

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	18.03.02_zaoch-n21.plx 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	заочная	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	328	Виды контроля на курсах: зачеты 4
в том числе:		
аудиторные занятия	2	
самостоятельная работа	326	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		4		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Практические							2	2	2	2
Итого ауд.							2	2	2	2
Контактная работа							2	2	2	2
Сам. работа	76	76	90	90	108	108	52	52	326	326
Итого	76	76	90	90	108	108	54	54	328	328

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

Протокол от _____ 2021 г. № ____

Срок действия программы: 2021-2025 уч.г.

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

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 923)

составлена на основании учебного плана:

18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2021 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена ученым советом факультета

Протокол от _____ 2021 г. № ____

Срок действия программы: 2021-2025 уч.г.

Декан факультета _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Дисциплина направлена на обучение умению использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.04
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	УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
2.1.4	УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
2.1.5	УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

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

УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
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).
3.2	Уметь:
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;
3.2.5	- применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.
3.3	Владеть:
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	Интреракт.	Примечание
	Раздел 1. 1 КУРС						
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	76	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.4 Л2.7Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
	Раздел 2. 2 КУРС						
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	90	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.4 Л2.7Л3.4 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Э1 Э2	0	
	Раздел 3. 3 КУРС						

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	108	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.7Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0	
Раздел 4. 4 КУРС							
4.1	<p>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями. Контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями. Виды и методы контроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.</p> <p>Приемы и способы самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Пр/</p>	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.8Л3.1 Л3.2 Л3.7 Л3.9 Л3.10 Э1 Э2	0	
4.2	<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	52	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.7Л3.3 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация осуществляется по итогам написания реферата, составления индивидуальной тренировочной программы, направленной на повышение и поддержание профессиональной работоспособности и результатам собеседования. Реферат и индивидуальная тренировочная программа являются формой отчетности студента, которые

позволяют определить уровень освоения дисциплины, а собеседование - уровень понимания учебного материала.

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов:

1. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
2. Критерии эффективности здорового образа жизни.
3. Основные требования к организации здорового образа жизни.
4. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
5. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу и другие восточные, европейские и американские системы).
10. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
11. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека.
12. Влияние физических упражнений на психофизические процессы и системы организма.
13. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
14. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
15. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.
16. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП.
17. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
18. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
19. Влияние индивидуальных особенностей организма человека на содержание самостоятельных занятий физической культурой.
20. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
21. Методика тренировки силы, выносливости, гибкости (по выбору студента).
22. Воспитание профессионально-важных физических качеств студентов различных специальностей (по выбору студента).
23. Формирование профессионально-прикладных навыков в области оздоровительной деятельности.
24. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
25. Развитие человека как личности в процессе активной двигательной деятельности.

5.3. Фонд оценочных средств

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

5.4. Перечень видов оценочных средств

- индивидуальная тренировочная программа, направленная на повышение и поддержание профессиональной работоспособности;
- реферат;
- собеседование.

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	Жилкин А.И.	Легкая атлетика	Москва: Академия, 2005	1
Л1.2	Контрерас,Б.	Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса: учебное пособие	Попурри, 2015	2
Л1.3	Барчуков, И.С.	Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/931924	М.: КноРус, 2019	эл. изд.
Л1.4	А.А. Бишаева, В.В. Малков	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/927932	М.: КноРус, 2018	эл. изд.
Л1.5	М.Я. Виленский [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/925962	М.: КноРус, 2018	эл. изд.
Л1.6	Швырев, А.А.	Анатомия человека [Электронный ресурс]: учебное пособие для самостоятельной работы студента (Репетиториум) - https://www.book.ru/book/929389	М.: КноРус, 2018	эл. изд.

