

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.

Общая физическая подготовка **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	Физическая культура	
Учебный план	18.03.01-MODUL-PRF2-vech-n16.plx Направление- 18.03.01 "Химическая технология" Профиль - Химическая, нано- и биотехнология полимеров и нефтепродуктов	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	очно-заочная	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачеты 9
в том числе:		
аудиторные занятия	0	
самостоятельная работа	328	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		9 (5.1)		Итого	
	УП	РП																		
Неделя	17		18		18		18		17		17		17		17		17			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП																
Сам. работа	36	36	36	36	18	18	72	72	18	18	36	36	34	34	26	26	52	52	328	328
Итого	36	36	36	36	18	18	72	72	18	18	36	36	34	34	26	26	52	52	328	328

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 Фатьянов И. А.

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 18.03.01 ХИМИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 11.08.2016г. №№1005)

составлена на основании учебного плана:

Направление- 18.03.01 "Химическая технология"

Профиль - Химическая, нано- и биотехнология полимеров и нефтепродуктов
утвержденного учёным советом вуза от 30.08.2017 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена ученым советом факультета

Протокол от 31.08.2021 г. № 1

Срок действия программы: 2021-2026 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.В.ДВ.09
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-8 - способность использовать методы и инструменты физической культуры 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-8: способностью использовать методы и инструменты физической культуры 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	- методы и способы физического саморазвития и самосовершенствования;
3.1.3	- основные принципы оздоровительной тренировки, правила определения величины нагрузки для укрепления здоровья и повышения физической подготовки.
3.2	Уметь:
3.2.1	- использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом;
3.2.2	- определять уровень развития своих физических качеств;
3.2.3	- ставить конкретные цели и задачи для повышения физической подготовки и выбирать эффективные средства для самостоятельных занятий;
3.2.4	- критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить путь и выбрать средства физического воспитания для развития достоинств и устранения недостатков.
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	Интреракт.	Примечание
	Раздел 1. 1 КУРС 1 СЕМЕСТР						

1.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Общая физическая подготовка. Силовая и скоростно-силовая подготовка спринтеров и прыгунов. Развитие физических качеств: ловкости, координации, гибкости. Разминка легкоатлета, общеразвивающие упражнения. Изучение специальных беговых упражнений. Обучение низкому и высокому старту. Обучение спринтера технике бега по дистанции. Стартовый разгон, бег с ходу (ритм), набегание на финиш. Прыжковая подготовка (комплексы упражнений с элементами прыжков различными способами). Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий, прыжки через препятствия, на точность приземления. Комплексы специальных упражнений, направленных на развитие координации. Общеразвивающие упражнения для развития координационных способностей. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию. Комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>/Ср/</p>	1	36	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.5Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9	0	
Раздел 2. 1 КУРС 2 СЕМЕСТР							
2.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие физических качеств: ловкости, координации, гибкости. Общеразвивающие упражнения скоростно-силового характера. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Обучение технике тройного прыжка с места. Обучение технике бега по виражу. Обучение технике и тактике эстафетного бега. Обучение передаче эстафетной палочки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же в сочетании с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Комплексы упражнений для развития гибкости. Эстафеты. Подвижные игры с элементами спортивных.</p> <p>/Ср/</p>	2	36	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.5Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.7	0	
Раздел 3. 2 КУРС 3 СЕМЕСТР							

3.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Общая физическая подготовка.</p> <p>Развитие скоростной выносливости.</p> <p>Развитие силовых качеств.</p> <p>Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение темповому бегу и бегу с переменной скоростью.</p> <p>Обучение технике выполнения низкого старта со стартовых колодок.</p> <p>Углубленное изучение низкого старта и разгона спринтера. Отработка передачи эстафетной палочки на высокой скорости. Комплексы силовых упражнений, направленных на развитие различных групп мышц.</p> <p>Упражнения с активным напряжением мышц в определенной позе и упражнения с преодолением веса собственного тела.</p> <p>/Ср/</p>	3	18	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.5Л3.4 Л3.9	0	
Раздел 4. 2 КУРС 4 СЕМЕСТР							
4.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Общая физическая подготовка.</p> <p>Развитие физических качеств аэробной направленности. Развитие общей выносливости.</p> <p>Беговая подготовка стайера на стадионе. Обучение технике и тактике бега на длинных тренировочных отрезках. Обучение темповому бегу и фартлекам. Обучение длительному кроссовому бегу (более 5 км) с элементами медицинского самоконтроля. Кросс по пересеченной местности. Спортивная ходьба.</p> <p>Комплексы упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы, круговым методом.</p> <p>/Ср/</p>	4	72	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.5Л3.2 Л3.8	0	
Раздел 5. 3 КУРС 5 СЕМЕСТР							

