

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания
К практическим занятиям
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

Электронное издание

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....
Практическое занятие 1. Научно-теоретические основы физического воспитания студентов
Практическое занятие 2. Оздоровительно-рекреационная физическая культура
Практическое занятие 3. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.....
Практическое занятие 4. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.....
Практическое занятие 5. Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов.....
Практическое занятие 6. Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов.....
Практическое занятие 7. Становление, состояние и перспектива развития студенческого спорта.....
Практическое занятие 8. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) студентов.....
Библиографический список.....

ВВЕДЕНИЕ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- развитие интеллектуального и общекультурного уровня студента, способствовать нравственному и физическому совершенствованию личности;
- знание основ здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение практическим опытом занятий физической культурой;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социальной сфере;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Практическое занятие №1

Тема: Научно-теоретические основы физического воспитания студентов.

Цель – сформировать представление о физической культуре как социальной системе.

В результате освоения темы студент приобретает знания об основных принципах, средствах и методах физического воспитания студентов.

Актуальность темы: на современном этапе развития в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают и требования к физической подготовленности граждан, необходимой для их успешной трудовой деятельности.

Теоретическая часть

Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности.

В этой теме мы рассматриваем и даем общие понятия физической культуре, спорту, физическому воспитанию, физическому развитию, профессионально-прикладной физической культуре, оздоровительно-реабилитационной физической культуре, фоновым видам физической культуры.

Система физической культуры направлена на то, чтобы организовать физическое воспитание населения с учетом интересов каждого человека, требований производства, образования и культуры народов Российской Федерации.

Физическая культура выступает как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил студентов и опосредованных их культурным отношением к своим физическим возможностям, а так же выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.

Контрольные вопросы

1. Физическая культура как социальная система.
2. Физическая культура в законодательных актах.
3. Место физической культуры в поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4. Цель, задачи и общие принципы физической культуры.
5. Средства и методы физического воспитания и основных психолого-педагогических и физиологических закономерностей.
6. Уровни показателей физического развития и физической подготовленности. Понятие о физических качествах человека и их развитии.

Практическое занятие № 2

Тема: Оздоровительно-рекреационная физическая культура.

Цель – сформировать представление о влиянии физических упражнений на здоровье человека.

В результате освоения темы студент приобретает знания об основных формах физкультурно-оздоровительных занятий.

Актуальность темы: достижение личностью вершин своего развития возможно в состоянии, когда человек может проявить все заложенные в нем природные свойства и способности, и зависит это от состояния его здоровья.

Теоретическая часть

Строение организма человека предопределило нормальное функционирование органов и систем в условиях активной двигательной деятельности. Снижение двигательной активности ведет к функциональным и морфологическим изменениям в организме, влияющим на сокращение продолжительности жизни. Двигательная активность сдерживает возрастные инволюционные изменения, способствует продлению периода активной творческой жизни. Многочисленными экспериментальными и клиническими исследованиями установлено, что ограничение подвижности вызывает неблагоприятные изменения во всех органах и системах организма. Это обуславливает необходимость разработки практических мер по профилактике различных заболеваний.

Контрольные вопросы

1. Влияние физических упражнений на здоровье человека
2. Основные формы физкультурно-оздоровительных занятий.
3. Средства и методические системы оздоровительной физической культуры (дыхательной гимнастики, аэробных видов нагрузок, вариантов двигательных режимов).
4. Контроль при занятиях оздоровительной физической культурой.
5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.
6. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни
7. Основные признаки личной физической культуры.

Практическое занятие № 3

Тема: Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (часть 1).

Цель – освоение средств и методов занятий физическими упражнениями студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

В результате освоения темы студент приобретает знания об использовании средств физической культуры при различных заболеваниях, о контроле при занятиях физическими упражнениями, об инклюзивном образовании.

Актуальность темы: анализ результатов медицинского осмотра студентов за последние три года, показал значительное ухудшение их здоровья: в 2015-2016 уч. г. к СМГ относилось 25% студентов; в 2016-2017 уч. г. – 29,7%; а в 2017-2018 – 39,2%. Полностью освобождены от занятий физической культурой – 8,7% от общего числа студентов СМГ.

Теоретическая часть

Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья – это прежде всего педагогический процесс. Поэтому основные методы обучения и воспитания, принятые в работе по физическому воспитанию вообще, обязательны для работы с учащимися специальной медицинской группы. Однако дифференцированный принцип проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальной медицинской группы является основным.

Большое значение в учебно-воспитательном процессе со студентами специальной медицинской группы имеет самоконтроль, т.е. регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития и подготовленности, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями. По результатам самоконтроля можно оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку. Он дисциплинирует и приучает сознательно относиться к занятиям.

Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методику проведения занятий. В дневник самоконтроля рекомендуется вносить данные, характеризующие объем и интенсивность нагрузок, показатели реакции организма на нагрузку, отмечается желание или нежелание выполнять физические упражнения. Фиксируются также различные ощущения, самочувствие, самооценка и коррективы на будущее, результаты физической подготовленности и спортивные достижения.

Для студентов специальной медицинской группы очень важное значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями по заданию преподавателя. Они способствуют более глубокому и осознанному устранению недостатков физического развития, лучшему усвоению занимающимися учебного материала, повышению физической подготовленности, укреплению здоровья. Поэтому домашние задания рассматриваются как неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса студентов специальной медицинской группы.