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	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
Л2.2	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
Л2.3	Якимович, В. С., Егорычева, Е. В., Юдина, Н. М.	Теоретические основы физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	эл. изд.
Л2.4	Этинген, Л.Е.	Тело человека. Знакомое и незнакомое. Курс лекций по нормальной анатомии [Электронный ресурс]: учебное пособие - https://www.book.ru/book/930371	М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016	эл. изд.
Л2.5	А.А. Николаев, В.Г. Семенов	Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие - https://www.book.ru/book/927045	М.: Спорт, 2017	эл. изд.
Л2.6	А.П. Ландырь, Е.Е. Ачкасов	Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: практическое пособие - https://www.book.ru/book/930734	М.: Спорт, 2018	эл. изд.
Л2.7	Д.Б. Никитюк [и др.]	Использование метода комплексной антропометрии в спортивной и клинической практике [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие - https://www.book.ru/book/929868	М.: Спорт, 2018	эл. изд.
Л2.8	Якимович, В. С., Егорычева, Е. В.	Теоретические основы физической культуры. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2019	эл. изд.
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Слепова Любовь Николаевна, Мусина Светлана Викторовна, Чернышева И.В., Шлемова М.В.	Характеристика педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления организма после физической нагрузки: Методические указания	Волгоград: ВолгГТУ, 2010	эл. изд.
Л3.2	Слепова Любовь Николаевна, Дижонова Л.Б., Татарников М.К., Хаирова Т.Н.	Основа методики воспитания физических качеств в самостоятельных занятиях физическими упражнениями: Сборник «Методические указания». Выпуск 6	Волжский: ВПИ (филиал) ВолгГТУ, 2011	эл. изд. N гос.рег. 03211028 72
Л3.3	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
Л3.4	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
Л3.5	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	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.
Л3.7	Егорычева, Е. В. [и др.]	Самоконтроль на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский : ВПИ, 2016	эл. изд.
Л3.8	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 - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	эл. изд.
Л3.9	Егорычева, Е. В., Чернышева, И. В., Шлемова, М. В.	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	эл. изд. N гос.рег. 101с. -

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.10	Фатьянов, И. А., Егорычева, Е. В., Мусина, С. В., Чернышева, И. В.	Коррекция осанки средствами физической культуры [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2020	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	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» - 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	
7.3	Площадка для подвижных игр и общей физической подготовки.
7.4	
7.5	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.
7.6	
7.7	Для самостоятельной работы обучающихся выделена аудитория, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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 реферату:

Реферат выполняется в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т.д. С помощью реферата студент постигает наиболее сложные проблемы дисциплины, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу. Содержание реферата определяется учебной программой дисциплины, заданиями и указаниями преподавателя.

Процесс написания реферата включает:

- 1) выбор темы (студент самостоятельно выбирает тему реферата, согласовывает 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 реферата и его оформление (при написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами));
- 5) защита (устное изложение).

Структура реферата:

1. Титульный лист оформляется в соответствии с требованиями Волжского политехнического института (филиал) 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 реферата. План основной части обычно включает четыре-пять разделов: тогда считается, что тема раскрыта глубоко, а выполненное задание заслуживает высокой оценки.

5. Заключение, в котором формулируются общие, развернутые выводы по теме в целом, устанавливается практическая ценность работы, указываются предложения и рекомендации относительно возможностей использования материалов работы.

6. Список использованной литературы (в алфавитном порядке). Он оформляется по требованиям ГОСТ 7.0.5-2008. Текст полностью написанного и оформленного реферата подлежит тщательной проверке. Ошибки и опуски в тексте отрицательно сказываются на оценке.

Защита реферата: предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 5-7 минут должен кратко изложить цели, задачи, основные положения своей работы. Основное внимание необходимо уделить выводам. В ходе выступления могут быть использованы схемы, таблицы, графики, видео презентации. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее ознакомились с текстом реферата и отмечают его сильные и слабые стороны. На основе обсуждения студенту выставляется соответствующая оценка.

Методические указания к составлению индивидуальной тренировочной программы, направленной на повышение и поддержание профессиональной работоспособности:

Составление индивидуальной тренировочной программы предусматривает постановку студентом реальной личной цели по улучшению физических способностей, исходя из выявленного уровня физического состояния и с учетом полученных знаний:

- обеспечение необходимого минимума физической активности;
- улучшение физической формы, повышение тонуса мышц.

Методические рекомендации по составлению индивидуальной тренировочной программы:

- упражнения должны быть направлены на решение индивидуальных задач;
- содержание упражнений должно соответствовать уровню физической подготовленности, полу занимающихся с учетом медицинских показаний и противопоказаний;
- упражнения должны способствовать формированию правильной осанки, обеспечивать всестороннее развитие основных физических качеств;
- упражнения должны способствовать овладению способностью управлять движениями своего тела в пространстве и по степени мышечных усилий;
- упражнения целесообразно начинать с простых, связанных с движениями отдельных частей тела, затем включать комплексные упражнения, дающие нагрузку большим группам мышц;
- для повышения эффективности мышечных усилий и создания оптимальных условий для восстановления работавших мышц необходимо чередовать упражнения так, чтобы в работу включались последовательно разные части тела;
- после упражнений силового характера целесообразно выполнять упражнения на растягивание и расслабление.

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.