

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

1. В процессе прохождения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо:

- ежедневно выполнять гигиеническую норму двигательной активности человека;
- иметь спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на открытой спортивной площадке;
- стремиться повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы предусмотренные учебной программой;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику; самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, институте, университете;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленностью.

Дисциплина предусматривает еженедельные самостоятельные практические занятия. Изучение курса завершается зачетом.

2. Практические занятия - важная часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.

Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков.

Практические занятия тесно связаны с лекционным курсом и самостоятельной работой студентов и выполняют следующие задачи:

- стимулируют изучение специальной литературы для совершенствования практических умений и навыков;
- закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой;
- расширяют объем профессионально значимых знаний, умений, навыков;
- позволяют проверить правильность ранее полученных умений и навыков;
- способствуют свободному оперированию терминологией;
- предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Подготовка студентов по

дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях и в процессе самостоятельной работы.

3. Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа по подготовке к практическим занятиям включает:

- ознакомление с организацией и проведением занятий по основным видам спорта;
- изучение материала методических указаний, относящихся к данному практическому разделу, ознакомлении с учебным материалом по специальной литературе;
- изучение особенностей физической подготовки по сдаче рекомендуемых нормативов;
- подготовке к планируемому самостоятельному занятию в спортивном зале или на стадионе;
- уяснение элементов и технических приемов физической подготовки, которые требуют дополнительной тренировки или корректировки; в изучении их заранее (до практического занятия) во время текущих консультаций преподавателя;

4. Подготовка к сессии. Промежуточная аттестация « Элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту» проводится в форме зачета. Для сдачи зачета необходимо в процессе самостоятельных занятий набрать требуемое количество баллов. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически с первых дней обучения. Систематическое выполнение самостоятельной работы позволит студентам успешно освоить дисциплину и создать крепкую основу для развития и повышения физической работоспособности и подготовленности к производительному труду. Перед началом изучения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» необходимо:

- ознакомиться с требованиями, согласно рабочей программы дисциплины (модуля) предъявляемыми к обучающемуся;
- контрольными нормативами по видам спорта;
- списком рекомендуемой литературы (учебной, методической, а также с электронными ресурсами).

5. Адаптивные технологии по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов подготовительной и специальной групп.

Адаптивные технологии направлены на максимально возможное развитие жизнеспособности студента. Адаптивные технологии применяются для занятий физической культурой студентов: подготовительной медицинской группы (II группа), специальной медицинской группы (специальной «А» (III группа) и специальной медицинской группы «Б» (IV группа)). Отнесенным к подготовительной группе обучающимся, разрешаются занятия по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешаются без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Для специальной медицинской группы «А» (III группа) применяется комплекс упражнений для занятий адаптивной физической культуры. Занятия адаптивной физкультурой направлены на овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление

здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, а также на формирование мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установок на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание. Отнесенным к специальной медицинской группе «А» (III группа) обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться: характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности. Рекомендуются прогулки на открытом воздухе. В зависимости от нозологии обучающихся и степени ограниченности их возможностей занятия физической культурой и спортом (физической подготовкой) проводятся в соответствии с индивидуальными медицинскими рекомендациями и могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта. Обучающимся, отнесенным к группе «Б» (IV группа), рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

6. Требования к контрольной работе (для студентов освобожденных от практических занятий):

- контрольная работа выполняется по тематике, утвержденной кафедрой и согласованной с преподавателем;
- контрольная работа выполняется на основе не менее пяти литературных (методических) источников или экспериментального материала;
- содержание контрольной работы излагается авторской речью в произвольной форме (своими словами), но с обязательным соблюдением научного стиля и употреблением общепринятой терминологии;
- последовательность изложения контрольной работы должна соответствовать плану работы;
- текст контрольной работы должен начинаться с введения до двух страниц и заканчиваться заключением, выводами до двух страниц;
- не допускается дословное переписывание фрагментов первоисточников без ссылок на издание и автора;
- при цитировании первоисточника текст цитаты заключается в кавычки, при этом после закрывающихся кавычек в круглых скобках указываются инициалы и фамилия автора, а также год издания;
- допускается оформление ссылки на автора в виде сноски в конце страницы, где указывается автор цитаты, название публикации, год издания, издательство, страница;
- объем контрольной работы составляет 15-20 страниц печатного текста стандартного листа формата А 4;
- список использованной литературы приводится в конце работы в алфавитном порядке с указанием фамилий и инициалов авторов, названия работы, издательства, года издания.

Тематика перечня контрольных работ разрабатывается и утверждается кафедрой физического воспитания согласно требованиям учебной дисциплины «физическая культура и спорт» и включает следующие разделы:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- оздоровительные системы и спорт;
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

Контрольная работа выполняется в сроки, установленные учебным планом, до зачетной недели.

Согласование темы контрольной работы и консультация проводятся по расписанию, утвержденному кафедрой физического воспитания.

При необходимости доработки (переработки) контрольной работы студент получает дополнительную консультацию по нераскрытому вопросу. Защита контрольной работы может быть проведена, по согласованию студента и преподавателя, во время учебного процесса (число, время фиксируются в журнале регистрации) или во время зачетной недели – по расписанию учебного отдела института.

Составитель:

Г.Я. Шидловский, доцент, к.п.н. _____