

Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени
И.И. Мечникова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И.Мечникова Минздрава России)

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова
Министерства здравоохранения Российской Федерации



/ Сайганов С. А. /
2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики»

Специальность 31.05.03 Стоматология

2020

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования специальности 31.05.03 «Стоматология» утвержденного в 2016 году.

Составители рабочей программы:

Явдошенко Е.О., зав. кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент;
Малянова Е.Ю., старший преподаватель кафедры физической культуры.

Рецензент:

Дудус А.Н., начальник кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки ФКУ ДПО Санкт-Петербургский ИПКР ФСИН России, кандидат педагогических наук, доцент.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедр(ы) физической культуры

«20» февраля 2020 г. Протокол № 6.

Заведующий кафедрой  / Явдошенко Е.О./
(подпись) (Ф.И.О.)

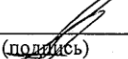
Одобрено Методической комиссией по специальности 31.05.03 Стоматология

«21» февраля 2020 г. Протокол № 1.

Председатель  / Сатыго Е.А./
(подпись) (Ф.И.О.)

Рассмотрено Методическим советом и рекомендовано для утверждения на Ученом совете

«24» марта 2020 г. Протокол № 2.

Председатель  / Артюшкин С.А./
(подпись) (Ф.И.О.)

Дата обновления:

« » 20 г.

« » 20 г.

« » 20 г.

« » 20 г.

1. Цели и задачи дисциплины

Цель

Всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности, формирование основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятиях физическими упражнениями

Задачи

1. В привитии стойкого интереса к спортивной деятельности, а через него – повышение двигательной активности
2. Сохранение, укрепление и формирование индивидуального здоровья, закаливание организма обучающихся
3. Обеспечить понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
4. Овладеть системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
5. Адаптировать организм к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширить функциональные возможности физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладеть методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Подготовить к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. Место дисциплины в структуре программы специалитета

Дисциплина относится к элективной части Блока 1 основной профессиональной образовательной программы по специальности 31. 05. 03 Стоматология (уровень образования высшее - специалитет). Дисциплина является дисциплиной по выбору..

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

«Физическая культура» (базовый уровень).

Знания:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Умения:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Навыки:

1) владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью;

2) владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

3) владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

4) владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

Медицинская реабилитация.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№	Код и наименование компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
		Знать	Уметь	Имеет навык	Оценочные средства
	ОК -6 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>1. Роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.</p> <p>2. Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>3. Адаптацию организма к воздействию умственных</p>	<p>1. Составлять комплексы упражнений оздоровительной направленности и для самостоятельных занятий.</p> <p>2. Использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких,</p>	<p>1. Системы специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование</p>	<p>1. Для обучающихся основной и подготовительной и специальной А групп: -Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности и -Контрольные упражнения . -Контрольные задания</p> <p>2. Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий: - Реферат,</p>

		и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.	семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности. 3. Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.	профессионально значимых качеств и свойств личности. 2. Методики формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха. 3. методов противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.	- Контрольные задания
--	--	--	--	--	-----------------------

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

№	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины
1	ОК 6	Общая физическая подготовка
2	ОК 6	Специальная физическая подготовка
3	ОК 6	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики
4	ОК 6	Учебно-тренировочные занятия.
5	ОК 6	Методико-практические занятия
6	ОК 6	Подготовка к выполнению обязательных контрольных нормативов на основе нормативных требований комплекса ГТО.
7	ОК 6	Выполнение обязательных контрольных нормативов на основе нормативных требований комплекса ГТО.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры					
		II	III	IV	V	VI	VII
Контактная работа обучающихся с преподавателем	236	36	24	36	48	48	44
Аудиторная работа:	234	36	24	36	48	48	42
Практические занятия (ПЗ)	234	36	24	36	48	48	44
Внеаудиторная работа (самостоятельная работа):	92	14	10	12	18	18	20
в период теоретического обучения	88	14	10	12	18	18	16
подготовка к сдаче зачета	4	-	-	-	-	-	4
Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации	2	-	-	-	-	-	2
Общая трудоемкость: академических часов		328					
зачетных единиц							

