XP Подписка Microsoft Imagine Premium
7.3.1.4	MS Office 2007 Лицензия №44436921 от 25.08.2008г.

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

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



<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
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.

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<p>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».</p> <p>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.</p> <p>Методические указания к практическим занятиям:</p> <p>Перед занятием студент должен ознакомиться с методикой контроля самочувствия, с техникой безопасности и строго выполнять данные рекомендации.</p> <p>Подготовка к практическим занятиям включает соблюдение основных гигиенических требований:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта;</li> <li>- одежда должна соответствовать месту проведения и температурному режиму;</li> <li>- обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений.</li> </ul> <p>При возникновении во время занятия болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.</p> <p>Методические указания к выполнению контрольных нормативов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 60 м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».</li> <li>3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.</li> <li>4. Челночный бег 3х10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.</li> <li>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.</li> <li>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).</li> <li>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.</li> </ol> <p>Методические указания к подготовке комплекса упражнений:</p> <p>Правила подбора и последовательность упражнений в комплексе</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексы упражнений должны составляться с учетом задач учебного занятия.</li> <li>2. При составлении комплексов необходимо учитывать место, время проведения занятий, а также возраст, пол, уровень физической и технической подготовленности занимающихся.</li> <li>3. Упражнения следует подбирать так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на занимающихся и</li> </ol>	

обеспечивали развитие основных физических способностей, функций и систем.

4. Для удобства подсчета и музыкального сопровождения каждое упражнение следует составлять и выполнять на 2, 4, 8, 16, 32... счетов.

Дозировка упражнений

Регулирование физической нагрузки осуществляется за счет изменения:

- количества упражнений (в соответствии с направленностью);
- содержания упражнений;
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- количества повторений (если у занимающихся не возросла частота сердечных сокращений, не началось потоотделение, пользы от него будет мало);
- темпа выполнения (быстрый темп упражнений, как правило, более нагрузочный);
- исходных положений (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывает различную нагрузку).

Схема построения комплекса упражнений

При составлении комплекса упражнений должны быть учтены его назначение (разминка, развитие физических способностей, функций и систем) и контингент (возраст, пол, уровень подготовленности).

При составлении комплексов упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями:

1. Упражнения должны быть доступными, необходим последовательный переход от простых к более сложным;
2. Нагрузка должна постепенно возрастать.
3. В комплекс вначале включаются упражнения, требующие большого внимания, а упражнения, значительные по воздействию на организм, даются в конце.

Правила записи упражнений в комплексе

При записи отдельного движения необходимо указывать:

- а) исходное положение, из которого начинается движение;
- б) название движения (наклон, присед, поворот, выпад и др.);
- в) направление движения (вправо, назад, влево и т. п.);
- г) конечное положение (как правило, в упражнениях им является исходное положение, так как упражнение выполняется несколько раз).

Комплекс упражнений оформляется следующим образом: в графе «№ п/п» указывается порядковый номер упражнения; в графе «содержание упражнения» описывается название упражнения, исходное положение, и описывается само движение под счет; «дозировка» – следующая графа – подразумевает количество движений (раз) или время выполнения упражнения (в секундах, минутах); в последней графе «методические указания» даются рекомендации по технике выполнения упражнения, особенностям дыхания, амплитуде, темпу.

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) ВолгГТУ.
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 опуски 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 учебным занятиям для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: Практический раздел учебной программы для студентов специальной медицинской группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализуется индивидуально-дифференцированно и предусматривает решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач. При их реализации учитываются уровень функциональной и физической подготовленности каждого студента, характер и выраженность структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами, а также показания и противопоказания к занятиям физической культурой. Практические занятия носят корректирующую, восстановительную и оздоровительно-профилактическую направленность. На практических занятиях осваивают разделы программы по индивидуальным планам, самостоятельно разработанным под контролем преподавателей и с учетом рекомендаций врача. Основу занятий составляет оздоровительная и лечебная физическая культура. Практические занятия студентов специальной медицинской группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья проходят отдельно от студентов основной группы.