

**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	<b>Физическая культура</b>	
Учебный план	23.03.03_zaoch-n21.plx 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>заочная</b>	
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 2
в том числе:		
аудиторные занятия	4	
самостоятельная работа	68	

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	2		Итого	
	уп	рп		
Вид занятий				
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	68	68	68	68
Итого	72	72	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 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 916)

составлена на основании учебного плана:

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2021 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена ученым советом факультета

Протокол от 30.08.2021 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	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
2.1.3	Индикаторы достижения компетенций:	
2.1.4	УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	
2.1.5	УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	
2.1.6	УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	
2.1.7	УК-7.4: Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления	
2.1.8	УК-7.5: Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Выполнение, 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>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	
<b>УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	
<b>УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	
<b>УК-7.4: Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	
<b>УК-7.5: Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте</b>	
<b>Знать:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<b>Владеть:</b>	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- основы физической культуры для оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния;
3.1.2	- основные понятия, цели и задачи физического воспитания и физической подготовки, средства и методы физического саморазвития и самосовершенствования личности;

3.1.3	- теоретические основы (принципы, средства и методы) формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, развития базовых двигательных качеств;
3.1.4	- строение, функционирование и закономерности возрастного развития организма человека, психофизиологические особенности умственного и физического труда;
3.1.5	- общие представления о работоспособности человека, ее восстановлении в процессе занятий физическими упражнениями;
3.1.6	- основные сведения о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- ставить и распределять задачи исходя из способностей коллектива;
3.2.2	- определять и оценивать индивидуальный уровень функциональной и физической подготовленности;
3.2.3	- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений утренней гигиенической зарядки, подготовительной части учебных и учебно-тренировочных занятий;
3.2.4	- регулировать индивидуальную тренировочную нагрузку при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
3.2.5	- использовать средства и методы физической культуры для личностного формирования здорового образа жизни;
3.2.6	- применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.
<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;
3.3.6	- навыками организации здоровьесберегающей жизнедеятельности;
3.3.7	- способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интре ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. 2 КУРС</b>						
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5	Л1.1 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.3Л3.3 Э1 Э2	0	
1.2	Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. /Ср/	2	26	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.7 Л1.8 Л1.9Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0	
1.3	Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. /Ср/	2	22	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5	Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.9Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
1.4	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения /Ср/	2	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5	Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.4Л3.4 Л3.2 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.
<b>5.2. Темы письменных работ</b>
<p>Темы контрольных работ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</li> <li>2. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.</li> <li>3. Физическая культура и спорт в вузе.</li> <li>4. Варианты двигательных режимов и особенности занятий физической культурой для женщин.</li> <li>5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</li> <li>7. Вопросы долголетия, влияние на него вредных привычек и ведущие компоненты психического и духовно-нравственного здоровья.</li> <li>8. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека и сон.</li> <li>9. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.</li> <li>10. Физическая культура в оптимизации работоспособности.</li> <li>11. Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов.</li> <li>12. Роль физических упражнений в коррекции телосложения.</li> <li>13. Значение занятий физической культурой и спортом в среднем и пожилом возрасте.</li> <li>14. Физическая культура как фактор социализации личности студента.</li> <li>15. Технологии обучения студентов спортивным двигательным действиям.</li> <li>16. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре.</li> <li>17. Воспитание выносливости у студентов на занятиях физической культуры.</li> <li>18. Физическая культура и спорт как факторы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.</li> <li>19. Физическая культура в образовательном процессе вуза.</li> <li>20. Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.</li> <li>21. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания.</li> <li>22. Физическая культура как феномен научного познания.</li> <li>23. Государственные и общественные структуры управления физкультурой и спортом.</li> <li>24. Любительский и профессиональный спорт.</li> <li>25. Физкультура и спорт в системе рыночных отношений.</li> <li>26. Спортивные ритуалы, традиции, символика в спорте.</li> </ol>
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>
Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в виде Приложения к данной РПД.
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>
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
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	Вайнер, Э.Н.	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - <a href="https://www.book.ru/book/931790">https://www.book.ru/book/931790</a>	М.: КноРус, 2019	эл. изд.
Л1.4	Виленский, М.Я., Горшков, А.Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие - <a href="https://www.book.ru/book/930222">https://www.book.ru/book/930222</a>	М.: КноРус, 2019	эл. изд.
Л1.5	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.
Л1.6	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.
Л1.7	М.Я. Виленский [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - <a href="https://www.book.ru/book/925962">https://www.book.ru/book/925962</a>	М.: КноРус, 2018	эл. изд.

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.8	Небытова Л. , Катренко М. , Соколова Н.	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие - <a href="https://www.book.ru/book/929909">https://www.book.ru/book/929909</a>	Ставрополь: СКФУ, 2017	эл. изд.
Л1.9	Иваницкий, М.Ф.	Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник - <a href="https://www.book.ru/book/928943">https://www.book.ru/book/928943</a>	М.: Спорт, 2018	эл. изд.

### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Егорычева Е.В. [и др.]	Развитие координационных способностей [Электронный ресурс] : Методические указания - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волжский: ВПИ (филиал) ВолГТУ, 2016	эл. изд.
Л2.2	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.
Л2.3	Мироненко Е.Н., [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций - <a href="https://www.book.ru/book/918277">https://www.book.ru/book/918277</a>	М.: НОУ Интуит, 2016	эл. изд.
Л2.4	Д.Б. Никитюк [и др.]	Использование метода комплексной антропометрии в спортивной и клинической практике [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие - <a href="https://www.book.ru/book/929868">https://www.book.ru/book/929868</a>	М.: Спорт, 2018	эл. изд.

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Якимович, В. С.	Методика оптимизации массы тела студенческой молодежи средствами физической культуры [Электронный ресурс] : методические указания - <a href="http://library.vstu.ru">http://library.vstu.ru</a>	Волгоград: ВолГТУ, 2014	эл. изд.
Л3.2	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 - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волжский, 2018	эл. изд.
Л3.3	Чернышёва, И. В. [и др.]	Формирование профессиональной культуры здоровья студентов технических вузов. Вып. 3 [Электронный ресурс]: методические указания - <a href="http://lib.volpi.ru">http://lib.volpi.ru</a>	Волжский : ВПИ (филиал) ВолГТУ, 2012	эл. изд.
Л3.4	Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н., Липовцев С.П.	Традиционные и нетрадиционные упражнения для развития гибкости: Сборник «Методические указания». Выпуск 7	Волгоград: ВолГТУ, 2012	эл. изд. N гос.рег. 03212030 53

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

Э1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
Э2	Электронная библиотека ВПИ: <a href="http://library.volpi.ru/csp/library/StartPage.csp">http://library.volpi.ru/csp/library/StartPage.csp</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) 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 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 опiski 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 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.