ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО СВЯЗИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»
(СПбГУТ)

Кафедра Физической культуры
(полное наименование кафедры)

СПбГУТ))) Документ подписан простой электронной подписью
Сертификат: 00fd759708ffd39703
Владелец: Бачевский Сергей Викторович
Действителен с 15.03.2021 по 14.03.2026

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор – проректор по учебной работе
_____ Г.М. Машков
«02» 07 2022 г.

Регистрационный №_20.01/3-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптационная физическая подготовка
(наименование дисциплины)

образовательная программа высшего образования

11.03.04 Электроника и наноэлектроника
(код и наименование направления подготовки / специальности)

бакалавр
(квалификация)

Промышленная электроника
(направленность / профиль образовательной программы)

очная форма
(форма обучения)

Санкт-Петербург

Рабочая программа дисциплины составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности) подготовки «11.03.04 Электроника и наноэлектроника», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 927, и в соответствии с рабочим учебным планом, утвержденным ректором университета.

1. Цели и задачи дисциплины

Целью преподавания дисциплины «Адаптационная физическая подготовка» является:

максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья и обеспечение оптимального режима функционирования двигательных возможностей, духовных сил, их гармонизацию для самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Эта цель достигается путем решения следующих(ей) задач(и):

социальная адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья и понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание биологических и практических основ физической культуры; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Адаптационная физическая подготовка» Б1.В.ДВ.03.02 является дисциплиной по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 учебного плана подготовки бакалавриата по направлению «11.03.04 Электроника и наноэлектроника». Исходный уровень знаний и умений, которыми должен обладать студент, приступая к изучению данной дисциплины, определяется изучением таких дисциплин, как «Физическая культура и спорт».

3. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 1

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2

УК-7.1	Знать: - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
УК-7.2	Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
УК-7.3	Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Таблица 3

Вид учебной работы		**Всего часов**	**Семестры**		
			2	3	4
Общая трудоемкость	328 ЗЕТ	328	113	115	100
Контактная работа с обучающимися		132.75	48.25	50.25	34.25
в том числе:					
Лекции			-	-	-
Практические занятия (ПЗ)		132	48	50	34
Лабораторные работы (ЛР)			-	-	-
Защита контрольной работы			-	-	-
Защита курсовой работы			-	-	-
Защита курсового проекта			-	-	-
Промежуточная аттестация		0.75	0.25	0.25	0.25
Самостоятельная работа обучающихся (СРС)		195.25	64.75	64.75	65.75
в том числе:					
Курсовая работа			-	-	-
Курсовой проект			-	-	-
И / или другие виды самостоятельной работы: подготовка к лабораторным работам, практическим занятиям, контрольным работам, изучение теоретического материала.		195.25	64.75	64.75	65.75
Подготовка к промежуточной аттестации			-	-	-
Вид промежуточной аттестации			Зачет	Зачет	Зачет

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины.

Таблица 4

№ п/п	**Наименование раздела (темы) дисциплины**	**Содержание раздела**	**№ семестра**		
			очная	**очно-заочная**	**заочная**
1	Раздел 1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки. Использование подвижных, спортивных игр (по упрощенным правилам).	2		

2	Раздел 2. Овладение двигательными навыками и методами проведения занятий по общей физической подготовке.	Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности. Ознакомление и обучение двигательным навыкам, на занятиях общей физической подготовки. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки.	2		
3	Раздел 3. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.	Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Комплексное занятие: упражнения для развития гибкости, выносливости (адаптивные формы), силы (адаптивные формы), быстроты и ловкости. Использование подвижных, спортивных игр (по упрощенным правилам).	3		
4	Раздел 4. Овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Методы спортивной тренировки. Комплексное занятие: упражнения для развития основных физических качеств (адаптивные формы).	3		
5	Раздел 5. Развитие физических качеств и совершенствование координационных способностей.	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Комплексное занятие: упражнения для развития основных физических качеств (адаптивные формы). Использование подвижных, спортивных игр (адаптивные формы). Подготовка к выполнению тестовых испытаний, доступных по медицинским показаниям.	4		
6	Раздел 6. Приобретение опыта практической деятельности, повышение уровня функциональных и двигательных способностей.	Комплексное занятие: упражнения для развития основных физических качеств (адаптивные формы). Использование подвижных, спортивных игр (по упрощенным правилам).	4		

5.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.