Контрольные вопросы

1. Распределение студентов на группы для занятий по физической культуре.
2. Средства и методы организации занятий со студентами СМГ
3. Контроль при занятиях физическими упражнениями со студентами СМГ. Физическая культура при различных заболеваниях.
4. Инклюзивное образование и особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.
5. Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья лиц с ОВЗ.

Практическое занятие № 4

Тема: Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (часть 2).

Цель – сформировать представление об инклюзивном образовании.

В результате освоения темы студент приобретает знания об особенностях физической культуры при различных заболеваниях.

Актуальность темы: анализ результатов медицинского осмотра студентов за последние три года, показал значительное ухудшение их здоровья: в 2015-2016 уч. г. к СМГ относилось 25% студентов; в 2016-2017 уч. г. – 29,7%; а в 2017-2018 – 39,2%. Полностью освобождены от занятий физической культурой – 8,7% от общего числа студентов СМГ.

Теоретическая часть

Лечебная физическая культура – это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. Основным таким средством являются физические упражнения – стимулятор жизненных функций организма.

Лечебная физическая культура предусматривает сознательное и активное выполнение человеком соответствующих физических упражнений. В процессе занятий человек приобретает навыки в использовании естественных факторов природы с целью закаливания, физических упражнений – с лечебными и профилактическими целями.

Лечебная физическая культура использует те же принципы применения физических упражнений, что и физическая культура для здорового человека, а именно: принципы всестороннего воздействия, прикладной и оздоровительной направленности. По своему содержанию лечебная физическая культура является составной частью системы физического воспитания.

Контрольные вопросы

1. Средства и методы организации занятий со студентами, имеющими отклонения в здоровье.
2. Управление самостоятельными занятиями студентов с ОВЗ.
3. Особенности учебного труда студентов с отклонениями в здоровье.
4. Здоровье сберегающие технологии в обучении двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.
5. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма у лиц с ОВЗ.

Практическое занятие № 5

Тема: Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов (часть 1).

Цель – освоение студентами основных положений общей физической, специальной и спортивной подготовки.

В результате освоения темы студент приобретает знания о принципах, средствах и методах физического воспитания; основах обучения движениям; развитии физических и психических качеств.

Актуальность темы: для успешного ведения основных положений общей физической, специальной и спортивной подготовки студенты должны обладать базовыми знаниями о воспитании и самовоспитании целого ряда необходимых качеств, черт и свойств личности.

Теоретическая часть

В данной теме освещаются вопросы не только общей, специальной и спортивной подготовки, но и принципы и методы физического воспитания, основы обучения движениям, а также влияние физических упражнений и спорта на формирование личности студента.

Один из основоположников теории физического воспитания профессор А. Д. Новиков сформировал важное методологическое положение о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности. Так процесс воспитания, формирование психических свойств личности происходит путем модерирования жизненных

ситуаций. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой и спортом, воспитывают волю, развивают эмоциональную устойчивость, способствуют позитивным межличностным и межгрупповым взаимодействиям, которые могут носить характер как сотрудничества, так и конкуренции.

Что касается физических качеств, то в отечественной спортивной теории принято различать: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям, при обучении которым ставится задача довести до определенной степени совершенства двигательные умения, навыки и связанные с ними знания.

В результате общей физической подготовки двигательные качества развиваются и совершенствуются.

Специальная физическая подготовка действует избирательно и воспитывает физические качества, необходимые для конкретного вида спорта.

Контрольные вопросы

1. Цель, задачи и средства спортивной тренировки.
2. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.
3. Принципы спортивной тренировки.
4. Методы спортивной тренировки.
5. Основные закономерности спортивной тренировки.
6. Построение спортивной тренировки.
7. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.

Практическое занятие № 6

Тема: Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов (часть 2).

Цель – сформировать представление о тренировочных и соревновательных нагрузках.

В результате освоения темы студент приобретает знания о спортивно-технической и спортивно-тактической подготовке.

Актуальность темы: для успешного ведения основных положений общей физической, специальной и спортивной подготовки студенты должны обладать базовыми знаниями о воспитании и самовоспитании целого ряда необходимых качеств, черт и свойств личности.

Теоретическая часть

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться результативности, эффективности, стабильности, вариативности и экономичности техники.

Спортивно-тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Высокое тактическое мастерство базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Контрольные вопросы

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки
2. Спортивно-техническая подготовка.
3. Спортивно-тактическая подготовка
4. Спортивная тренировка как многолетний процесс: характеристика стадий и этапов.
5. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма.

Практическое занятие № 7

Тема: Становление, состояние и перспектива развития студенческого спорта.

Цель – приобретение студентами сведений об организационных особенностях

студенческого спорта.

В результате освоения темы студент приобретает знания о формах и содержании организации массовой, оздоровительной, спортивной работы в вузе.

Актуальность темы: для успешного ведения организации студенческого спорта студенты должны обладать базовыми знаниями об организационных особенностях студенческого спорта.