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛЗ	С	СР	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	-	26	-	-	22	50
2	Специальная физическая подготовка	-	20	-	-	10	60
3	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		20			10	
4	Учебно - тренировочные занятия.	-	128	-	-	22	150
5	Методико-практические занятия	-	8	-	-	10	18
6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	-	20	-	-	14	34
7	Контрольное выполнение нормативов на основе нормативных требований комплекса ГТО.	-	12	-	-	4	16
	Итого	-	234	-	-	92	328 (из них 2 часа отводится на зачет)

5.2. Тематический план лекционного курса: - не предусмотрено

5.3. Тематический план практических занятий: - (семестр – I - VI)

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
1	Общая физическая подготовка для избранной специализации	26	- контрольные нормативы - контрольные

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
	Комплексные занятия. Упражнения из различных тем практического раздела программы и профессионально-прикладной физической культуры.	8	упражнения - контрольные задания -реферат
	Элементы современных гимнастических систем. Развитие функционального состояния организма, воспитание устойчивости к выполнению разнохарактерных приемов и действий комплексно и длительное время.	6	
	Занятия на тренажерах.	8	
	Контрольные занятия Физическая подготовленность обучающихся.	4	
2	Специальная физическая подготовка.	40	
	Овладение основами техники бега на различные дистанции. Овладение основами техники спортивной, скандинавской ходьбы на различные дистанции. Кроссовая подготовка. Прыжковая подготовка. Развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости. Силовая подготовка. Упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах. Приобретение опыта в проведении подготовительной части занятия – специальной разминки; подготовка и выполнение контрольных нормативов. Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике, полиатлону.		
3	Учебно-тренировочные занятия.	128	
	Выполнение контрольных нормативов. Оценка техники движений. Упражнения из видов спорта: -легкая атлетика, -плавание, -гимнастика.		
4	Методико-практические занятия. Совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей. Развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта для физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек. Формирование устойчивого мотивационно –	8	

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
	ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Упражнения из видов спорта.		
5.	Подготовка и выполнение нормативов на основе нормативных требований комплекса ГТО. Развитие силы. Развитие гибкости. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты. Развитие координационных способностей.	30	
	Упражнения из видов спорта: -легкая атлетика,	2	
	-плавание,	6	
	-гимнастика.	2	
	Контрольное выполнение нормативов на основе нормативных требований комплекса ГТО.	12	

5.4.Лабораторный практикум: - не предусмотрено

5.5.Тематический план семинаров: - не предусмотрено

**6. Организация текущего, промежуточного и итогового контроля знаний
(Приложение А)**

№ п/п	№ семестра	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства				
				Виды	Кол-во нормативов	Кол-во контр упражнений	Кол-во контрольных заданий	Кол-во рефератов
1	2	3	4	5	6		7	
1	2-7	Текущий контроль	Общая физическая подготовка	- контрольные нормативы - контрольные упражнения -комплекс упражнений -реферат	12	13	3	45
2	2-7	Текущий контроль	Специальная физическая подготовка					
3	2-7	Текущий контроль	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики					
4	2-7	Текущий контроль	Учебно-тренировочные занятия.					
5	2-7	Текущий контроль	Методико-практические занятия					
6	2-7	Текущий контроль	Подготовка к выполнению обязательных контрольных					

№ п/п	№ семестра	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства				
				Виды	Кол-во нормативов	Кол-во контрольных упражнений	Кол-во контрольных заданий	Кол-во рефератов
			нормативов на основе нормативных требований комплекса ГТО.					
7	2-7	Текущий контроль	Выполнение обязательных контрольных нормативов на основе нормативных требований комплекса ГТО.					
8	7	Промежуточная аттестация	зачет	<p>1. Для обучающихся основной и подготовительной и специальной А групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности -Контрольные упражнения. -Контрольные задания <p>2. Для специальной Б группы и освобожденных от практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Реферат, -Контрольные задания 	12	13	3	45

6.1. Примеры оценочных средств:

1. Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности обучающихся (входной контроль)

1.1 Для основной и подготовительной групп.

Содержание упражнения	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с.)	16.3	17.6	18,0	18.4	18.8	13.8	14.3	14.6	14.9	15.2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Вес до 85 кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						13	10	9	7	5
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	18	15	12	10	8					
Прыжок в длину с места толчком двух ног в см	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180

1.2 Для специальной группы А.

Характеристика направленности упражнения / пол	Оценка в баллах					
	5	4	3	2	1	
Силовые способности мышц живота						
Поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. Раз	Д	57 и выше	50 - 56	44 - 49	37 - 43	36 и ниже
	Ю	61 и выше	51 - 60	43 - 50	36 - 42	35 и ниже
Силовые способности мышц ног						
Сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Д	43 и выше	38 - 42	33 - 37	28 - 32	27 и ниже
	Ю	45 и выше	41 - 44	36 - 40	30 - 35	29 и ниже
Силовые способности мышц плечевого пояса						
Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз	Д	36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	18 и ниже
Сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз	Ю	43 и выше	35 - 42	30 - 34	25 - 29	24 и ниже

2. Примеры контрольных упражнений для основной и подготовительной групп

Девушки.

Составление комплекса упражнений с фитболом.

Составление комплекса упражнений с гантелями.

Составление комплекса упражнений утренней гимнастики.

Проведение комплекса упражнений с группой.

Мужчины - силовая подготовка.

Жим штанги лежа.

Приседания со штангой.

Рывок гири.

Толчок двух гирь по 16 кг от груди.

2.1. Примеры контрольных упражнений для оценки спортивно-технической подготовленности для обучающихся специальной А группы:

Гимнастика – девушки.

Составление комплекса упражнений с фитболом.

Мужчины - силовая подготовка.

Составление комплекса упражнений для общей выносливости.

3. Примеры контрольного задания для основной и подготовительной групп

Составить и провести комплекс упражнений на заданную тему с группой студентов:

- для развития гибкости и подвижности в суставах,
- для развития общей выносливости,
- для развития силы.
- с гантелями для развития силы мышц рук.
- для разминки в условиях стадиона,
- для обучения плаванию,
- для развития мелкой моторики,
- гимнастика для глаз,
- комплекс упражнений профессионально-прикладной физической культуры в соответствии с будущей врачебной специализацией.

3.1. Примеры контрольного задания для обучающихся специальной А группы

Составить комплекс упражнений:

- для развития гибкости и подвижности в суставах,
- для развития общей выносливости,
- для развития силы.

7. Внеаудиторная самостоятельная работа:

Вид работы	Часы	Контроль выполнения работы
Подготовка к практическим занятиям	38	Контрольные упражнения. Реферат.
Выполнение контрольных заданий (составление комплекс упражнений на заданную тему, индивидуальной программы тренировки, программы активного отдыха)	50	Контрольные нормативы. Для обучающихся, освобожденных от практических занятий – реферат и контрольные задания.
Подготовка к зачету	4	Контрольные нормативы. Для обучающихся, освобожденных от практических занятий – реферат и контрольные задания.
Итого	92	

7.1. Самостоятельная проработка некоторых тем: - не предусмотрено

7.2. Примерная тематика курсовых работ: - не предусмотрено

7.3. Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.

2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Функциональная активность человека, взаимосвязь физической и умственной деятельности.
4. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
5. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
6. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
7. Организация двигательной деятельности.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни.
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Формирование технических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
12. Связь между психическими и физиологическими аспектами организма.
13. Взаимодействие эмоций на наш организм.
14. Душевный покой. Взаимосвязь с защитными системами организма.
15. Понятие о реабилитации, связь с физической культурой.
16. Утомление, переутомление. Их признаки и меры предупреждения.
17. Питание, его значение для роста и развития организма. Питание спортсмена.
18. Влияние стресса и депрессии на здоровье человека. Способы их преодоления.
19. Роль физических упражнений в профилактике простудных заболеваний.
20. Правила безопасного выполнения физических упражнений.
21. Виды спорта, способствующие освоению и формированию прикладных умений и навыков.
22. Национальные виды спорта.
23. Физические качества и их развитие.
24. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (Приложение Б)