«Адаптационная физическая подготовка» является дисциплиной, завершающей изучение физической культуры личности и использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

5.3. Разделы дисциплин и виды занятий.

Очная форма обучения

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплин	Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	Семинары	СРС	Всего часов
1	Раздел 1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.		28			44.75	72.75

2	Раздел 2. Овладение двигательными навыками и методами проведения занятий по общей физической подготовке.		20			20	40
3	Раздел 3. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.		30			44.75	74.75
4	Раздел 4. Овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности.		20			20	40
5	Раздел 5. Развитие физических качеств и совершенствование координационных способностей.		20			45.75	65.75
6	Раздел 6. Приобретение опыта практической деятельности, повышение уровня функциональных и двигательных способностей.		14			20	34
	Итого:	-	132	-	-	195.25	327.25

6. Лабораторный практикум

Рабочим учебным планом не предусмотрено

7. Практические занятия (семинары)

Очная форма обучения

Таблица 6

№ п/п	Номер раздела (темы)	Наименование практических занятий (семинаров)	Всего часов
1	1	Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки. Использование подвижных, спортивных игр (по упрощенным правилам). Двигательная активность (естественная и специально организованная двигательная деятельность человека). Энергозатраты человека (деление по группам). Методы исследования и оценки уровня здоровья. Построение учебно-тренировочного занятия. Подготовительная, основная, заключительная часть занятий. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) выполняемые из различных исходных положений. ОРУ на гимнастической стенке и на гимнастической скамейке. Упражнения, выполняемые в группах (парах, тройках, шеренгах). Упражнения на месте с изменением площади опоры и скорости движений.	28

2	2	Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности. Ознакомление и обучение двигательным навыкам, на занятиях общей физической подготовки. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки. Виды физического состояния человека (устойчивое, текущее и оперативное). Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Развитие качеств и навыков, формирование общей выносливости. Статическая выносливость. Упражнения на внимание, оперативное мышление. Упражнения, способствующие развитию эмоциональной устойчивости. Использование подвижных, спортивных игр (по упрощенным правилам).	20
3	3	Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Комплексное занятие: упражнения для развития гибкости, выносливости (адаптивные формы), силы (адаптивные формы), быстроты и ловкости. Использование подвижных, спортивных игр (по упрощенным правилам). Задачи самоконтроля. Основные методы самоконтроля (инструментальные, визуальные). Методы исследования и оценки уровня здоровья. Определение уровня физического развития, тренированности и здоровья, с последующей коррекцией физических нагрузок. Упражнения для развития выносливости: силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения; беговые упражнения (адаптивные формы).	30
4	4	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Методы спортивной тренировки. Комплексное занятие: упражнения для развития основных физических качеств (адаптивные формы). Индивидуализированная разминка. Специальные двигательные упражнения. Упражнения на расслабление и последующее напряжение различных групп мышц. Специальные виды массажа и самомассажа. Комплексная тренировка физических качеств с использованием тренажеров и без них. Использование подвижных, спортивных игр (по упрощенным правилам).	20
5	5	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Комплексное занятие: упражнения для развития основных физических качеств (адаптивные формы). Использование подвижных, спортивных игр (адаптивные формы). Подготовка к выполнению тестовых испытаний, доступных по медицинским показаниям. Методика и средства развития прикладных навыков или психофизических качеств. Основные формы проведения занятий ППФП студентов. Физические упражнения ППФП для самостоятельных занятий во внеучебное время. Упражнения для развития силы (адаптивные формы): упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи); упражнения на тренажерах и тренировочных устройствах. Упражнения для развития ловкости, быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Тестовые упражнения	20

