МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»

РЕКОМЕНДОВАНО
учебно-методическим советом
ФГБОУ ВО «СГЮА»
от «23» июня 2026 года, протокол № 9

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2B9EF08108E923653A62CD0722B8DBFC
Владелец: Ильгова Екатерина Владимировна
Действителен: с 27.10.2025 до 20.01.2027

Методические рекомендации для обучающихся по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» по образовательным программам высшего образования

2026

Содержание:

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.
2. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета.
3. Методические рекомендации по самостоятельной подготовке комплекса упражнений.
4. Методические рекомендации по подготовке рефератов для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий на длительный период.
5. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий на длительный период.
6. Методические рекомендации к контрольному разделу.

6.1. Сдача контрольных нормативов (тестов) для обучающихся основной медицинской группы.

6.2. Отчет о дневнике самоконтроля и определение уровня функционального состояния для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий на длительный период.

6.3. Отчет по индивидуальным комплексам упражнений.

6.4. Отчет по рефератам обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе или освобожденных от практических занятий на длительный период.

6.5. Отчет по индивидуальным заданиям обучающихся, освобожденных от практических занятий на длительный период.

7. Методические рекомендации обучающимся к итоговому тестированию.

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Обучающиеся обязаны приходить на занятия в опрятной спортивной одежде и чистой обуви, в соответствии с гигиеническими требованиями. Верхнюю одежду обязательно сдавать в гардероб, ценные вещи и деньги на время занятий сдавать на хранение преподавателю. Опоздание на занятие допускается не более чем на 5 минут. Двигательная деятельность должна осуществляться в соответствии с требованиями техники безопасности. Об изменениях в состоянии здоровья, полученных травмах своевременно сообщать преподавателю.

2. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета

Условием получения зачета по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины(модули) по физической культуре и спорту» являются: наличие медицинского осмотра (без него обучающийся недопускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение контрольных нормативов, установленных на данный семестр.

Присутствие на зачетах посторонних лиц, не имеющих в соответствии с должностной инструкцией права контроля промежуточной аттестации не допускается.

При явке на зачет, студенты обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют преподавателю перед началом аттестационного испытания.

При проведении зачетов не допускается наличие у студентов посторонних предметов и технических устройств, способных затруднить (сделать невозможной) объективную оценку результатов аттестации. Обучающиеся, нарушающие правила поведения при проведении зачетов могут быть незамедлительно удалены из спортивного зала, представлены к назначению мер дисциплинарного взыскания.

На зачет не допускаются обучающиеся, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Обучающиеся, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде индивидуальных заданий.

Критерием успешности освоения материала дисциплины является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий (не менее 70%), знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки, а также установленных в данном семестре требований.

Критерием успешности освоения материала дисциплины для обучающихся, имеющих отклонения в здоровье является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных

занятий (не менее 70%), знаний теоретического раздела программы и ведение дневника самоконтроля.

Критерием успешности освоения материала дисциплины для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный период является экспертная оценка преподавателя знаний теоретического раздела и отчету выполненного индивидуального задания.

3. Методические рекомендации по самостоятельной подготовке комплекса упражнений

При составлении комплекса упражнений необходимо:

1. Ознакомиться с основными задачами, поставленными преподавателем, направленности комплекса на определенные группы мышц.
2. Комплекс должен быть разносторонний, включающий общеразвивающие, специальные, дыхательные, релаксирующие упражнения. Возможно применение мяча, гимнастической полки, гантель.
3. Важно, чтобы упражнения соответствовали функциональным возможностям, были посильны в выполнении, способствовали улучшению функционального состояния. Поэтому приступать к демонстрации только после согласования составленного комплекса упражнений с преподавателем.
4. При самостоятельном выполнении индивидуального комплекса обязательно соблюдение принципа тренировки: доступность, системность (подбор упражнений и последовательность их применения, регулярность, продолжительность (начиная с небольшого количества повторений и постепенно увеличивая нагрузку).
5. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо учитывать внутренние факторы, вызывающие отрицательные воздействия на организм. К ним относятся: утомление, переутомление, наличие в организме очагов инфекции и другие.

При составлении комплекса упражнений необходимо пользоваться следующим образцом оформления:

Нумерация упражнения	Описание упражнения	Дозировка		Организационно-методическиеуказания
		Кол. раз	Сек.	
I	И.п. – ст. ноги врозь, руки на пояс: 1 – наклон головы вперёд; 2 – наклон головы назад; 3 – поворот головы влево; 4 – поворот головы вправо.	6 раз		Спину держать ровно, упражнение выполнять в медленном темпе
II	И.п. – О.С.: 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки вперёд; 4 – И.п.	12 раз		Руки не сгибать, соблюдать правильную осанку (подбородок приподнят, живот втянуть, лопатки «свести», плечи назад). Исходное и промежуточные положения обозначать чётко.
III	И.п. – Ст. ноги врозь, руки	8 раз		Наклон туловища выполнять точно

	на пояс: 1 – Наклон туловища влево; 2 – И.п.; 3, 4 – То же, в правую сторону.			в сторону. Стоять на полной стопе, ноги не сгибать.
…	…			
…	…			

4. Методические рекомендации по подготовке рефератов для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий на длительный период

1. Требования к оформлению титульного листа:

- сверху по центру указывается название учебного учреждения,
- в центре – тема реферата (работы),
- под темой справа – Ф.И.О. студента (полностью), группа, институт Ф.И.О. руководителя, звание должность
- внизу – город (на предпоследней строке) и год написания (на последней строке).

2. Оглавление

Следующим после титульного листа должно идти оглавление. Это является не формальным, а обязательным требованием, так как с этогоначинается культура научного труда.

Реферат следует составлять из четырех основных частей:

- введения;
- основной части;
- заключения;
- списка литературы.

3. Основные требования к введению

Введение должно включать в себя краткое обоснование темы реферата, которая может рассматриваться в связи с невыясненностью вопроса в науке, с его объективной сложностью для изучения, а также в связи с многочисленными теориями и спорами, которые возникают. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо из практических соображений.

Очень важно, чтобы студент умел выделить цель (или несколько целей), а также задачи, которые требуется решить для реализации цели. Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, анализируются его сильные и слабые стороны. Объем введения обычно составляет одна- две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата

Основная часть реферата содержит материал, который отобран для рассмотрения проблемы. В этом разделе демонстрируется знание основных работ по исследуемому вопросу, а также умение работать с литературой, подбирать необходимые источники, проводить их анализ, сопоставление, сравнение. Средний объем основной части реферата 10-15 страниц. Преподавателю при рецензии, а студенту при написании необходимо обратить внимание на обоснованное распределение материала на параграфы, умение формулировать их название, соблюдение логики изложения. Основная часть реферата, кроме содержания, выбранного из разных литературного источников, также должна включать в себя собственное мнение студента и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты, и перспективы дальнейшего исследования.

5. Требования к заключению

Заключение – часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения 1 – 2 страницы.

6. Основные требования к списку изученной литературы

Источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названиям сборников). № п/п. Фамилия, инициалы автора. Название издания, название статьи. Название сборника (журнала). Место издания: Издательство, год. Для статьи из сборника, журнала, газеты указать выпуск, номер. Страницы статьи (от … - до…). В список литературы должно быть включено 5-7 источников (включая Интернет-сайты).

7. Основные требования к написанию реферата

Основные требования к написанию реферата следующие:

1. Должна соблюдаться определенная форма (титульный лист, оглавление и т. д.)
2. Текст должен быть набран шрифтом TimesNewRoman размером 14пт межстрочный интервал – полуторный. Поля отступа текста от краёв листа: слева – 3см, справа, снизу, сверху – 2см.
3. Не следует требовать написания очень объемных по количеству страниц рефератов.
4. Введение и заключение должны быть осмыслением основной части реферата

8. Процедура защиты реферата

Не позднее, чем за 10 дней до установленного преподавателем срока реферат представляется студентом на рецензию. Важно, чтобы защищающий реферат в течение 10 минут мог рассказать о его актуальности, поставленных

целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

5. Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий на длительный период

Правила ведения дневника самоконтроля

Самоконтроль необходимо вести регулярно каждый день во все периоды занятий физической культурой, а также во время отдыха. Учет данных самоконтроля проводится студентом самостоятельно, однако на первых этапах вести дневник самоконтроля помогает тренер (преподаватель, врач). В дальнейшем он должен периодически проверять, как осуществляется студентом самоконтроль и ведение дневника.

Самоконтроль состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) и данных объективного исследования (вес, пульс, динамометрия, ЖЕЛ и др.).

Для ведения дневника самоконтроля необходима небольшая тетрадь, которую следует разграфить по показателям самоконтроля и датам. Мы предлагаем в дневнике самоконтроля отмечать следующие субъективные и объективные показатели.

