

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

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

ВПИ (филиал) ВолгГТУ

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

_____ 2017 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физическая культура	
Учебный план	15.03.05-MODUL-PRF2-n16.plx Направление подготовки 15.03.05 "Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств". Профиль "Технология, оборудование и автоматизация машиностроительных производств"	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 3, 4, 7
в том числе:		
аудиторные занятия	50	
самостоятельная работа	22	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		7 (4.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Неделя	17		17		17			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	18	18	18	18	14	14	50	50
Итого ауд.	18	18	18	18	14	14	50	50
Контактная работа	18	18	18	18	14	14	50	50
Сам. работа					22	22	22	22
Итого	18	18	18	18	36	36	72	72

Программу составил(и):

Старший преподаватель, Егорычева Е.В.; Старший преподаватель, Чернышева И.В.; Старший преподаватель, Шлемова М.В.; к.п.н., Старший преподаватель, Юдина Н.М.; д.п.н., профессор, Якимович В.С. _____

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическая культура

Зав. кафедрой д.п.н., проф. Якимович В.С.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 15.03.05 КОНСТРУКТОРСКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫХ ПРОИЗВОДСТВ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 11.08.2016г. №1000)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 15.03.05 "Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств".
Профиль "Технология, оборудование и автоматизация машиностроительных производств"

утвержденного учёным советом вуза от 30.08.2017 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена ученым советом факультета

Протокол от _____ 2017 г. № ____

Срок действия программы: 2017-2021 уч.г.

Декан факультета _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	- формирование общекультурных компетенций в сфере физической культуры и спорта;
1.2	- обучение умению использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности;
1.3	- формирование способности самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического саморазвития и самосовершенствования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.Б
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.	
2.1.2	В процессе освоения дисциплины начинается формирование компетенций.	
2.1.3	ОК-7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и процедура защиты выпускной квалификационной работы	

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

ОК-7: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:	
Уметь:	
Владеть:	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
3.1.2	- основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования.
3.2	Уметь:
3.2.1	- использовать основные методики направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств;
3.2.2	- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.2.3	- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
3.3	Владеть:
3.3.1	- навыками самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
3.3.2	- навыками организации активного отдыха, реабилитации и восстановлении организма после перенесенных заболеваний;
3.3.3	- навыками подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств;
3.3.4	- навыками использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интре ракт.	Примечание
	Раздел 1. 2 КУРС 3 СЕМЕСТР						

1.1	Тема: «Развитие физических качеств: общая выносливость, скоростно-силовые качества» Бег 1-2 км. Кросс по пересечённой местности. Общеразвивающие упражнения. Пробегание коротких отрезков, общая физическая подготовка, закрепление навыков бега с низкого старта. Прыжковые комплексы, ускорения с сопротивлением, совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры, эстафеты. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1 Л1.2Л3.1 Л3.2	0	
1.2	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности». Комплексы силовых упражнений, направленных на развитие различных групп мышц. Комплекс прыжковых упражнений. Обучение технике отталкивания и технике приземления. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.5	0	
1.3	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств скоростно-силовой направленности». Прыжки в высоту с места. Многоскоки, выпрыгивания из полного приседа. Упражнения, направленные на совершенствование качеств силовой направленности. Подвижные и спортивные игры. /Пр/	3	6	ОК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 2 Л3.7 Л3.10	0	
Раздел 2. 2 КУРС 4 СЕМЕСТР							
2.1	Тема: «Силовая подготовка». Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения на перекладине и «шведской стенке». Упражнения в парах с сопротивлением. Подвижные и спортивные игры. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.2Л2.5Л3. 7 Л3.10	0	
2.2	Тема: «Развитие физических качеств. Скоростно-силовая подготовка». Прыжки в высоту с места. Многоскоки, выпрыгивания из полного приседа. Метание набивного мяча двумя руками. Упражнения с набивным мячом. Эстафеты. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.1 Л1.2Л3.2 Л3.8	0	
2.3	Тема: «Совершенствование общей выносливости, скоростно-силовых качеств» Комплексы специальных упражнений для бега на короткие дистанции. Закрепление техники бега по прямой. ОРУ скоростно-силового характера. Бег на 60м, 100 м, прыжки в длину с разбега. Бег 1-2 км. Общеразвивающие упражнения. Кросс по пересечённой местности, общая физическая подготовка. /Пр/	4	6	ОК-7	Л1.1 Л1.2Л3.1 Л3.8	0	
Раздел 3. 4 КУРС 7 СЕМЕСТР							