Теоретическая часть

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Физическая культура и спорт в вузе приобретают значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности студентов. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и практические нормативы, изложенные в учебной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений, а также дополнительные тесты, разрабатываемые кафедрой физического воспитания вуза. Это связано с тем, что перед студентами, занимающимися в группах спортивного учебного отделения, ставятся задачи повышения спортивной квалификации, регулярного участия в спортивных соревнованиях за команду факультета, вуза. Возможность участия во внутривузовских и вневузовских студенческих соревнованиях также имеют студенты, занимающиеся спортивной подготовкой самостоятельно, что позволяет значительно сократить временные затраты на организованные тренировочные занятия и проводить их в наиболее удобное время. В межвузовских соревнованиях, в соответствии с графиком спортивного клуба участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд отдельных курсов, факультетов, вуза. Значительную роль в организации межвузовских спортивных соревнований играет общественное объединение студентов высших учебных заведений – Российский студенческий спортивный союз. Он коллективный член Международной федераций университетского спорта (ФИСУ). Одна из задач ФИСУ – организация международных спортивных студенческих соревнований по различным видам спорта, главными из которых считается студенческая Универсиада.

Контрольные вопросы

1. Исторические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта в вузах России и за рубежом
2. Программно-нормативная база развития студенческого спорта в Российской Федерации.
3. Становление и развитие студенческих спортивных клубов в России
4. Универсиада – главные соревнования студенческой молодежи.
5. Всероссийский конкурс «Готов к труду и обороне»: история и возрождение.
6. Индивидуальный выбор видов спорта.

Практическое занятие № 8

Тема: Профессионально-прикладная физическая культура студентов.

Цель – сформировать современное представление о ППФК как о части культуры труда и физической культуры в целом.

В результате освоения темы студент приобретает: прикладные знания о психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности.

Актуальность темы: для успешного ведения содержания и направленности специализированной подготовки студенты должны обладать базовыми знаниями положений профессионально-прикладной физической подготовки.

Теоретическая часть

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, призванное сформировать физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Специфическая работоспособность студентов достигается тренировкой тех физических и психических качеств, которые определяют успешность учебной деятельности. ППФП проводится на основе разносторонней физической подготовки, достигаемой на учебных занятиях по физическому воспитанию, на тренировках в спортивных секциях,

возможно также самостоятельное проведение специально направленных физических тренировок во внеучебное время. ППФП обеспечивает физическую и психологическую готовность к выполнению конкретной деятельности.

Профессионально важные качества человека в процессе трудовой деятельности в определенной степени совершенствуются сами собой. Однако эффективность этого процесса существенно повышаются, если необходимые качества развивать целенаправленно, используя для этого средства и методы физической подготовки в период, предшествующий профессиональному обучению (лучше всего) или совпадающий с ним по времени.

Современное производство выдвигает задачу эффективного обучения сложным действиям при быстро меняющихся операциях. Такой опыт – обучение путем упражнений – накоплен в спортивной науке и практике.

При формировании прикладных умений и навыков в процессе ППФП студентов необходимо подбирать специальные упражнения по степени их благоприятствования в отношении достижения намеченной степени освоения профессионально – прикладных действий.

Контрольные вопросы

1. ППФК как часть культуры труда и физической культуры в целом
2. Применение ППФП для конкретного вида деятельности.
3. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства.
4. Общее положение ППФК (ППФП) студентов. Цель, задачи, средства ППФП студентов.
5. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры (ПФК).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Основная литература

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов/ А.Б. Муллер (и др.).- Москва : Издательство Юрайт , 2020 – 424 с. – (Высшее образование). – Текст : непосредственный.
2. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

Дополнительная литература

4. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер . - 2-е изд., испр. - М. : Флинта : Наука, 2002. - 416 с. - ISBN 5-89349-329-X. - ISBN 5-02-013095-8
 5. Спортивная медицина: справочник для врача и тренера/ пер. с англ. А. Гнетова, Л. Потанич; Гос. ком. РФ по физической культуре и спорту : Московс. регион. Центр развития ИААФ. - изд. 2-е, доп. и испр. - М.:Терра-спорт,2003. - 240 с. - Библиогр. в тексте
- Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
- 1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направлений подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств,18.03.01 Химические технологии/ сост.: М.В. Должикова, А.А. Евдокимов, Е.Н. Павленко, А.И. Колдаев, А.В. Пашковский, Т.С. Чередниченко - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2019. - 45 с.
- Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» для направлений подготовки 13.03.02, 15.03.02, 18.03.01. - Невинномысск: НТИ (фи-лиал) СКФУ , 2017 - 21 с.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Методические указания
по выполнению самостоятельной работы
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

для студентов направления подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств, направленность (профиль) Информационно-управляющие системы оборудованием

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Невинномысск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины.....	5
2 План-график выполнения самостоятельной работы.....	6
3 Контрольные точки и виды отчетности по ним.....	7
4 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	7
5 Тематический план дисциплины.....	8
6 Вопросы для собеседования.....	9
7 Методические рекомендации по изучению теоретического материала.....	11
8 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.....	12
9 Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции...	12
10 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.....	13

Введение

Настоящее пособие разработано на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (далее ФГОС ВО);
- нормативно-методических документов Минобрнауки России;
- Устава ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»;
- Приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 N 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (Зарегистрировано в Минюсте России 13.08.2021 N 64644);
- локальных нормативных актов ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет».

На современном рынке труда конкурентоспособным может стать только квалифицированный работник соответствующего уровня и профиля, компетентный, свободно владеющей своей профессией и ориентированный в смежных областях деятельности, способный к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов и готовый к постоянному профессиональному росту.

Самостоятельная работа студента направлена на достижение целей подготовки специалистов-профессионалов, активное включение обучаемых в сознательное освоение содержания образования, обеспечение мотивации, творческое овладение основными способами будущей профессиональной деятельности. Чтобы подготовить и обучить такого профессионала, высшим учебным заведениям необходимо скорректировать свой подход к планированию и организации учебно-воспитательной работы. Это в равной степени относится к изменению содержания и характера учебного процесса. В современных реалиях задача преподавателя высшей школы заключается в организации и направлении познавательной деятельности студентов, эффективность которой во многом зависит от их самостоятельной работы. В свою очередь, самостоятельная работа студентов должна представлять собой не просто самоцель, а средство достижения прочных и глубоких знаний, инструмент формирования активности и самостоятельности студентов.

В связи с введением в образовательный процесс новых образовательных стандартов, с уменьшением количества аудиторных занятий по дисциплинам возрастает роль самостоятельной работы студентов. Возникает необходимость оптимизации самостоятельной работы студентов (далее - СРС). Появляется необходимость модернизации технологий обучения, что существенно меняет подходы к учебно-методическому и организационно-техническому обеспечению учебного процесса.

Данная методическая разработка содержит рекомендации по организации, управлению и обеспечению эффективности самостоятельной работы студентов в процессе обучения в целях формирования необходимых компетенций.

Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом учебного процесса для каждого студента и определяется учебным планом. Виды самостоятельной работы студентов определяются при разработке рабочих программ и учебных методических комплексов дисциплин содержанием учебной дисциплины. При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут. Так, удельный вес

самостоятельной работы при обучении в очной форме составляет до 50% от количества аудиторных часов, отведённых на изучение дисциплины, в заочной форме - количество часов, отведенных на освоение дисциплины, увеличивается до 90%.

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

На основании компетентного подхода к реализации профессиональных образовательных программ, видами заданий для самостоятельной работы являются:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и информационно-телекоммуникационной сети Интернет и др.

- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции, обработка текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей), повторная работа над учебным материалом, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.), завершение аудиторных практических работ и оформление отчётов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), материалов-презентаций, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.

- *для формирования умений*: решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, выполнение чертежей, схем, выполнение расчетов (графических работ), решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Самостоятельная работа проводится в виде упражнений при изучении нового материала, упражнений в процессе закрепления и повторения, упражнений проверочных и контрольных работ, а также для самоконтроля.

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:

1. готовность студентов к самостоятельному труду;
2. наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
3. консультационная помощь.

Самостоятельная работа может проходить в лекционном кабинете, компьютерном зале, библиотеке, дома. Самостоятельная работа способствует формированию компетенций, тренирует волю, воспитывает работоспособность, внимание, дисциплину и ответственность.

1 Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплине базовой части. Она направлена на формирование профессиональных компетенций обучающихся в процессе выполнения работ, определенных ФГОС ВО.

Наименование компетенций:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Осознает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; анализирует основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; применяет основы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Планирует отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использует инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания

		физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Применяет методiku общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применяет научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни

В рамках курса дисциплины «Физическая культура и спорт» самостоятельная работа студентов находит активное применение и включает в себя различные виды деятельности:

- подготовка к практическим занятиям, в том числе работа с методическими указаниями, средствами массовой информации;
- подготовка к лекциям, в том числе самостоятельное углубленное изучение теоретического курса по рекомендованной литературе;
- подготовка к промежуточной аттестации.

Цель самостоятельной работы студента при подготовке к лекциям заключается в получении новых знаний, приобретенных при более глубоком изучении литературы по дисциплине.

Задачи:

- доработка и повторение конспектов лекции;
- осмысление содержания лекции, логической структуры, выводов.

Цель самостоятельной работы студента при подготовке к практическим занятиям заключается в углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекциях в обобщенной форме.

Задачи:

- развить способность применять полученные знания на практике при решении конкретных задач;
- проверить знания студентов, полученные на лекциях и при самостоятельном изучении литературы.

2 План-график выполнения самостоятельной работы

Таблица 1 – Виды самостоятельной работы для очной формы обучения

Код реализуемой компетенции	Вид деятельности студентов	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
			СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
Очная форма обучения					
1 семестр					
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Подготовка к лекции	Собеседование	3.50	1.50	5.00
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Подготовка к практическому занятию	Собеседование	10.50	1.50	12.00
ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7	Самостоятельное изучение литературы	Собеседование,	18.00	1.50	19.00
Итого за 1 семестр			31.50	4.50	36.00
Итого			31.50	4.50	36.00

3 Контрольные точки и виды отчетности по ним

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

4 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенци(ий), индикатора (ов)	Дескрипторы			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: УК-7</i>				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор: ИД-1. УК-7.</i> Выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	не в полном объеме осознает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	имеет общее представление о роли и значение физической культуры в жизни человека и общества; поверхностно анализирует основные показатели физического развития физической	знает основы физической культуры в жизни человека и общества; анализирует основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного	В полной мере осознает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; анализирует основные показатели физического развития и физической подготовленности

<p>деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;</p>		<p>подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий</p>	<p>выбора здоровьесберегающих технологий; применяет основы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма</p>	<p>ти для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; применяет основы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возмо</p>
<p><i>ИД-2. УК -7</i> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности;</p>	<p>не в полном объеме планирует отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности и с учетом особенностей профессиональной деятельности; использует инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>	<p>умеет частично планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>	<p>умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>	<p>В полной мере умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>
<p><i>ИД-3. УК 7.</i> Поддерживает должный уровень физической</p>	<p>не в полном объеме применяет методику общей и</p>	<p>владеет частично способностью применять методику общей и</p>	<p>владеет способностью применять методику общей и</p>	<p>В полной мере владеет способностью применять методику</p>

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применяет научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни	профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применять научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни	профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применять научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни	общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применять научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни
---	--	--	--	--

5 Тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов(астр)				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, часов
Очная форма обучения							
1	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1ук-7 ИД-2ук-7 ИД-3ук-7	1.50	1.50			4.50
2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	ИД-1ук-7 ИД-2ук-7 ИД-3ук-7	1.50	1.50			4.50

3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	ИД-1ук-7 ИД-2ук-7 ИД-3ук-7	1.50	1.50			4.50
4	Социально-биологические основы физической культуры	ИД-1ук-7 ИД-2ук-7 ИД-3ук-7	1.50	1.50			4.50
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Легкая атлетика.	ИД-1ук-7 ИД-2ук-7 ИД-3ук-7		1.50			4.50
6	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания. Волейбол.	ИД-1ук-7 ИД-2ук-7 ИД-3ук-7		1.50			4.50
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Баскетбол	ИД-1ук-7 ИД-2ук-7 ИД-3ук-7		1.50			4.50
8	Профессионально-прикладная физическая культура.	ИД-1ук-7 ИД-2ук-7 ИД-3ук-7		1.0			4.50
	ИТОГО за 1 семестр		6.00	12.00			36.0
	ИТОГО		6.00	12.00			36.0
Очно-заочная форма обучения							
1	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1ук-7 ИД-2ук-7 ИД-3ук-7	1.50	1.50			4.50
2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	ИД-1ук-7 ИД-2ук-7 ИД-3ук-7	1.50	1.50			4.50
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	ИД-1ук-7 ИД-2ук-7 ИД-3ук-7	1.50	1.50			4.50
4	Социально-биологические основы физической культуры	ИД-1ук-7 ИД-2ук-7 ИД-3ук-7	1.50	1.50			4.50
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании	ИД-1ук-7 ИД-2ук-7 ИД-3ук-7		1.50			4.50

	работоспособности. Легкая атлетика.						
6	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания. Волейбол.	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7		1.50			4.50
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Баскетбол	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7		1.50			4.50
8	Профессионально-прикладная физическая культура.	ИД-1УК-7 ИД-2УК-7 ИД-3УК-7		1.0			4.50
ИТОГО за 1 семестр				6.00	12.00		36.0
ИТОГО				6.00	12.00		36.0

№ Темы дисциплины	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов			Из них практическая подготовка, часов		
		офо	зфо	озфо	офо	зфо	озфо
1	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. 1.Основные понятия физической культуры и спорта. 2.История развития физической культуры. 3.Физическая культура студентов. 4.Ценности физической культуры и спорта	1.50					
2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 1.Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. 2.Факторы, влияющие на здоровье. 3.Условия и образ жизни. 4.Организация, содержание и методика физической тренировки в оздоровительной физической культуре. 5.Общие эффекты физической тренировки. 6.Принципы физической тренировки. 7.Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья взрослых	1.50					

3	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. 2. Формы и содержание самостоятельных занятий. 3. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 4. Управление самостоятельными занятиями. 5. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. 6. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 7. Гигиена самостоятельных занятий. 8. Профилактика травматизма. 9. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. 	1.50			
4	<p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия. 2. Организм человека как биосистема 3. Кровеносная система. 5. Нервная система. 6. Эндокринная система. 7. Функции дыхания. 	1.50			
5	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия. 2. Особенности учебного труда студентов. 3. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма. 4. Особенности интеллектуальной деятельности 				

	студентов.				
6	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания. 1. Воспитание физических качеств. 2. Значение мышечной релаксации. 3. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. 4. Формы занятий физическими упражнениями. 5. Структура учебно-тренировочного занятия. 6. Примерная программа ОФП.				
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 1. Спорт. 2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.				
8	Профессионально-прикладная физическая культура. 1. Общая характеристика ППФП. 2. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий. 4. Применение ППФП для конкретного вида деятельности. 5. Рекомендации к разработке комплекса упражнений. 6. Возможности развития				
	Итого за семестр	6.00			
	Итого	6.00			

№ Темы дисциплины	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов			Из них практическая подготовка, часов		
		офо	зфо	озфо	офо	зфо	озфо
1 семестр							
1	Практическое занятие 1. Научно-теоретические основы физического воспитания	1.50					

	<p>студентов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи и общие принципы 2. Средства и методы физического воспитания и основных психолого-педагогических и физиологических закономерностей 3. Понятие о физических качествах человека и их развитии. 					
2	<p>Практическое занятие 2. Оздоровительно-рекреационная физическая культура</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние физических упражнений на здоровье человека 2. Основные формы физкультурно-оздоровительных занятий. 3. Средства и методические системы оздоровительной физической культуры (дыхательной гимнастики, аэробных видов нагрузок, вариантов двигательных режимов). 4. Контроль при занятиях оздоровительной физической культурой. 5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии 	1.50				
3	<p>Практическое занятие 3. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Распределение студентов на группы для занятий по физической культуре. 2. Средства и методы организации занятий со студентами СМГ 3. Контроль при занятиях физическими упражнениями со студентами СМГ. Физическая культура при различных заболеваниях. 4. Инклюзивное образование и 	1.50				

	особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.					
4	<p>Практическое занятие 4. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Распределение студентов на группы для занятий по физической культуре. 2. Средства и методы организации занятий со студентами СМГ 3. Контроль при занятиях физическими упражнениями со студентами СМГ. <p>Физическая культура при различных заболеваниях.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Инклюзивное образование и особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп. 	1.50				
5	<p>Практическое занятие 5. Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Цель, задачи и средства спортивной тренировки. Общие и специальные принципы 2. Принципы спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки 3. . Основные закономерности спортивной тренировки. Построение спортивной тренировки. 	1.50				
6	<p>Практическое занятие 6. Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тренировочные и соревновательные нагрузки 2. Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка 3. Спортивная тренировка как многолетний процесс: 	1.50				

	характеристика стадий и этапов					
7	Практическое занятие 7. Становление, состояние и перспектива развития студенческого спорта 1. Исторические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта в вузах России и за рубежом 2. Программно-нормативная база развития студенческого спорта в Российской Федерации. 3. Становление и развитие студенческих спортивных клубов в России 4. Универсиада – главные соревнования студенческой молодежи. 5. Всероссийский конкурс «Готов к труду и обороне»: история и возрождение	1.50				
8	Практическое занятие 8. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) студентов 1. ППФК как часть культуры труда и физической культуры в целом 2. Историческая справка 3. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства. 4. Общее положение ППФК (ППФП) студентов. Цель, задачи, средства ППФП студентов. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры (ПФК).	1.50				
	Итого за 1 семестр	12,00				
	Итого	12,00				

4.1. Вопросы для собеседования
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Тема 1. Научно-теоретические основы физического воспитания студентов

1. Физическая культура как социальная система.
2. Физическая культура в законодательных актах.
3. Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья взрослых

4. Цель, задачи и общие принципы физической культуры.
5. Средства и методы физического воспитания и основных психолого-педагогических и физиологических закономерностей.
6. Уровни показателей физического развития и физической подготовленности.
7. Понятие о физических качествах человека и их развитии.

Тема 2. Оздоровительно-рекреационная физическая культура

1. Влияние физических упражнений на здоровье человека
2. Основные формы физкультурно-оздоровительных занятий.
3. Средства и методические системы оздоровительной физической культуры (дыхательной гимнастики, аэробных видов нагрузок, вариантов двигательных режимов).
4. Контроль при занятиях оздоровительной физической культурой.
5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.
6. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни
7. Основные признаки личной физической культуры.

Тема 3. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья

1. Распределение студентов на группы для занятий по физической культуре.
2. Средства и методы организации занятий со студентами СМГ
3. Контроль при занятиях физическими упражнениями со студентами СМГ. Физическая культура при различных заболеваниях.
4. Инклюзивное образование и особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.
5. Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья лиц с ОВЗ.

Тема 4. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья

1. Средства и методы организации занятий со студентами имеющими отклонения в здоровье.
2. Управление самостоятельными занятиями студентов с ОВЗ.
3. Особенности учебного труда студентов с отклонениями в здоровье.
4. Здоровье сберегающие технологии в обучении двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.
5. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма у лиц с ОВЗ.

Тема 5. Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов

1. Цель, задачи и средства спортивной тренировки.
2. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.
3. Принципы спортивной тренировки.
4. Методы спортивной тренировки.
5. Основные закономерности спортивной тренировки.
6. Построение спортивной тренировки.
7. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.

Тема 6. Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки
2. Спортивно-техническая подготовка.
3. Спортивно-тактическая подготовка
4. Спортивная тренировка как многолетний процесс: характеристика стадий и этапов.

5. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма.

Тема 7. Становление, состояние и перспектива развития студенческого спорта.

1. Исторические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта в вузах России и за рубежом
2. Программно-нормативная база развития студенческого спорта в Российской Федерации.
3. Становление и развитие студенческих спортивных клубов в России
4. Универсиада – главные соревнования студенческой молодежи.
5. Всероссийский конкурс «Готов к труду и обороне»: история и возрождение.
6. Индивидуальный выбор видов спорта.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) студентов.

1. ППФК как часть культуры труда и физической культуры в целом
2. Применение ППФП для конкретного вида деятельности.
3. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства.
4. Общее положение ППФК (ППФП) студентов. Цель, задачи, средства ППФП студентов.
5. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры (ПФК).

7. Методические рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Самостоятельная работа студента в ходе **лекционных занятий** включает изучение вопросов теории, вынесенных на самостоятельное изучение в соответствии с рабочей программой дисциплины, проработку лекционных материалов для подготовки к контролю знаний на лекционных занятиях (опрос) и подготовку вопросов для обсуждения при консультации с преподавателем.

Работа с лекционным материалом не завершается по окончании лекции. На 2 часа лекции необходимо затратить около часа на работу с конспектом. За это время необходимо перечитать записи, пополнить их данными, которые удалось запомнить из речи преподавателя, но не удалось записать. Работая с конспектом, нужно отметить непонятные вопросы для выяснения которые у преподавателя на консультации. Отдельно следует выделить связанные с темой лекции вопросы, которые преподаватель поручил проработать самостоятельно.

Активно проработанный в течение семестра конспект лекций в дальнейшем служит основой для подготовки к экзамену.

Вопросы для самостоятельного изучения представлены в п. 5.

Самостоятельная работа в ходе **практикума** включает выполнение заданий к практическим занятиям, в частности решение задач различного уровня сложности. Задачи приведены в методических указаниях к практическим занятиям и фондах оценочных средств.

Зная тему практического занятия, необходимо готовиться к нему заблаговременно. Для эффективной подготовки к практическому занятию необходимо иметь методическое руководство к практическому занятию.

Критерии оценивания практических занятий представлен в фонде оценочных средств.

При проверке практического задания, оцениваются: последовательность и рациональность изложения материала; полнота и достаточный объем ответа; научность в оперировании основными понятиями; использование и изучение дополнительных литературных источников

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы: вопросы для собеседования и экзамена приведены Фонде оценочных средств по дисциплине

8 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является одним из видов учебной деятельности обучающихся, способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине осуществляется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику изучаемой учебной дисциплины, индивидуальные особенности обучающегося.

Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуется как единство двух форм:

1. самоконтроль и самооценка обучающегося;
2. контроль и оценка со стороны преподавателя.

9 Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании работ.

10 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия – один из самых эффективных видов учебных занятий, на которых студенты учатся творчески работать, аргументировать и отстаивать свою позицию, правильно и доходчиво излагать свои мысли перед аудиторией. Основное в подготовке и проведении практических занятий – это самостоятельная работа студента над изучением темы. Студент обязан точно знать план занятия либо конкретное задание к нему. На занятии обсуждаются узловые вопросы темы, однако там могут быть и такие, которые не были предметом рассмотрения на лекции. Могут быть и специальные задания к той или иной теме.

Готовиться к практическому занятию следует заранее. Необходимо внимательно ознакомиться с планом и другими материалами, уяснить вопросы, выносимые на обсуждение. Затем нужно подобрать литературу и другой необходимый, в т.ч. рекомендованный, материал (через библиотеку, учебно-методический кабинет кафедры и др.). Но прежде всего, следует обратиться к своим конспектам лекций и соответствующему разделу учебника. Изучение всех источников должно идти под углом зрения поиска ответов на выносимые на практико-ориентированные занятия вопросы.

Завершающий этап подготовки к занятиям состоит в выполнении индивидуальных заданий.

В случае пропуска занятия студент обязан подготовить материал и отчитаться по нему перед преподавателем в обусловленное время. Может быть предложено отдельным бакалаврам, ввиду их слабой подготовки, более глубоко освоить материал и прийти на индивидуальное собеседование.

Студент не допускается к зачету, если у него есть задолженность по практическим занятиям.

11. Методические указания по подготовке реферата

Реферат – это форма самостоятельной работы, свидетельствующая о знании литературы по предложенной теме, ее основной проблематики, отражающая точку зрения автора на данную проблему, умение осмысливать правовые явления на основе теоретических знаний.

Обучающиеся чаще всего испытывают трудности при формулировании цели и задач работы, составлении плана реферата, что приводит к нарушению его структуры.

В процессе работы над рефератом можно выделить 4 этапа:

- вводный – выбор темы, работа над планом и введением;
- основной – работа над содержанием и заключением реферата;
- заключительный – оформление реферата;
- защита реферата.

Работа над рефератом начинается с выбора темы исследования. Заинтересованность автора в проблеме определяет качество проводимого исследования и соответственно успешность его защиты. Выбирая круг вопросов своей работы, не стоит спешить воспользоваться списком тем, предложенным преподавателем. Надо попытаться сформулировать проблему своего исследования самостоятельно.

При определении темы реферата нужно учитывать и его информационную обеспеченность. С этой целью, во-первых, можно обратиться к библиотечным каталогам, а во-вторых, проконсультироваться с преподавателем.

Если возникнет необходимость ознакомиться не только с литературой, имеющейся в библиотеке, но и вообще с научными публикациями по определенному вопросу, можно воспользоваться библиографическими указателями. Полезно также знать, что ежегодно в последнем номере научного журнала публикуется указатель статей, помещенных в этом журнале за год. Отобрав последние номера журнала за несколько лет, можно разыскать по указателям, а затем найти в соответствующих номерах все статьи по той или иной теме, опубликованные в журнале за эти годы.

Структура реферата включает в себя следующие элементы:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- содержание (главы и параграфы);
- заключение;
- приложение;
- список литературы.

Выбрав тему реферата и изучив литературу, необходимо сформулировать цель работы и составить план реферата.

Цель – это осознаваемый образ предвосхищаемого результата. Целеполагание характерно только для человеческой деятельности. Возможно, формулировка цели в ходе работы будет меняться, но изначально следует ее обозначить, чтобы ориентироваться на нее в ходе исследования. Определяясь с целью дальнейшей работы, параллельно надо думать над составлением плана: необходимо четко соотносить цель и план работы.

Можно предложить два варианта формулирования цели:

1. Формулирование цели при помощи глаголов: исследовать, изучить, проанализировать, систематизировать, осветить, изложить (представления, сведения), создать, рассмотреть, обобщить и т.д.

2. Формулирование цели с помощью вопросов.

Цель разбивается на задачи – ступеньки в достижении цели.