Самочувствие – весьма важный показатель влияния занятий спортом на организм человека. Обычно при регулярной и правильно проводимой тренировке самочувствие у студента бывает хорошее: он бодр, жизнерадостен, полон желания учиться, работать, тренироваться, у него высокая работоспособность. Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма, и главным образом состояние нервной системы. В дневнике самоконтроля самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное, плохое. Самочувствие как показатель физического состояния надо оценивать с учетом настроения спортсмена.

При ведении самоконтроля дается следующая общая оценка работоспособности: хорошая, нормальная, пониженная.

Во время сна человек восстанавливает свои силы и особенно функцию центральной нервной системы. Малейшие отклонения в состоянии здоровья, еще не проявляемые другими симптомами, сразу же сказываются на сне. Нормальным считается сон, наступающий быстро после того, как человек лег спать, достаточно крепкий, протекающий без сновидений и дающий утром чувство бодрости и отдыха. Плохой сон характеризуется длительным периодом засыпания или ранним пробуждением среди ночи. После такого сна нет ощущения бодрости, свежести. Физическая работа и нормальный режим способствуют улучшению сна.

В дневнике самоконтроля фиксируется длительность сна, его качество, нарушения, засыпание, пробуждение, бессонница, сновидения, прерывистый или беспокойный сон.

Аппетит – очень тонкий показатель состояния организма. Перегрузка на тренировке, недомогания, недосыпание и другие факторы отражаются на аппетите. Усиленный расход энергии, вызываемый деятельностью человеческого организма, в частности занятиями физкультурой, усиливает аппетит, что отражает увеличение потребности организма в энергии. В дневнике самоконтроля отражается хороший, нормальный, пониженный, повышенный аппетит или его отсутствие.

Во время усиленной физической работы потоотделение является вполне нормальным явлением. Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма. Нормальным считается, когда спортсмен на первых учебно-тренировочных занятиях потеет обильно. С нарастанием тренированности потоотделение уменьшается. Потоотделение принято отмечать как обильное, большое, среднее или пониженное.

Желание заниматься спортом, физическими упражнениями характерно для здоровых и особенно молодых людей, которым физические упражнения, по образному выражению И.П. Павлова, приносят «мышечную радость». Если спортсмен не испытывает желания тренироваться и участвовать в соревнованиях, то это очевидный признак наступившего переутомления или начальной фазы перетренированности. Желание заниматься спортом отмечается словами «большое», «есть», «нет».

В графе дневника самоконтроля «Содержание занятия в уч. заведении или дополнительные, самостоятельные занятия» в очень короткой форме излагается существо занятия, т.к. эти данные в комплексе с другими показателями значительно облегчают объяснение тех или иных отклонений. В этой графе отмечается продолжительность основных частей тренировочного занятия. При этом указывается, как спортсмен перенес тренировку: хорошо, удовлетворительно, тяжело.

Так же в дневнике необходимо отмечать нарушения общего режима. Без этих сведений порой невозможно бывает объяснить изменения показателей в других графах дневника. Людям, занимающимся физической культурой и спортом, достаточно хорошо известно о необходимости соблюдения общего режима: если студент действительно серьезно решил заниматься спортом, то соблюдение им режима должно быть строго обязательным.

Примерная форма ведения дневника самоконтроля

Объективные и субъективные данные	**ДАТА**		
	23.09… (воскр.)	**24.09…..(понед.)**	**25.09…(вторник)**
Самочувствие	Хорошее	Небольшая усталость, вялость	Хорошее
Сон	8ч. хороший	6ч. прерывистый	8ч. хороший

Аппетит	Хороший	Хороший	Повышенный
Работоспособность	Нормальная	Пониженная	Нормальная
Желание заниматься спортом	нет	есть	большое
Пульс в минуту **Лежа** **Стоя** **Разница** **До тренировки** **После тренировки** **Потоотделение** **Артериальное давление (до занятий)**	 62 уд.в минуту 72 уд.в минуту 10 уд.в минуту ---------- 90/ 50 уд/.мин	 68 уд.в минуту 72 уд.в минуту 4 уд.в минуту 62 уд.в минуту 75 уд.в минуту умеренное 110/ 60 уд./мин	 62 уд.в минуту 70 уд.в минуту 12 уд.в минуту 80 уд.в минуту 90 уд.в минуту повышенное 110/ 70 уд./мин.
Тренировочные нагрузки, самостоятельные упражнения	Нет	Упражнения на растяжения, работа дома с гантелями. (Нагрузку перенес тяжело)	Занятия в академии: Разминка, упражненияна гибкость, спортивные игры. (нагрузку перенес удовлетворительно)
Болевые ощущения	нет	Боль мышц ног	Тупая боль в области печени
Рост один раз в год – 168 см **Вес** один раз в неделю – 55 кг			

6. Методические рекомендации к контрольному разделу

Основной целью контрольного раздела является определения уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине «Элективные курсы(модули) по физической культуре и спорту».

В контрольный раздел входит:

6.1. Сдача контрольных нормативов (тестов) для обучающихся основной медицинской группы

6.2. Отчет о дневнике самоконтроля и определение уровня функционального состояния для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий на длительный период.

6.3. Отчет по индивидуальным комплексам упражнений.

6.4. Отчет по рефератам обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе или освобожденных от практических занятий на длительный период.

6.5. Отчет по индивидуальным заданиям обучающихся, освобожденных от практических занятий на длительный период

6.1. Сдача контрольных нормативов (тестов) для обучающихся основной медицинской группы

Количество и специфика выполняемых контрольных нормативов на итоговом тестирование определено семестром.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством преподавателя. Одежда и обувь обучающихся– спортивная. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Контрольные нормативы по дисциплине
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

1 курс 2 семестр

№	ТЕСТЫ	ДЕВУШКИ						ЮНОШИ				
		ЕД. ИЗМЕРЕНИЯ	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях Комплексно-силовое упражнение	кол-во раз за 1 минуту	47	42	37	32	27	50	45	40	35	30
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) Подтягивания	Кол-во раз	14	12	10	8	6	13	12	11	9	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+ 16	+ 13	+ 11	+ 7	+ 3	+ 13	+ 11	+ 8	+ 5	+ 2
4	Прыжок в длину с места	см	195	187	180	170	160	245	240	235	225	215
5	Лыжные гонки 1 км женщины 2 км мужчины	мин.	5.,30	6,0	6,30	7,0	8,0	8,30	9,0	9,30	10,0	11,0

2курс 3 семестр

№	ТЕСТЫ	ЕД. ИЗМЕРЕНИЯ	5	4	3	2	1
1	Плавание в полной координации способом кроль на груди (в метрах).	Оценка последовательности: ноги + руки + дыхание. Цикличность: 6 ударов ногами – 1 цикл движения руками.	25	20	15	10	Менее 10
2	Плавание в полной координации способом кроль на спине (в метрах).	Оценка последовательности: ноги + руки + дыхание (свободное).	50	40	25	10	Менее 10

2-3 курс 4-5 семестр

№	ТЕСТЫ	ДЕВУШКИ						ЮНОШИ				
		ЕД. ИЗМЕРЕНИЯ	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях Комплексно-силовое упражнение	кол-во раз за 1 минуту	47	42	37	32	27	50	45	40	35	30
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) Подтягивания	Кол-во раз	14	12	10	8	6	13	12	11	9	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+ 16	+ 13	+ 11	+ 7	+ 3	+ 13	+ 11	+ 8	+ 5	+ 2
4	Прыжок в длину с места	см	195	187	180	170	160	245	240	235	225	215
5	Бег 100 м	сек	16,5	16,8	17,0	17,5	18,0	13,5	13,9	14,3	14,7	15,0

3 курс 6 семестр

№	ТЕСТЫ	ДЕВУШКИ						ЮНОШИ				
		ЕД.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

		ИЗМЕРЕНИЯ										
1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях Комплексно-силовое упражнение	кол-во раз за 1 минуту	47	42	37	32	27	50	45	40	35	30
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) Подтягивания	Кол-во раз	14	12	10	8	6	13	12	11	9	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+ 16	+ 13	+ 11	+ 7	+ 3	+ 13	+ 11	+ 8	+ 5	+ 2
4	Прыжок в длину с места	см	195	187	180	170	160	245	240	235	225	215

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если средний бал за все контрольные нормативы составляет не ниже 3 баллов;
- оценка «не зачтено»если средний бал за все контрольные нормативы составляет ниже 3 баллов.

Условия стандартизации контрольных упражнений по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы(модули) по физической культуре и спорту»

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Испытуемый становится носками к черте и, толкаясь двумя ногами одновременно, прыгает вперёд как можно дальше. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Испытуемые выполняют по 3 попытки, а регистрируется лучший результат.
2. Бег на 100 м проводится на беговой дорожке стадиона или на любойровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2 человека.
3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) выполняется из исходного положения – упор лёжа на полу, руки прямые на ширине плеч, кисти

вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, пальцы стоп упираются в пол (без упора). При сгибании рук угол между плечом и предплечьем должен составлять не более 90о. Не разрешается касаться опоры бёдрами, изменять прямое положение туловища и ног, находиться в исходном положении более 3-х секунд, разгибать руки поочерёдно. Норматив принимается без учёта времени.

5. Подтягивания на высокой перекладине (юноши) выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Раскачивающие движения туловищем и ногами запрещаются.

6. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (девушки) выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

7. Комплексно-силовое упражнение (юноши) выполняется в течение 1 минуты из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Далее по команде преподавателя испытуемый быстро переходит в положение упор лёжана полу и выполняет в течение 30 секунд максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа на полу, руки прямые на ширине плеч, кистивперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, пальцы стоп упираются в пол (без упора). Руки сгибать до касания грудью пола. Результатом является общая сумма.

8. Лыжные гонки: дистанция 1 км женщины; 2 км мужчины выполняется на итоговом занятии по лыжной подготовке. Продвижение попеременным двушажным ходом без учета времени. В начале фазы свободного скольжения заканчивается отталкивание правой ногой, при этом лыжу следует оторвать от снега. Далее осуществляется переход к одноопорному скольжению левой ногой. В момент завершения отталкивания правой и начала скольжения голень левой нижней конечности должна иметь вертикальное положение. Толчок направляется по прямой линии. Правой рукой при этом выносится палка вперед. При осуществлении скольжения левой лыжей движение правой ноги, немного согнутой в колене по направлению назад-вверх, должно быть свободным, расслабленным.

9.Плавание на технику в полной координации способом кроль на груди;

плавание в полной координации способом кроль на спине.

Контрольное проплывание дистанции 50 метров способом на спине с демонстрацией техники: из положения скольжения на спине с ногами попеременное движение ног и рук, свободное дыхание. Оценка последовательности: ноги + руки + дыхание (свободное).

Контрольное проплывание дистанции 25 метров способом кроль на груди с демонстрацией техники: из положения скольжения на груди с ногами попеременное движение ног и рук, дыхание под руку с последующим выдохом в воду; попеременная работа рук и ног в согласовании с дыханием. Оценка последовательности: ноги + руки + дыхание. Цикличность: 6 ударов ногами – 1 цикл движения руками.

6.2. Отчет о дневнике самоконтроля и определение уровня функционального состояния для обучающихся специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий на длительный период

В индивидуальном дневнике самоконтроля все записи должны быть системно, логично и последовательно изложены, аккуратно заполненыпоказатели уровня функционального состояния. На итоговом тестировании обучающийся должен показать способность делать самостоятельные выводы и комментировать записи в дневнике.

Задания:

– определение состояния различных органов и систем и их изменение подвоздействием физических нагрузок;

– выявление приспособляемости организма к физическим нагрузкам;

– выявление различных отклонений от нормы, заболеваний и патологических состояний;

– оценка степени расстройства функций организма и их соотношение с уровнем и характером физической нагрузки.

– измерение уровня функционального состояния;

– самоконтроль занимающихся физкультурой и спортом путем оценки индивидуального состояния обучающегося, действий и поведения в дни тренировок, а также в перерывах между ними.

– заполнение данных функционального состояния в соответствующую таблицу.

Экспресс – диагностика уровня функционального состояния

Ф.И.О.		**Данные исследуемого**								
		сентябрь красный	**декабрь синий**	**февраль черный**	**май зеленый**	**Уровни**				
						низкий	**Ниже сред.**	**Средний**	**Выше сред.**	**высокий**
1	ЧСС (число сердечных сокращений) до нагрузки за 10 сек.					Более 15	14		11	10
2	ЧСС после нагрузки (20присед.За 30 сек.) за					28		24		16

	10 сек									
4	ЧСС через 1 мин. ЧСС через 2 мин. ЧСС через 3 мин. ЧСС через 4 мин ЧСС более 4 мин					Более4 мин.	4мин	3 мин	2 мин	1мин
5	Частота дыхания (за 1 минуту)					Более 20		12-14		Менее 3
6	ЭГК (экскурсия грудной клетки, см)					Менее 2см		5-7		Более 12
7	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе в сек.)					Менее 30		50-60		Более 90
8	Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе в сек.)					Менее 10		30	Более 70	1мин. И более
10	Прокрут (мобильность плечевых суставов в см.)					Более 90		60-70		40 и менее
11	Наклон (см) вправо, влево					Менее 15		25		Более 30
12	Наклон (см) вперед					-10		0-+10		Более 15
13	«Лодка» на спине (сила мышц спины и задней поверхности бедер (сек)					20		60		90
14	«Лодка» на животе (сила мышц спины и задней поверхности бедер (сек) сила мышц спины и задней поверхности бедер (сек)					30		60		90
15	Быстрота реакции					35 и выше		25		15

Критерии оценки:

– оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если в индивидуальном дневнике самоконтроля системно, логично и последовательно изложен материал на все поставленные вопросы и аккуратно заполнены показатели уровня функционального состояния. Кроме того, обучающийся должен показать

способность делать самостоятельные выводы, комментировать записи в дневнике.

– оценка «не зачтено» ставится в случае, когда обучающийся не знает значительной части учебного материала, допускает существенные ошибки в измерении уровня функционального состояния и заполнении дневника самоконтроля; не умеет делать самостоятельные выводы, комментировать написанный материал.

6.3. Отчет по индивидуальным комплексам упражнений

Индивидуальные комплексы упражнений должны быть подготовлены самостоятельно. Они соответствуют тематике пройденных тем, их количество определено семестром. Каждый комплекс разносторонний, включающий общеразвивающие, специальные, дыхательные, релаксирующие упражнения. Возможно применение мяча, гимнастической полки, гантель. На итоговом тестировании обучающемуся необходимо продемонстрировать один из пройденных комплексов перед учебной группой, учитывая основные принципы тренировки: доступность, системность (подбор упражнений и последовательность их применения, регулярность, продолжительность (начиная с небольшого количества повторений и постепенно увеличивая нагрузку).

Задание:

При составлении комплекса из 5 упражнений необходимо:

1. Ознакомиться с основными задачами, поставленными преподавателем, направленности комплекса на определенные группы мышц.
2. Комплекс должен быть разносторонний, включающий общеразвивающие, специальные, дыхательные, релаксирующие упражнения. Возможно применение мяча, гимнастической полки, гантель.
3. Важно, чтобы упражнения соответствовали функциональным возможностям, были посильны в выполнении, способствовали улучшению функционального состояния. Поэтому приступать к демонстрации только после согласования составленного комплекса упражнений с преподавателем.
4. При самостоятельном выполнении индивидуального комплекса обязательно соблюдение принципа тренировки: доступность, системность (подбор упражнений и последовательность их применения, регулярность, продолжительность (начиная с небольшого количества повторений и постепенно увеличивая нагрузку).
5. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо учитывать внутренние факторы, вызывающие отрицательные воздействия на организм. К ним относятся: утомление, переутомление, наличие в организме очагов инфекции и другие.

Изучаемый раздел, подраздел	**Комплекс упражнений**	**Семестр, № темы**
Раздел 1. Прикладные виды спорта	Комплекс специально- технических упражнений для лыжников.	2 сем, №8
Подраздел 1: лыжная подготовка		

Подраздел 2: баскетбол	Комплекс специально- технических упражнений для баскетболистов	2 сем, № 4
Подраздел 3: футбол	Комплекс специально- технических упражнений для футболистов.	2 сем, № 4
Подраздел 4: спортивное плавание	Комплекс имитационных упражнений при плавании вольным стилем.	3 сем, № 3
	Комплекс имитационных упражнений для рук и ног при плавании вольным стилем	3 сем, № 4
	Комплексобщеразвивающих упражнений при плавании на спине	3 сем, № 5
	Комплексобщеразвивающих упражнений при плавании на спине и вольным стилем.	3 сем, № 6
	Комплексимитационныхупражненийдля ног при плавании на спине	3 сем, № 7
	Комплексимитационных упражнений для рук при плавании на спине.	3 сем, № 8
	Комплекс имитационных упражнений для рукприплавании кроль на груди и на спине	3 сем, № 9
	Комплекс имитационных упражнений для ног при плавании кроль на груди и на спине	3 сем, № 10
	Комплекс общеразвивающих упражнений при плавании кроль на груди и на спине.	3 сем, № 11
	Комплекс имитационных упражнений при плавании кроль на груди и на спине с дыханием	3 сем, № 12
	Комплекс имитационных упражнений при плавании кроль на груди и на спине	3 сем, № 13
	Комплексспециальных упражнений пловцов	3 сем, № 14
Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка		
Подраздел 1: комплексные занятия	Комплекс упражнений для развития координационных способностей	4 сем, № 1
	Комплекс упражнений для развития силовых способностей	4 сем, № 2
	Комплекс упражнений для развития выносливости	4 сем, № 3
	Комплекс упражнений для развития гибкости	4 сем, № 4
	Комплекс упражнений для развития специальных физических качеств	4 сем, № 5
	Комплексобщеразвивающих упражнений на	4 сем, № 1

Подраздел 2: легкая атлетика	месте.	
	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении	4 сем, № 2
	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте и в движении	4 сем, № 3
	Комплекс специальных упражнений для легкой атлетики	4 сем, № 4
	Комплекс специально- технических упражнений для легкой атлетики	4 сем, № 5
	Комплекс технических упражнений для легкой атлетики	4 сем, № 6

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся представил комплекс упражнений, соответствующий предъявляемым требованиям к структуре и оформлению, а содержание упражнений соответствует заявленной теме. При подборе упражнений в комплексе была соблюдена последовательность их применения, регулярность и продолжительность. При демонстрации комплекса обучающийся способен воспроизвести написанные упражнения комплекса перед группой.
- оценка «не зачтено» ставится в случае, если обучающийся представил комплекс упражнений с грубыми ошибками, содержание упражнений не соответствует заявленной теме. При подборе упражнений в комплексе не была соблюдена последовательность их применения, регулярность и продолжительность. При демонстрации комплекса обучающийся не способен продемонстрировать написанные упражнения из комплекса.

6.4. Отчет по рефератам обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе или освобожденных от практических занятий на длительный период

Отчет по рефератам на итоговом тестировании заключается в кратком изложении содержания доклада. Обучающему необходимо воспроизвести основные положения, рассматриваемые в реферате. На итоговое тестирование допускается работа, ранее проверенная преподавателем соответствующая заявленной теме, которая содержит самостоятельные выводы, аргументированные с помощью данных, представленных в литературных источниках и научной литературе.

Темы рефератов

по дисциплине «Элективные дисциплины (модули)
по физической культуре и спорту»

Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Использование средств физической культуры и спорта в целях профилактики профессиональных заболеваний.
2. Формирование физических и психологических качеств личности будущих специалистов на занятиях по физической культуре.

3. Формирование прикладных навыков студентов средствами физической культуры и спорта.

Спорт

1. Феномен спорта в культуре.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
3. Олимпийское движение, Олимпийские игры и Студенческие Универсиады.

Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы

1. Организм – как единая биологическая система. Влияние занятий плаванием на организм.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Средства и методы физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической тренировки.
4. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное и некомпенсированное, острое и хроническое. Восстановление.

Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Здоровый образ жизни, критерии эффективности и его составляющие (понятие здоровья, здорового образа жизни, установка на здоровый образ жизни и мотивация).
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Здоровый образ жизни в суточном режиме дня обучающегося.
4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
5. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

Использование доступных средств физической культуры, самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями

1. Физические (двигательные) качества, их характеристика. Средства и методика развития физических качеств.
2. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями (самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля).
3. Методики эффективных и экономных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).
4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
5. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах, плавание и др.).

6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Особенности физической культуры и спорта женщин

1. Гимнастика для будущих мам.
2. Профилактика гинекологический заболеваний в послеродовой период.
3. Использование средств физической культуры в период беременности.

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при конкретном заболевании (диагнозе)

1. Диагноз, краткая характеристика заболевания. Противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании (диагнозе).
2. Анатомо-физиологическое строение и функции дыхательной системы (выделительной системы, сердечно-сосудистой системы, мышечной системы, пищеварительной системы, нервной и т.д.).
3. Лечебная физическая культура при конкретном заболевании.

Критерии оценки:

В работах такого рода должны присутствовать следующие структурные элементы: название темы, план работы, введение, основная содержательная часть, заключение, список использованных источников и литературы.

Во введении непременно следует поставить проблему, обосновать ее актуальность, дать краткую характеристику используемых в работе источников и научных публикаций, четко сформулировать цель и задачи работы. В заключительной части обязательно наличие основных результирующих выводов по затронутым проблемам. Только при соблюдении всех этих требований может оцениваться уже собственно содержательная часть работы.