а) основная литература:

Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. — 249 с. — ISBN 978-5-222-16306-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/70149> (дата обращения: 09.10.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров, 5-е изд. Издательство: М., изд. центр "Академия", 2009). — 272 с. — Текст: электронный - [https:// fizkultura.ru/system/files/imce...v-fizkulture.pdf](https://fizkultura.ru/system/files/imce...v-fizkulture.pdf)

Данилов, А.В. Физическая культура: учебное пособие / А.В. Данилов. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115679> (дата обращения: 14.09.2019).

Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко. — Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с. — ISBN 978-5-4479-0046-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/100838> (дата обращения: 14.09.2019).

б) дополнительная литература:

Физическая культура и здоровье: Учебник для студентов медицинских ВУЗов / ред. В. В. Пономарева Издательство: М. ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.- 299 с.

в) *общее программное обеспечение:*

CDO Moodle

г) *общие базы данных, информационно-справочные системы*

№	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
1.	Консультант Плюс	Подписка на 1 год. Срок до 31.12.2019	Государственный контракт № 161/2018-ЭА

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

а. Кабинеты:

- спортивный зал 630 кв.м.,
- гимнастический зал 55 кв.м.,
- тренажерный зал 35 кв.м.,
- тренажерный зал 20 кв.м.,
- учебный класс 25 кв.м.

б. Лаборатории: нет

в. Мебель: специализированная учебная мебель - нет

г. Тренажеры, тренажерные комплексы, фантомы, муляжи: комплект тренажеров для силовой подготовки.

д. Медицинское оборудование (для отработки практических навыков): нет

е. Аппаратура, приборы: нет

ж. Технические средства обучения: нет

10. Методические рекомендации для обучающегося по освоению дисциплины.

Рекомендации общего характера. Для проведения занятий по элективным дисциплинам по физической культуре обучающиеся университета распределяются по учебным отделениям: основное, подготовительное и специальное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения - основная, подготовительная и специальная группы здоровья), физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов обучающихся. На основе этих показателей каждый обучающийся попадает в одно из трех отделений для прохождения физической культуры. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

К основной группе относятся обучающиеся без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Допускаются к занятиям по физической культуре в полном объеме, а также к занятиям в спортивных секциях и к участию в соревнованиях.

К подготовительной группе относятся обучающиеся, имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет. Разрешаются занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок, а участие в соревнованиях только при наличии допуска медицинской организации.

К специальной группе «А» относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, мешающими выполнению обычной учебной и воспитательной работы, однако,

требующие ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой в образовательных учреждениях лишь по специальным программам.

К специальной группе «Б» относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронического заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия; обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением зрения, с нарушением слуха) Отнесенным к этой группе рекомендуется 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.

Использование средств физической культуры направлено на улучшение физической подготовленности, функционального состояния и уровня здоровья, а также на повышение физической и умственной работоспособности.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Особенно важен активный отдых в каникулы.

Рекомендации для практических занятий. Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели нормативов по физической подготовленности. Желательно дополнительно заниматься: посещать секции, фитнес клуба и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Участвовать в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.

Рекомендации для обучающихся, освобожденных от практических занятий по подготовке реферата. Тема выбирается совместно с преподавателем из списка предложенных, возможно - интересующая обучающегося тема. Для работы с рефератом необходимо подобрать необходимую литературу в библиотеке университета или других источниках, проанализировать материал, выделить ключевые понятия и подготовить реферат в соответствии с требованиями, для защиты реферата подготовить краткое сообщение.

Рекомендации для выполнения контрольных заданий.

Контрольное задание выполняется обучающимся самостоятельно с соблюдением алгоритма выполнения и оформляется в соответствии с требованиями. Оно является интегральной формой проверки знаний обучающегося, ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в самостоятельной работе. Занимающиеся должны овладеть специальной терминологией, командным голосом для построения группы, проведения строевых и порядковых упражнений, уметь найти ошибки, а также уметь составлять комплекс упражнений и правильно показывать упражнения.