5.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Общая физическая подготовка. Совершенствование скоростно-силовой подготовки. Совершенствование физических качеств: ловкости, координации, гибкости.</p> <p>Углубленное освоение силовой и скоростно-силовой подготовки спринтеров и прыгунов. ОРУ скоростно-силового характера. Углубленное изучение техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование разбега и фазы «полета». Совершенствование бега на короткие дистанции. Закрепление техники бега по выражу. Совершенствование техники высокого, низкого старта. Отработка передачи эстафетной палочки на высокой скорости. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Прыжки со скакалкой. Упражнения с обручем. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Игры-эстафеты для развития гибкости, координации движений и ловкости.</p> <p>/Ср/</p>	5	18	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.5Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.7	0	
Раздел 6. 3 КУРС 6 СЕМЕСТР							
6.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Общая физическая подготовка. Совершенствование скоростной выносливости. Совершенствование силовой подготовки. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Углубленное освоение темпового бега и бега с переменной скоростью. Совершенствование техники выполнения низкого старта со стартовых колодок. Закрепление навыков бега с низкого старта. Углубленное изучение разгона спринтера. Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки способом сверху. Упражнения в парах с сопротивлением. Гимнастические силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упорах, поднимание ног к перекладине, комплексы упражнений с отягощениями для развития силы).</p> <p>/Ср/</p>	6	36	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.5Л3.4 Л3.9	0	
Раздел 7. 4 КУРС 7 СЕМЕСТР							

7.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Общая физическая подготовка.</p> <p>Совершенствование физических качеств аэробной направленности.</p> <p>Совершенствование физических качеств: ловкости, координации, гибкости.</p> <p>Углубленная беговая подготовка стайера на стадионе. Отработка техники и тактики бега на длинных тренировочных отрезках. Отработка интервального бега и фартлека.</p> <p>Обучение длительному кроссовому бегу (более 8 км) с элементами медицинского самоконтроля. Кросс по пересеченной местности. Упражнения в парах. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию. ОРУ и специальные упражнения для гибкости. Эстафеты.</p> <p>/Ср/</p>	7	34	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.5Л3.1 Л3.5 Л3.7	0	
Раздел 8. 4 КУРС 8 СЕМЕСТР							
8.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.</p> <p>Улучшение показателей ловкости, координации, гибкости.</p> <p>Обучение отбору и составлению в определенной последовательности упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой,</p> <p>правилам дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений, и показаниям текущего самочувствия).</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня, комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики. Индивидуальная физическая подготовка по планам, составленным с помощью преподавателя (с учетом индивидуальной технической и физической подготовленности). Игры-эстафеты для совершенствования гибкости, координации движений и чувства ритма.</p> <p>/Ср/</p>	8	26	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.5Л3.1 Л3.5 Л3.6 Л3.7	0	
Раздел 9. 5 КУРС 9 СЕМЕСТР							

9.1	<p>Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Обучение планированию индивидуальных занятий по общей физической подготовке и профессионально-прикладной физической подготовке, их структуры, содержания и режимов нагрузки (с учетом физического развития и физической подготовленности). Составление конспектов индивидуальных занятий по общей физической подготовке и профессионально-прикладной физической подготовке (с учетом физического развития и физической подготовленности). Индивидуальная физическая подготовка по планам, составленным самостоятельно (с учетом индивидуальной технической и физической подготовленности). Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол).</p> <p>/Ср/</p>	9	52	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.6 Л3.8 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.

5.2. Темы письменных работ

В фонде оценочных средств представлены темы контрольных работ из раздела: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

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
Л1.1			,	эл. изд.
Л1.2			,	эл. изд.
Л1.3			,	эл. изд.
Л1.4			,	эл. изд.

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Дижонова, Л. Б. [и др.]	Легкая атлетика в системе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2011	эл. изд.
Л2.2	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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.3	Хаирова, Т.Н.[и др.]	Развитие физических качеств на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : Учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волгоград: ВолгГТУ, 2016	эл. изд. N гос.рег. Свид. о
Л2.4	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.
Л2.5				эл. изд.

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Дижонова Людмила Борисовна, Хаирова Татьяна Николаевна, Слепова Л.Н.	Общеразвивающие упражнения на занятиях физической культурой в вузе: Сборник «Методические указания». Выпуск 3	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2011	эл. изд. N гос.рег. 03211019 53
Л3.2	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
Л3.3	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
Л3.4	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
Л3.5	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: ВолгГТУ, 2012	эл. изд. N гос.рег. 03212030 53
Л3.6	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.
Л3.7	Егорычева Е.В. [и др.]	Развитие координационных способностей [Электронный ресурс] : Методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2016	эл. изд.
Л3.8	Егорычева, Е. В. [и др.]	Самоконтроль на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский : ВПИ, 2016	эл. изд.
Л3.9	Шлемова, М. В.	Развитие силовых качеств и специальной силовой выносливости [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский: [Б. и.], 2016	эл. изд.

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: http://lib.sportedu.ru/
Э2	Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»: http://www.teoriya.ru/ru/node/7570

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 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 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 корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность.