

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт информационных технологий, математики и механики

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол
№13 от 30.11.2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Физкультура и спорт - путь к успеху

Уровень высшего образования
бакалавриат

Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика

Направленность образовательной программы
Прикладная информатика в области обработки данных

Форма обучения
Очно-заочная

Нижний Новгород

2023 год

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура (специальные медицинские группы)» относится к обязательной части ООП.

№варианта	Место дисциплины в учебном плане образовательной программы	Стандартный текст для автоматического заполнения в конструкторе РПД
1	Блок 3. Дисциплины (модули) Обязательная часть	Дисциплина ФДТ.05 «Физкультура и спорт - путь к успеху» является факультативом в ООП направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика.

Целями освоения дисциплины являются формирование и развитие компетенции применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе системы ценностных ориентаций в сфере физической культуры, знаний и понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется, как электронный курс. Студенты должны выполнить 12 (двенадцать) заданий и прислать ответы преподавателю.

На основе совокупности самостоятельных исследований обучающимися разрабатывается собственное исследование по проблематике физкультурно-спортивной деятельности в форме реферата.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся кафедра физического воспитания создает фонды оценочных средств, адаптированные для обучающихся с ОВЗ.

Рекомендуется:

- ознакомление с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации в электронной-информационной образовательной среде ННГУ;
- наличие системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий преподавателем с обязательной корректировкой и комментариями;
- для лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle).

В освоении дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы.

Всем студентам необходимо освоить на своих смартфонах, планшетах или компьютерах основы работы с бесплатными программами – видео редакторами, которые позволяют делать сжатые видеозаписи их занятий, чтобы в 2-3 минуты видеоролика уместались 40-50 минут фактического выполнения упражнений. Такие программы в бесплатном виде и избытке существуют на всех основных программных платформах (iOS, Android, Windows, MacOS и т.д.).

Студенты, освобожденные от занятий физической культурой, получают теоретическое задание по дисциплине «Физическая культура и спорт (специальные медицинские группы)» в форме реферата и могут защитить его дистанционно, с применением программы WebexMeetings.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине**	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Знать: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни.	Тест Защита реферата
	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Уметь: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности и осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Практическое задание
	УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Владеть: основами организации здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности	Практическое задание

3.1. Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	_2_ЗЕТ	_2_ЗЕТ	_2_ЗЕТ
Часов по учебному плану	72	72	72
в том числе			
аудиторные занятия (контактная работа):	4	2	2
- занятия лекционного типа	4	2	2
- занятия семинарского типа			

самостоятельная работа	67	64 65	64 65
КСР	1	1	1
КСРИФ	-	4	4
Промежуточная аттестация – зачет			

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			В том числе										Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы												
				из них												
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Занятия лабораторного типа		КСР										
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	
Тема 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	8.5	8.25	8.25	0.5	0.25	0.25							∞	∞	∞	
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8.5	8.25	8.25	0.5	0.25	0.25							∞	∞	∞	
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.	8.5	8.25	8.25	0.5	0.25	0.25							∞	∞	∞	
Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8.5	8.25	8.25	0.5	0.25	0.25							∞	∞	∞	
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	8.5	8.25	8.25	0.5	0.25	0.25							∞	∞	∞	
Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО.	9.5	8.25	8.25	0.5	0.25	0.25							∞	∞	∞	

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9.5														9	8	8
		8.25	8.25	0.5	0.25	0.25											
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	9.5														9	8	8
		8.25	8.25	0.5	0.25	0.25											
Контроль				1	1	1											
Промежуточная аттестация – 5, 6 семестр - зачет												4	4				
Итого	72	72	72	5	3	3						4	4	67	64	64	65

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

Содержание материала учебных занятий для студентов

Учебный процесс в группах студентов направлен на укрепление здоровья, закаливания организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на профессионально-прикладную физическую подготовку. Студенты овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня

В группы обучающихся с отклонением в состоянии здоровья зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы в специальном отделении комплектуются с учетом пола, заболеваемости и уровня физической работоспособности студентов.

Учебный процесс в группах студентов с отклонением в состоянии здоровья направлен на укрепление здоровья, закаливания организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на профессионально-прикладную физическую подготовку. Студенты с отклонением в состоянии здоровья овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

4. Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы.

Контрольные типовые тестовые задания сформированности компетенции УК-7 по итогам освоения дисциплины приведены в п. 6.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>, и/или в системе открытых онлайн-курсов - МООС - <https://moos.unn.ru/>. А также Приложения 1 и 2.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт (специальные медицинские группы)»,

включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Промежуточный контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде зачета, на котором определяется:

- уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
- уровень понимания студентами изученного материала
- способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач.

Для оценки результатов обучения в виде знаний, умений, владений применяются процедуры и технологии: подготовка реферата (специальная группа Б), тестирование (специальные группы А), ответы на вопросы, выполнение практических заданий (специальная группа А).

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		Зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

	обучающего от ответа	ошибки.	недочетами				
--	-------------------------	---------	------------	--	--	--	--

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка	Уровень подготовки
Зачтено	Компетенция сформирована на уровне не ниже «превосходно»
	Компетенция сформирована на уровне не ниже «отлично»
	Компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
Не зачтено	Компетенция не сформирована на уровне «плохо»
	Компетенция сформирована на уровне «плохо»

6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине «Физкультура и спорт - путь к успеху»

6.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

6.1.1. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК – 7:

1. Под «физической культурой личности» следует понимать:

- Знание законов физики, позволяющее человеку более эффективно решать задачи использования механической, лучевой и мышечной энергии для достижения конкретных целей.
- Культуру использования конкретным человеком спортивного и медицинского оборудования для укрепления здоровья и физического развития.
- Степень приобщения человека к материальным и духовным ценностям в области физического совершенствования.

2. Физическое воспитание как термин - это:

- Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и вузах.
- Педагогическая деятельность по освоению физических закономерностей, описывающих движения человеческого тела и его отдельных частей в результате сложного взаимодействия различных элементов в опорно-двигательном аппарате.
- Обязательный, многолетний, регулируемый государством и обществом педагогический процесс психофизического совершенствования и овладения жизненно необходимыми навыками, позволяющими достичь физического совершенства.

3. Что из перечисленного не относится к общеметодическим принципам:

- Наглядность
- Сознательность и активность
- Доступность и индивидуализация
- Системное чередование нагрузок и отдыха

4. Что является средством физического воспитания:

- Оздоровительные силы природы
- ЗОЖ
- Питание
- Упражнения

5. Термин «гигиена»:

- наука о жилище
- наука о форме и строении человека

- c) наука о правильном и рациональном образе жизни
- d) наука о жизнедеятельности живого организма

6. Элементы здорового образа жизни:

- a) рациональное питание
- b) отсутствие вредных привычек
- c) занятия физической культурой
- d) все перечисленное верно

7. Понятие «низкая физическая активность» (гиподинамия) включает в себя:

- a) отказ от занятий спортом
- b) занятия в группах здоровья
- c) малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени

8. В каком году в нашей стране был введен предмет «Физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный?

- a) 1901
- b) 1910
- c) 1911
- d) 1929

9. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять... .

- a) 2-4 часа
- b) 4-7 часа
- c) 6-9 часов
- d) 8-12 часов

10. Выберите два правильных ответа «К циклическим упражнениям относятся...».

- a) спортивные игры
- b) плавание
- c) езда на велосипеде
- d) прыжки в высоту
- e) фигурное катание

11. Первые олимпийские игры проводились:

- a) Греции
- b) Италия
- c) Аргентина

12. Здоровый образ жизни - это вид жизнедеятельности, направленный на:

- a) Сохранение высокой работоспособности человека
- b) Сохранение и улучшение здоровья человека
- c) Достижение высоких результатов в спорте

13. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- a) заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- b) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- c) регулярно заниматься физическими упражнениями

14. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- a) 5-10 мин.
- b) 30-45 мин
- c) 1-2 часа
- d) 3-4 часа

15. Гиподинамия – это следствие:

- a) понижения двигательной активности человека;
- b) повышения двигательной активности человека;
- c) нехватки витаминов в организме;
- d) чрезмерного питания.

17. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если обучающиеся...

- a) переоценивают свои возможности,
- b) следует указаниям преподавателя,
- c) владеют навыками выполнения движений,
- d) не умеют владеть своими эмоциями.

16. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину?

- a) две попытки,
- b) три попытки,
- c) одна попытка
- d) четыре попытки.

17. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- a) охладить ушибленное место,
- b) приложить тепло на ушибленное место,
- c) наложить шину,
- d) обработать ушибленное место йодом.

18. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая. Если разность частоты сокращений в положении лежа и стоя составляет:

- a) менее 12 ударов в минуту,
- b) от 12 до 18 ударов в минуту.
- c) от 19 до 25 ударов в минуту,
- d) более 25 ударов в минуту.

Критерии оценки тестирования:

«Отлично» - 90-100% правильных ответов.

«Хорошо» - 70-89% правильных ответов.

«Удовлетворительно» – 50-69% правильных ответов.

«Неудовлетворительно» - до 49 % правильных ответов

6.1.2. Типовые практические задания для оценки сформированности компетенции УК-7

Задание 1. Составить комплекс из 20-25 ОРУ релаксационной гимнастики (приложение 1).

Задание 2. Составить комплекс из 20-25 оздоровительных физических упражнений, возможных при вашем заболевании (приложение 1).

Задание 3. Составить комплекс 10-12 упражнений, возможных при вашем заболевании, «Физкультурная пауза» в режиме учебного дня (приложение 1).

Критерии оценки составления комплекса

«Отлично» – комплекс составлен методически правильно.

«Хорошо» – композиция движений креативна, но нарушена последовательность выполнения упражнений.

«Удовлетворительно» прослеживается знание и понимание основ физической культуры, техники выполнения основных физических упражнений.

«Неудовлетворительно» - отсутствие знаний, умений по разработке составления комплекса упражнений.

6.2. Типовые задания для промежуточного контроля успеваемости

6.2.1. Вопросы к зачёту по дисциплине «Физкультура и спорт - путь к успеху»

Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	УК – 7
2. Оздоровительное значение занятий физической культурой	УК – 7
3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.	УК – 7
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.	УК – 7
5. Принцип программы ГТО.	УК - 7
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК – 7

7. Упражнения для развития физических качеств	УК - 7
8. Методы оценки физического состояния и самоконтроля	УК - 7
9. Основы техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.	УК - 7
10. Общее представление о строении тела человека	УК - 7
11. Характеристика утомления и восстановление средствами физической культуры	УК - 7

Критерии оценки ответа студентов в ходе зачета:

- содержательный критерий: знание терминологии и теорий, глубина и полнота раскрытия вопроса;
- речевой критерий: логичность, последовательность и внятность ответа;
- личностный критерий: умение выражать свое мнение по обсуждаемой теме, умение делать выводы и обобщения, умение отвечать на вопросы.

6.2.2. Задание для промежуточного контроля успеваемости по дисциплине «Физкультура и спорт - путь к успеху»

6.3.1. Для оценки сформированности УК-7 применяется собеседование по защите рефератов (Приложение 2).

Примеры тем рефератов (УК-7)

1. Самостоятельные занятия студентов физической культурой.
2. Физическая активность - средство совершенствования организма.
3. Основы здорового образа жизни студента.
4. Физическая активность - средство совершенствования организма.
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
6. Основы оздоровительной физической культуры.
7. Двигательная активность как фактор успешной деятельности студентов.

Критерии оценки письменной реферативной работы

«Отлично» - реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

«Хорошо» - реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

«Удовлетворительно» - реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

«Неудовлетворительно» - реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент не может дать ответы на заданные вопросы.

6.3. Критерии оценки выполнения задания - студентами в ходе зачета

Оценка	Уровень подготовки
--------	--------------------

зачтено	Высокий уровень физической и технической подготовленности, студент демонстрирует творческий подход к решению поставленных задач. Студент подтвердил теоретический материал выполнением практических заданий. Студент активно работал на практических занятиях.
не зачтено	Студент не выполнил задания. Студент отсутствовал на большинстве лекций и практических занятий.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. КУРС ЛЕКЦИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: Основные понятия и термины: Составители: Л.В. Акулина, М.А. Беляева, Г.А. Котлова, А.Н. Кутасин, Т.А. Малышева, Н.Г. Рябова, А.А. Судариков, Н.Н. Устюхова, Н.Ю. Федорова, Щуров С.В. Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: Нижегородский гос. университет, 2019 <http://www.fks.unn.ru/biblioteka-3/>

б) дополнительная литература:

1. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М. : Спорт, 2016. -

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>

2. Бахарев Ю. А. Адаптивная двигательная рекреация. Учебное пособие. / Ю.А. Бахарев, М.В. Курникова, В.А. Оринчук – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2017. – 120 с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01008930278>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)

1. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

2. Электронные ресурсы учебной литературы для студентов 1 курса, 2020-2021 уч. год
Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) Профиль: «Адаптивное физическое воспитание» <http://biblio.surgu.ru/media/files/1k/4732-ffiz.pdf>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: лекционная аудитория, мультимедиа-проектор, компьютер, комплект методических материалов;

Большой спортивный зал 12х24м.;

малый спортивный зал 9х18 м.;

лыжная база;

тренажерный зал.

Специальное оборудование: секундомер, скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи, лыжи, эстафетные палочки, стойки для прыжков, тренажеры.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика.

Составители: Кутасин А.Н. , Малышева Т.А., Великанов П.Г.

Рецензент(ы)_____

Заведующий кафедрой_____

Программа одобрена на заседании методической комиссии института информационных технологий, математики и механики

30.11.2022 года, протокол № 3

Методические рекомендации

по составлению комплекса общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) – называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки.

Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определённых физических качеств. Большое количество ОРУ объясняется тем что возможные действия телом и отдельными его частями разнообразятся степенью напряжения мышц, изменением скорости, амплитуды и направления движений. Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными студентам любого возраста и подготовленности.

Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определённые группы мышц. Систематическое выполнение правильно подобранных упражнений значительно способствует повышению уровня здоровья студентов, улучшению обмена веществ, работе органов кровообращения, дыхания, пищеварения, укреплению опорно-двигательного аппарата. Нужно особо отметить благотворное влияние ОРУ на формирование правильной осанки студентов. Грамотное применение ОРУ в занятиях предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологических названий);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием студентов, решаемыми задачами.

Как самостоятельный вид деятельности студентов выделяется работа по составлению комплексов упражнений. Соответственно данные методические рекомендации оказывают большую помощь в выполнении домашней работы.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела. Как свидетельствуют научные данные и практический опыт, при составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Первыми даются упражнения для шеи. Выполняются они обычно в медленном темпе.
2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются они обычно в более быстром темпе.
3. Далее следуют упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений.
4. Последними в комплексе используются упражнения, где участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде.

В заключение используется так называемые скоростные упражнения (прыжки или бег на месте), после чего следует постепенно снижать нагрузку с замедлением темпа.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибание, разгибание, приведение, отведение, круговые движения, повороты.

РАЗНОВИДНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения для мышц шеи :

- повороты головы
- наклоны головой
- круговые вращения головой

Упражнения для мышц плечевого пояса :

- рывки согнутыми и прямыми руками
- махи и круговые движения руками
- отведения и приведения рук

Упражнения для мышц туловища :

- наклоны туловища (вперед, назад, влево, вправо)
- повороты туловища (вправо, влево)
- круговые движения туловищем

Упражнения для мышц ног :

- выпады (вперед, назад)
- махи ногами (вперед, назад, в стороны)
- приседания
- подъемы на носках
- прыжки

ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими правилами:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на студентов. Чередовать упражнения необходимо по определенной схеме, составляющей одну серию, к примеру, «руки-туловище-ноги». Навсегда установленных правил быть не может, так как очень обширен круг задач, решаемых с применением ОРУ.

2. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учётом их влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств..

3. Правило «прогрессирования», широко используемое в спорте реализуется также при составлении комплекса ОРУ в форме «нарастания» эффекта от применения упражнения за счёт увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количеством повторений. Каждое упражнение может усиливаться за счёт дополнительных действий.

4. Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, которая достигается с помощью четких указаний на исходное положение, направление и амплитуду движения и характер их выполнения. При подборе упражнений надо соблюдать правило гимнастической регламентации упражнений. К примеру, при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ног вместе или врозь, носками наружу или при параллельных стопах эффект будет различным. Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон

ДОЗИРОВКА ОРУ

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счёт изменения:

- числа упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ оно может быть разным);
- содержания упражнений (движения отдельными частями тела оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения с работой многих мышечных групп);
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- количество повторений укладываемых в счёт «1-4» или «1-8», как правило, каждое упражнение повторяют 4, 8, 12 или 16 раз;
- темпа;
- исходное положение (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывают различную нагрузку).

Методические рекомендации по подготовке реферата

Согласно программе по дисциплине «Физическая культура и спорт – путь к успеху» студенты в конце семестра представляют реферат. Реферат является одним из видов учебной работы студентов. В переводе с латыни слово «реферат» означает краткое письменное изложение сущности какой-либо проблемы.

Реферат - это не только анализ, но и аргументированное изложение собственной точки зрения на рассматриваемую проблему. Написание реферата является самостоятельным творческим исследованием студента, предполагающим углубленное овладение теоретическим материалом по физической культуре.

Общие требования к оформлению

При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом. Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется. На следующей странице, которая нумеруется сверху номером 2, помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц. Общий объем реферата не должен превышать 15-20 страниц печатного варианта, но не быть менее 12 страниц. При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.). Поля страницы: левое - 3 см., правое - 2 см., нижнее 2 см., верхнее - 2 см. Текст печатается через 1,5 интервала. Текст реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word. Рекомендуется использовать шрифт Times New Roman, размер шрифта - 14 пт. Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала. После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке. Номера страниц ставятся вверху в середине листа.

Все листы работы скрепляются скоросшивателем. Не скрепленный текст работы не принимается к проверке и защите.

Написание реферата

Приступая к написанию реферата, студент должен, прежде всего, решить следующие задачи:

- осмыслить избранную тему;
- подобрать и изучить литературу по теме (не менее трех источников);
- обосновать актуальность рассматриваемой проблемы;
- сформулировать предмет и объект исследования.

Форма реферата должна способствовать четкому и доступному изложению основной идеи при раскрытии выбранной темы. Реферат должен содержать введение с обоснованием темы и конкретными задачами работы, обзор литературы по теме, результаты собственного исследования (если такие имели место быть), выводы и список литературы.

Порядок написания и оформления реферата

Написание реферата осуществляется поэтапно.

Этапы работы:

1. Ознакомление с тематикой рефератов.
2. Выбор темы и составление плана работы.
3. Подбор литературных источников, составление библиографического списка.
4. Работа над планом и составлением чернового варианта рукописи.
5. Сбор фактического материала в процессе изучения литературных источников.
6. Написание, редактирование текста, оформление.
7. Тщательная проверка цитат, ссылок, приводимых фамилий, инициалов и т.п.
8. Создание чистового варианта.
9. Представление работы преподавателю и подготовка к защите.

Выбор темы

При самостоятельном выборе темы (смотрите рабочую программу) студент учитывает свои интересы, способности, уровень подготовленности к предстоящей работе. Для правильно избранной темы характерно не количество поставленных вопросов, а тщательность, глубина их разработки.

Студент может предложить реферат на собственную тему, но предварительно согласовав ее со своим преподавателем.

Работа с литературой

После выбора темы и составления плана написания реферата главным становится подбор литературы по избранной теме (не менее трех источников). Изучаются прямые и косвенные данные, относящиеся к вопросам темы. В обзоре литературы анализируются, осмысливаются, сопоставляются и оцениваются положения, изложенные в изученных источниках. Необходимо обеспечить точные ссылки на источники. Излагать чужие мысли без ссылки на автора недопустимо.

Основное внимание необходимо уделить изучению важнейших фундаментальных работ, в частности новейших. Основные идеи и положения автора конспектируются, наиболее ценные выписываются в виде цитат. При выполнении реферата рекомендуется придерживаться основных вопросов, данных к каждой теме, и использовать рекомендуемую литературу.

Структура и содержание реферата

Объем реферата определяется ее содержанием и составляет 12-17 страниц (без дополнительного материала).