1. Работу над планом реферата необходимо начать еще на этапе изучения литературы. *План* – это точный и краткий перечень положений в том порядке, как они будут расположены в реферате, этапы раскрытия темы.

При работе над планом реферата необходимо помнить, что формулировка пунктов плана не должна повторять формулировку темы (часть не может равняться целому).

2. Введение – одна из составных и важных частей реферата. При работе над введением необходимо опираться на навыки, приобретенные при написании изложений и сочинений. В объеме реферата введение, как правило, составляет 1-2 машинописные страницы. Введение обычно содержит вступление, обоснование актуальности выбранной темы, формулировку цели и задач реферата, краткий обзор литературы и источников по проблеме, историю вопроса и вывод.

Вступление – это 1-2 абзаца, необходимые для начала. Желательно, чтобы вступление было ярким, интригующим, проблемным, а, возможно, тема реферата потребует того, чтобы начать, например, с изложения какого-то определения.

Обоснование актуальности выбранной темы – это, прежде всего, ответ на вопрос: «почему я выбрал(а) эту тему реферата, чем она меня заинтересовала?». Можно и нужно связать тему реферата с современностью.

Краткий обзор литературы и источников по проблеме – в этой части работы над введением необходимо охарактеризовать основные источники и литературу, с которой автор работал, оценить ее полезность, доступность, высказать отношение к этим книгам.

История вопроса – это краткое освещение того круга представлений, которые сложились в науке по данной проблеме и стали автору известны. *Вывод* – это обобщение, которое необходимо делать при завершении работы над введением.

3. Содержание реферата должно соответствовать теме, полно ее раскрывать. Все рассуждения нужно аргументировать. Реферат показывает личное отношение автора к излагаемому. Следует стремиться к тому, чтобы изложение было ясным, простым, точным и при этом выразительным. При изложении материала необходимо соблюдать общепринятые правила:

- не рекомендуется вести повествование от первого лица единственного числа (такие утверждения лучше выразить в безличной форме);
- при упоминании в тексте фамилий обязательно ставить инициалы перед фамилией;
- каждая глава (параграф) начинается с новой строки;
- при изложении различных точек зрения и научных положений, цитат, выдержек из литературы, необходимо указывать источники, т.е. приводить ссылки.

4. В реферате сведения об использованной литературе приводятся чаще всего в скобках после слов, к которым относятся.

Примеры: [1].

5. Заключение – самостоятельная часть реферата. Оно не должно быть переложением содержания работы. Заключение должно содержать:

- основные выводы в сжатой форме;

– оценку полноты и глубины решения тех вопросов, которые вставляли в процессе изучения темы.

Объем 1-2 компьютерных листа формата А4.

6. Приложение помещается после заключения и включает материалы, дополняющие основной текст реферата. Это могут быть таблицы, схемы, фрагменты источников, иллюстрации, фотоматериалы, словарь терминов, афоризмы, изречения, рисунки и т.д.

Примеры оформления:

Приложение 1. Структура органов управления. Схема.

Приложение 2. Отличительные признаки Таблица.

В тексте реферата необходимо делать примечания. Пример: (см. приложение 1).

Приложение является желательным, но не обязательным элементом реферата.

7. Список литературы помещается в конце реферата и пронумеровывается.

Сведения о нормативно-правовых актах излагаются по их юридической силе в иерархии нормативно-правовых актов, о книгах – в алфавитном порядке.

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред. от 29.12.2015) // СЗ РФ. 1994. № 32. Ст. 3301.

2. Федеральный закон РФ от 21.07.1997 № 122-ФЗ «О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним» (ред. от 01.01.2016) // СЗ РФ. 1997. № 30. Ст. 3594.

3. Закон РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (ред. от 13.07.2015) // СЗ РФ. 1996. № 3. Ст. 140.

Если речь идет о статье, напечатанной в сборнике, журнале или газете, то после автора и названия публикации указываются:

Авдеев В.В. Аренда (лизинг): аренда транспортных средств // Налоги. 2011. № 44.

Сведения о книге даются в следующем порядке:

Представительство и доверенность: Постатейный комментарий главы 10 Гражданского кодекса Российской Федерации / Б.М. Гонгало, П.В. Крашенинников, Л.Ю. Михеева и др.; под ред. П.В. Крашенинникова. М.: Статут, 2009.

Если книга издавалась параллельно в двух городах, названия их приводятся через точку с запятой.

7. Текст работы пишется разборчиво на одной стороне листа (формата А4) с широкими полями слева, страницы пронумеровываются. При изложении материала нужно четко выделять отдельные части (абзацы), главы и параграфы начинать с новой страницы, следует избегать сокращения слов.

Если работа набирается на компьютере, следует придерживаться следующих правил (в дополнение к вышеуказанным):

- набор текста реферата необходимо осуществлять стандартным 14 шрифтом;
- заголовки следует набирать выделять полужирным;
- межстрочный интервал полуторный;
- разрешается интервал между абзацами;
- отступ в абзацах 1-2 см.;
- поле левое 2,5 см., остальные 2 см.;
- нумерация страницы снизу или сверху посередине листа;
- объем реферата 15-20 страниц.

Подготовка к защите и порядок защиты реферата

Необходимо заранее подготовить тезисы выступления (план-конспект).

Порядок защиты реферата:

– Краткое сообщение, характеризующее задачи работы, ее актуальность, полученные результаты, вывод и предложения.

– Ответы обучающегося на вопросы преподавателя.

