

## Методические указания для студентов

### **Требования к освоению дисциплины «Общая физическая подготовка»:**

В процессе прохождения дисциплины каждому студенту необходимо:

- систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- ежедневно выполнять должный объем двигательной активности;
- систематически заниматься активными видами спортивно-физкультурной деятельности по индивидуальному выбору и доступности по состоянию здоровья;
- 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 самостоятельные практические занятия каждую неделю. Изучение курса завершается зачетом.

**Практические самостоятельные 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 прохождение курса в спортивных секциях, занятиях и в процессе самостоятельной работы, физкультурно-спортивных мероприятиях.

С целью обеспечения успешного обучения обучающиеся должны самостоятельно готовиться к практическим занятиям по элективным курсам по физической культуре:

- внимательном прочтении материала методических указаний, относящихся к

- данному практическому занятию, ознакомлении материалом по специальной литературе;
- рассмотрение особенностей физической подготовки к сдаче рекомендуемых нормативов;
  - ознакомиться с организацией и проведением занятий по видам индивидуальной и спортивной деятельности;
  - разъяснить для себя технические элементы, трудные для понимания;
  - подготовиться к практическим занятиям с учетом индивидуальных возможностей, метеоусловий, соответствие спортивной формы, безопасности места занятия;
  - иметь представление о требованиях к уровню физической подготовки;
  - осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма (ведение дневника).

### **Подготовка к сессии.**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Для сдачи зачета необходимо в процессе текущих занятий сдать все требуемые нормативы. 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 необходимо ознакомиться с требованиями, предъявляемыми к обучающемуся со стороны преподавателя, а также с:

- тематическими планами практических занятий;
- контрольными нормативами по видам спорта;
- списком рекомендуемой литературы (учебной, методической, а также с электронными ресурсами).

### **Адаптивные технологии по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту» для студентов подготовительной и специальной групп.**

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.

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),
- специальной медицинской группы «Б» (IV группа)).

Отнесенным к подготовительной группе обучающимся, разрешаются занятия по индивидуальным 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.

Студентам, освобожденным от практических занятий по состоянию здоровья –

- не разрешаются, без дополнительного медицинского осмотра, тестовые испытания, сдача нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях;

- не допускаются к участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

**Для специальной медицинской группы «А» (III группа) применяется:**

- специальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры;  
- 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;  
- проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

**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 форма 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.