Наименование элементов реферата	количество страниц
1. Титульный лист	1
2. Оглавление	1
3. Введение	1-2
4. Основная часть (содержание рассматриваемых вопросов плана)	7-10
5. Заключение	1-2
6.Список использованной литературы, не менее трех источников	1
7. Приложение (дополнительные материалы)	3-5

Реферат открывается **титульным листом**, на котором необходимо указать:

- а) наименование учебного заведения, факультета и кафедры;
- б) наименование темы реферата;
- в) фамилию, имя, отчество исполнителя реферата;
- г) факультет, курс, группу;
- д) фамилию, имя, отчество, ученую степень, звание научного руководителя.
- е) год представления работы.

В оглавлении работы приводятся все заголовки реферата и указываются страницы, с которых они начинаются.

Введение- это вступительная часть реферата. Здесь обычно объясняется необходимость обращения к выбранной теме, дается характеристика объекту изучения. В этой части вы также имеете возможность кратко сформулировать цель и конкретные задачи вашего исследования, раскрыть свои приемы работы. Введение должно занимать от 5 до 15% от общего объема реферата!

Основная часть включает в себя основное содержание вашего реферата, она полностью отводится раскрытию центральной темы. Здесь излагается все, что вам удалось изучить и проанализировать по исследуемому вопросу.

Основная часть может состоять из нескольких вопросов плана. Каждая новая мысль оформляется в отдельный абзац; именно для этого, предназначена красная строка. Любая часть вашей работы должна содержать проверенный фактический материал.

Основная часть работы, как правило, составляет не меньше 70% от общего объема!

Заключение содержит окончательные, систематизированные выводы, к которым вы пришли в результате изучения выбранной вами темы, и возможные перспективы дальнейшего изучения проблемы.

Список используемой литературы -пронумерованный перечень источников, расположенный по алфавиту, по каждому из которых необходимо указать: авторов или составителей, название используемого источника, наименование издательства, год издания (ГОСТ 2008г оформления литературы.).

Приложения - вспомогательный или справочный материал небольшого объема, который имеет непосредственное отношение к выполнению реферата. Это могут быть как схемы, рекламные плакаты, таблицы, так и глоссарий используемых терминов. Сами приложения даются на отдельных листах, на каждом из которых в правом верхнем углу пишут «Приложение 1», «Приложение 2» и так далее. Нумерация листов приложений является продолжением общей нумерации основного текста. В самом тексте реферата делается ссылка на этот материал.

В тексте реферата должны быть все заголовки, указанные в содержании (плане) работы. Номера страниц всех заголовков в содержании и в тексте должны совпадать. Сокращение слов и словосочетаний не допускаются, кроме общепринятых или заранее определенных в словаре работы. На каждый рисунок или таблицу в тексте работы должны быть ссылки (например, *см. табл. 1.1*).

Порядок защиты реферата

Для изложения содержания работы студенту предоставляется время (10 минут). По ходу содержания студент может пользоваться тезисами или написанным докладом. Выступление в ходе защиты должно быть четким и лаконичным; содержать основные направления работы; освещать выводы и результаты исследования. При защите студент должен показать владение представленным материалом, умением отвечать на поставленные по теме вопросы и замечания.

Реферат оценивается преподавателем с выставлением оценки «зачтено» или «не зачтено». В случае если реферат написан неудовлетворительно, вы перерабатываете написанное или выполняете работу вновь по согласованию с преподавателем.

Студент, не защитивший реферат, не аттестуется.

Примерные планы написания рефератов

Самостоятельные занятия студентов физической культурой.

План

1. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
2. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
3. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
4. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
5. Руководство самостоятельными занятиями.

Физическая активность - средство совершенствования организма.

План

1. Что означает «физическая активность человека»?
2. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
3. Физические упражнения и система дыхания.
4. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
5. Влияние физических упражнений на другие системы организма.

Основы здорового образа жизни студента.

План

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
3. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

План

1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
2. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

Основы оздоровительной физической культуры.

План

1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания).
2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры

Двигательная активность как фактор успешной деятельности студентов.

План

1. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.

2. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов.
3. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в академии.

Лыжный спорт как средство физического воспитания.

План

1. История лыжного спорта.
2. Лыжный спорт в программе Олимпийских игр.
3. Физиологическая характеристика организма при занятиях лыжным спортом.
4. Основы техники передвижения на лыжах.