

**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 22.03.02\_vech-2vsh-n21.plx  
22.03.02 Металлургия  
Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очно-заочная**  
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 36  
в том числе:  
аудиторные занятия 4  
самостоятельная работа 32

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 7

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	16 5/6			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	32	32	32	32
Итого	36	36	36	36

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 22.03.02 Металлургия (приказ Минобрнауки России от 02.06.2020 г. № 702)

составлена на основании учебного плана:

22.03.02 Металлургия

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2021 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена ученым советом факультета

Протокол от \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_

Срок действия программы: 2021-2026 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	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

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

<b>УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма</b>	
<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. 5 КУРС 10 СЕМЕСТР</b>						
1.1	Физическая культура как часть культуры и учебная дисциплина. Основные понятия: физическая культура, физическое развитие, физическая подготовка; характеристика физических способностей человека; цели и задачи физического воспитания; структура физической культуры. /Пр/	7	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.2	Спорт в системе физического воспитания: определение понятия спорт в широком смысле; определение понятия спорт в узком смысле; основные функции спорта; классификация видов спорта. /Пр/	7	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.3	Принципы физического воспитания: характеристика принципа непрерывности; характеристика принципа обратимости действия; характеристика принципа системного чередования физических нагрузок и отдыха; характеристика принципа постепенного наращивания развивающих тренирующих воздействий; характеристика принципа специфичности физической нагрузки; характеристика принципа возрастной и гендерной адекватности физической подготовки; характеристика принципа принцип циклического построения системы занятий. /Ср/	7	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.4	Нагрузка - ключевой фактор физического воспитания: адаптация к физическим нагрузкам, основные закономерности адаптации; определение понятия нагрузка; величина физических нагрузок; «внутренняя» и «внешняя» сторона нагрузки; классификация физических нагрузок. /Ср/	7	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.5	Средства и методы физического воспитания: спортивная тренировка как педагогический процесс; физическое упражнение; классификация физических упражнений; средства специальной физической подготовки; средства общей физической подготовки; характеристика основных методов физического воспитания и спортивной тренировки. /Ср/	7	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.6	Методы физического воспитания и спортивной тренировки; классификация методов физического воспитания и спортивной тренировки; характеристика методов строго регламентированного упражнения; характеристика методов для освоения техники двигательных действий. /Ср/	7	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	

1.7	Приемы и способы самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями /Ср/	7	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	
1.8	Средства и методы восстановления организма после физических нагрузок /Ср/	7	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Промежуточная аттестация осуществляется по итогам написания контрольной работы. Контрольная работа является формой отчетности студента, которая позволяет определить уровень освоения дисциплины. Условия выполнения контрольной работы представлены в фонде оценочных средств.

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 контрольных работ:

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

### 5.3. Фонд оценочных средств

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

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Контрольная работа.

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

	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	Мусина, С. В., Якимович, В. С., Чернышева, 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».
---------	--

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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)

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, приобретается 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 контрольной работе:**

Контрольная работа 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 контрольной работы студент постигает наиболее сложные проблемы дисциплины, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу. Содержание контрольной работы студента определяется учебной программой дисциплины, заданиями и указаниями преподавателя.

**Процесс написания контрольной работы включает:**

- 1) выбор темы (студент самостоятельно выбирает тему контрольной работы, согласовывает тему 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 работы и ее оформление (при написании контрольной работы 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 контрольной работы:**

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 работы. 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 контрольной работы: 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, затем выступают оппоненты, которые заранее ознакомились с текстом работы и отмечают ее сильные и слабые стороны. На основе обсуждения студенту выставляется соответствующая оценка.

**Методические указания к подготовке комплекса упражнений:****Правила подбора и последовательность упражнений в комплексе**

1. Комплексы упражнений должны составлять с учетом задач учебного занятия.
2. При составлении комплексов необходимо учитывать место, время проведения занятий, а также возраст, пол, уровень физической и технической подготовленности занимающихся.
3. Упражнения следует подбирать так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на занимающихся и 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 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.

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.