3.1	Тема: «Выносливость» Бег на длинные дистанции (1000м, 2000м, 3000м). Бег на 200-300м с равномерной и переменной скоростью. Эстафетный бег 4*200м. Семенящий бег. Спортивная ходьба. /Пр/	7	6	ОК-7	Л1.1 Л1.2Л3.1 Л3.3	0	
3.2	Тема: «Развитие силовых качеств» 10 мин. бег. Использование комплексов специальных упражнений с отягощениями, использование собственного веса занимающегося для развития основных групп мышц. /Пр/	7	4	ОК-7	Л1.1 Л1.2	0	
3.3	Тема: «Развитие двигательных способностей» Подвижные и спортивные игры. /Пр/	7	4	ОК-7	Л2.1 Л2.4Л3.7 Л3.10	0	
3.4	Составление индивидуальных программ для самостоятельных занятий физическими упражнениями /Ср/	7	6	ОК-7	Л1.1Л2.3Л3.5	0	
3.5	Средства и методы восстановления организма после физических нагрузок /Ср/	7	6	ОК-7	Л1.1Л2.2Л3.8	0	
3.6	Приемы и способы самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями /Ср/	7	6	ОК-7	Л1.1Л3.6	0	
3.7	Правильное питание и его влияние на организм человека. Оптимизация массы тела средствами физической культуры /Ср/	7	4	ОК-7	Л1.1Л3.4 Л3.9 Л3.11 Э1 Э2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

- контрольная работа;
- сдача контрольных нормативов;
- подготовка, написание и проведение комплексов общеразвивающих упражнений.

5.2. Темы письменных работ

В фонде оценочных средств представлены темы контрольных работ:

- для студентов основной и подготовительной групп;
- для студентов специальной медицинской группы и студентов с ограниченными возможностями здоровья;
- для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.

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 физической подготовленности студентов в баллах;
- контрольная работа;
- подготовка, написание и проведение комплексов общеразвивающих упражнений.

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			,	эл. изд.
Л1.2			,	эл. изд.
Л1.3			,	эл. изд.

6.1.2. Дополнительная литература

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Егорычева Е.В. [и др.]	Развитие координационных способностей [Электронный ресурс] : Методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2016	эл. изд.
Л2.2	Егорычева, Е.В.[и др.]	Современные оздоровительные системы: пилатес, йога и т.д. [Электронный ресурс] : методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2017	эл. изд.
Л2.3	Егорычева, Е. В. [и др.]	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский : ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2017	эл. изд.
Л2.4	Хаирова, Т. И., [и др.]	Практические основы физического обучения и воспитания [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский :ВПИМ (филиал) ВолгГТУ, 2016	эл. изд.
Л2.5	Шлемова, М. В., [и др.]	Развитие силовых качеств и специальной силовой выносливости [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский: [Б. и.], 2016	эл. изд.