Обучающийся должен не просто предложить реферативный материал, но продемонстрировать умение анализировать литературные источники и научную литературу:

– оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если представленный реферат, соответствующий предъявляемым требованиям к структуре и оформлению, содержание доклада соответствует заявленной теме; реферат содержит самостоятельные выводы, аргументированные с помощью данных, представленных в литературных источниках и научной литературе; обучающийся способен воспроизвести основные положения, рассматриваемые в реферате, сделать обзор рассматриваемых принципов и методов самостоятельных занятий физическими упражнениями.

– оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся структура и оформление реферата не соответствуют предъявляемым требованиям, содержание доклада не соответствует заявленной теме; отсутствуют самостоятельные выводы студента по исследуемой теме; студент не способен воспроизвести основные положения, рассматриваемые в реферате.

6.5. Отчет по индивидуальным заданиям обучающихся, освобожденных от практических занятий на длительный период

На итоговом тестировании, обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период представляют реферат, дневник самоконтроля и самостоятельный комплекс упражнений.

Индивидуальное задание берется у преподавателя в начале каждого семестра после предоставления соответствующего медицинского заключения о невозможности заниматься практическими занятиями.

Все пункты индивидуального задания должны соответствовать требованиям к структуре и оформлению, содержат самостоятельные выводы обучающихся которые аргументированы с помощью данных, представленных в литературных источниках и научной литературе.

Обучающемуся на итоговом тестировании необходимо воспроизвести основные положения, рассматриваемые в каждом пункте индивидуального задания, сделать обзор рассматриваемых принципов и методов самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Задания:

1 курс 2 семестр

1. Выполнить и защитить реферат по теме №…
2. Ведение дневника самоконтроля
3. Составить комплекс упражнений по имеющемуся заболеванию

2 курс 3 семестр

1. Выполнить и защитить реферат по теме №…
2. Ведение дневника самоконтроля
3. Составить индивидуальный комплекс адаптивных физических упражнений.

2 курс 4 семестр

1. Выполнить и защитить реферат по теме №…
2. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для лиц занимающихся физическим трудом.
3. Ведение дневника самоконтроля

3 курс 5 семестр

1. Выполнить и защитить реферат по теме №…
2. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для лиц занимающихся умственным трудом.
3. Ведение дневника самоконтроля

3 курс 6 семестр

1. Выполнить и защитить реферат по теме №…
2. Ведение дневника самоконтроля
3. Составить индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений по имеющемуся заболеванию

Критерии оценки:

– Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если представленный реферат, дневник самоконтроля и комплекс упражнений соответствуют предъявляемым требованиям к структуре и оформлению, содержат самостоятельные выводы обучающихся, аргументированные с помощью данных,

представленных в литературных источниках и научной литературе. Обучающийся способен воспроизвести основные положения, рассматриваемые вкаждом пункте индивидуального задания, сделать обзор рассматриваемых принципов и методов самостоятельных занятий физическими упражнениями.

– Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся если структура, оформление реферата, комплекса упражнений не соответствуют заявленной тематике, не аккуратно заполнен дневник самоконтроля, отсутствуют самостоятельные выводы. Обучающийся не способен воспроизвести основные положения, рассматриваемые в каждом пункте индивидуального задания, сделать обзор рассматриваемых принципов и методов самостоятельных занятий физическими упражнениями

7. Методические рекомендации обучающимся к итоговому тестированию

Обязательным элементом процесса обучения является контроль, или проверка результатов обучения. Суть итогового тестирования состоит в выявлении уровня освоения знаний обучающихся, который должен соответствовать образовательному стандарту. Использование современных средств контроля, вносит значительные изменения в методику проверки и оценки знаний и умений учащихся, которые направлены на повышение качества обучения.

Тестовые задания являются тестами закрытого типа. Они предусматривают закрепление теоретических знаний, полученных во время занятий подисциплине. Их назначение – углубить знания обучающихся по отдельным вопросам, систематизировать полученные знания, выявить умение проверять свои знания в работе с конкретными материалами.

Перед выполнением тестовых заданий надо ознакомиться с сущностью вопросов выбранной темы в современной учебной и научной литературе, в том числе в периодических изданиях. Материалы нужно подбирать так, чтобы все теоретические вопросы темы были раскрыты.

При подготовке к решению тестовых заданий необходимо использовать теоретическую документацию по выбранной проблеме. Выполнение тестовых заданий подразумевает и решение задач в целях закрепления теоретических навыков.