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Мусина, С. В. [и др.]	Основы методики развития общей выносливости : Вып. 3 [Электронный ресурс] : методические указания - http://lib.volpi.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2012	эл. изд. N гос.рег. 03212008
Л3.2	Мусина Светлана Викторовна, Шлемова Марина Владимировна, Егорычева Е.В., Чернышева И.В.	Развитие скоростно-силовых качеств: Сборник «Методические указания». Выпуск 3	Волгоград: ВолгГТУ, 2012	эл. изд. N гос.рег. 03212008 16
Л3.3	Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н., Дижонов С.Л.	Развитие специальной выносливости у студентов вузов на занятиях физической культурой: Сборник «Методические указания». Выпуск 5	Волгоград: ВолгГТУ, 2012	эл. изд. N гос.рег. 03212022 38
Л3.4	Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Липовцев С.П.	Питание и его влияние на здоровье студентов: Сборник «Методические указания». Выпуск 2	Волгоград: ВолгГТУ, 2013	эл. изд. N гос.рег. 03213019 99
Л3.5	Хаирова, Т. Н.	Определение уровня физической подготовленности студентов с помощью двигательных тестов [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2013	эл. изд.
Л3.6	Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В., Липовцев С.П., Татарников М.К.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях физической культурой: Сборник "Учебные пособия". Выпуск 1	Волгоград: ВолгГТУ, 2014	эл. изд. N гос.рег. 03214008 70
Л3.7	Мусина С.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.	Методика обучения защитным действиям в волейболе: Сборник «Методические указания». Выпуск 1	Волгоград: ВолгГТУ, 2014	эл. изд. N гос.рег. 03214008 72
Л3.8	Слепова Л.Н. [и др.]	Методы и средства восстановления организма после физической нагрузки. Вып. 2 [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский : ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2014	эл. изд.
Л3.9	Якимович, В. С.	Методика оптимизации массы тела студенческой молодежи средствами физической культуры [Электронный ресурс] : методические указания - http://library.vstu.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2014	эл. изд.
Л3.10	Чернышева И.В.[и др]	Обучение игровой деятельности в баскетболе [Электронный ресурс] : Методические указания - http://lib.volpi.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2015	эл. изд. N гос.рег.
Л3.11			,	эл. изд.

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

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

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	MS Windows 7 Подписка Microsoft Imagine Premium
7.3.1.2	ID df8605e9-c758-42d6-a856-ae0ba9714cc4.

7.3.1.3	Сублицензионный договор № Tr000150654 от 07.07.2017г. (подписка на 2017-2018гг)
7.3.1.4	Сублицензионный договор № КИС-193-2016 от 25.04.2016г. (подписка на 2016-2017гг)
7.3.1.5	Сублицензионный договор № КИС-108-2015 от 07.04.2015г. (подписка на 2015-2016гг)
7.3.1.6	Сублицензионный договор № КИС-099-2014 от 08.04.2014г. (подписка на 2014-2015гг)
7.3.1.7	Сублицензионный договор № Tr018575 от 01.04.2013г. (подписка на 2013-2014гг) ежегодное продление
7.3.1.8	MS Office 2003 Лицензия №41300906 от 01.11.2006г
7.3.1.9	MS Windows XP Подписка Microsoft Imagine Premium
7.3.1.10	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» - 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)

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	1 компьютер, 1 мобильный ПК (ноутбук).

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».

Освоение дисциплины направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. 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 практическим занятиям:

Перед занятием студент должен ознакомиться с методикой контроля самочувствия, с техникой безопасности и строго выполнять данные рекомендации.

Подготовка к практическим занятиям включает соблюдение основных гигиенических требований:

- одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системой физических упражнений или видом спорта;

- одежда должна соответствовать месту проведения и температурному режиму;

- 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.

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.

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 натощак (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:

К практическим занятиям допускаются обучающиеся, имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалиды при наличии заключения ВКК медицинских учреждений на текущий учебный год (семестр). Обучающиеся инвалиды предоставляют на кафедру «Физическая культура» копию индивидуальной программы реабилитации инвалида.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в теплое время года занятия проводятся на открытом воздухе под руководством специалиста, имеющего соответствующую подготовку по программам адаптивной физической культуры. В холодное время года практические занятия проводятся в помещении, где студенты осваивают следующие спортивные дисциплины: шахматы, оздоровительная физическая культура, шашки.

Учебный материал для занятий студентов адаптивной физической культурой разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента и имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Студенты данной группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.