6	6	Комплексное занятие: упражнения для развития основных физических качеств (адаптивные формы). Использование подвижных, спортивных игр (по упрощенным правилам). Упражнения на тренажерах и тренировочных устройствах. Использование тренажеров в оздоровительных целях (дозирование по силе, темпу, амплитуде движения, совершенствованием функции правильного дыхания; тренировкой мышц), повышение резервов организма. Упражнения на координацию движений. Использование подвижных, спортивных игр (по упрощенным правилам).	14
		Итого:	132

8. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Рабочим учебным планом не предусмотрено

9. Самостоятельная работа

Очная форма обучения

Таблица 7

№ раздела дисципли-ны	Содержание СРС	Форма контроля	Всего часов
1	Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки. Использование подвижных, спортивных игр (по упрощенным правилам). Двигательная активность (естественная и специально организованная двигательная деятельность человека). Энергозатраты человека (деление по группам). Методы исследования и оценки уровня здоровья. Построение учебно-тренировочного занятия. Подготовительная, основная, заключительная часть занятий. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) выполняемые из различных исходных положений. ОРУ на гимнастической стенке и на гимнастической скамейке. Упражнения, выполняемые в группах (парах, тройках, шеренгах). Упражнения на месте с изменением площади опоры и скорости движений.	Тесты	44.75

2	Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности. Ознакомление и обучение двигательным навыкам, на занятиях общей физической подготовки. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки. Виды физического состояния человека (устойчивое, текущее и оперативное). Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Развитие качеств и навыков, формирование общей выносливости. Статическая выносливость. Упражнения на внимание, оперативное мышление. Упражнения, способствующие развитию эмоциональной устойчивости. Использование подвижных, спортивных игр (по упрощенным правилам).	Тесты	20
3	Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Комплексное занятие: упражнения для развития гибкости, выносливости (адаптивные формы), силы (адаптивные формы), быстроты и ловкости. Использование подвижных, спортивных игр (по упрощенным правилам). Задачи самоконтроля. Основные методы самоконтроля (инструментальные, визуальные). Методы исследования и оценки уровня здоровья. Определение уровня физического развития, тренированности и здоровья, с последующей коррекцией физических нагрузок. Упражнения для развития выносливости: силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения; беговые упражнения (адаптивные формы).	Тесты	44.75
4	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Методы спортивной тренировки. Комплексное занятие: упражнения для развития основных физических качеств (адаптивные формы). Индивидуализированная разминка. Специальные двигательные упражнения. Упражнения на расслабление и последующее напряжение различных групп мышц. Специальные виды массажа и самомассажа. Комплексная тренировка физических качеств с использованием тренажеров и без них. Использование подвижных, спортивных игр (по упрощенным правилам).	Тесты	20

5	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Комплексное занятие: упражнения для развития основных физических качеств (адаптивные формы). Использование подвижных, спортивных игр (адаптивные формы). Подготовка к выполнению тестовых испытаний, доступных по медицинским показаниям. Методика и средства развития прикладных навыков или психофизических качеств. Основные формы проведения занятий ППФП студентов. Физические упражнения ППФП для самостоятельных занятий во внеучебное время. Упражнения для развития силы (адаптивные формы): упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи); упражнения на тренажерах и тренировочных устройствах. Упражнения для развития ловкости, быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Тестовые упражнения	Тесты	45.75
6	Комплексное занятие: упражнения для развития основных физических качеств (адаптивные формы). Использование подвижных, спортивных игр (по упрощенным правилам). Упражнения на тренажерах и тренировочных устройствах. Использование тренажеров в оздоровительных целях (дозирование по силе, темпу, амплитуде движения, совершенствованием функции правильного дыхания; тренировкой мышц), повышение резервов организма. Упражнения на координацию движений. Использование подвижных, спортивных игр (по упрощенным правилам).	Тесты	20
		Итого:	195.25

10. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Для самостоятельной работы по дисциплине рекомендовано следующее учебно-методическое обеспечение:

- Положение о самостоятельной работе студентов в Санкт-Петербургском государственном университете телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича;
- рекомендованная основная и дополнительная литература;
- конспект занятий по дисциплине;
- слайды-презентации и другой методический материал, используемый на занятиях;
- методические рекомендации по подготовке письменных работ, требования к их

содержанию и оформлению (реферат, эссе, контрольная работа) ;
- фонды оценочных средств;

11. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Фонд оценочных средств разрабатывается в соответствии с локальным актом университета "Положение о фонде оценочных средств" и является приложением (Приложение А) к рабочей программе дисциплины.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине включает в себя:
- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Для каждого результата обучения по дисциплине определяются показатели и критерии оценки сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания.

12. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоений дисциплины

12.1. Основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие / Е. А. Краснов [и др.] ; рец. В. П. Афанасьев ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего профессионального образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ. Ч. 1. - 2015. - 80 с. : табл. - 329.41 р.
2. Физическая культура : учебное пособие / Е. А. Краснов [и др.] ; рец. В. П. Афанасьев ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего профессионального образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ. Ч. 2. - 2015. - 66 с. : табл. -). - 280.00 р.

12.2. Дополнительная литература:

1. Семенова, Светлана Сергеевна.
   Формирование осанки у девушек в процессе занятий физической культурой : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по выполнению самостоятельной работы / С. С. Семенова ; рец. Е. А. Краснов ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ, 2017. - 23 с. - 370.06 р.

2. Физическая культура. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) в вузе : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. А. Иваненко [и др.] ; рец. М. П. Стародубцев ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ, 2017. - 60 с. : ил. - 431.99 р.
3. Иваненко, Тамара Александровна.
   Физическая культура. Организация и особенности занятий со студентами специальной медицинской группы вуза : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. А. Иваненко ; рец. М. П. Стародубцев ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ, 2019. - 48 с. : ил. - 740.13 р.
4. Краснов, Евгений Алексеевич.
   Физическая культура. Основы организации самостоятельных занятий студентов и самоконтроль : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е. А. Краснов, О. И. Пономарев ; рец. И. Е. Кабаев ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ, 2020. - 36 с. : ил. - Б. ц.

13. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- www.sut.ru
- lib.spbgut.ru/jirbis2_spbgut

14. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

14.1. Программное обеспечение дисциплины:

- Open Office
- Google Chrome

14.2. Информационно-справочные системы:

- ЭБС iBooks (https://ibooks.ru)
- ЭБС IPRbooks (http://www.iprbookshop.ru)
- ЭБС Лань (https://e.lanbook.com/)
- ЭБС СПбГУТ (http://lib.spbgut.ru)

15. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

15.1. Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины

Важным условием успешного освоения дисциплины «Адаптационная физическая подготовка» является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Все задания, включая вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующего аудиторного занятия (лекции, практического занятия), что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

Система университетского обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

Курс по дисциплине включает практический (методико-практический и учебно-тренировочный) раздел, позволяющий освоить методики применения средств физической культуры с целью формирования физических качеств и повышения физической подготовленности обучающихся.

15.2. Подготовка к практическим занятиям

Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке пройденного материала (материала лекций, практических занятий), а

затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы практикума, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

Необходимо понимать, что невозможно во время аудиторных занятий изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов, и при изучении дисциплины недостаточно конспектов занятий. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.
К практическим занятиям допускаются студенты: прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск к учебно-тренировочным занятиям; прошедшие инструктаж по технике безопасности; имеющие надлежащую спортивную одежду и обувь. При подготовке к учебным занятиям по дисциплине рекомендуется выполнять физические упражнения и осуществлять физическую активность в режиме каждого дня. Организация самостоятельных практических занятий по дисциплине осуществляется на основе детального ознакомления с полным лекционным курсом по дисциплине. Студентам необходимо внимательно ознакомится стемой лекции № 5 «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий», для простоты построения самостоятельных практических занятий рекомендуется после каждого аудиторного занятия проводить самостоятельные практические занятия с теми же задачами и структурой построения. Для обучающихся с ограничениями в состоянии здоровья, рекомендуются следующие виды самостоятельных работ: ведение дневника самоконтроля, с целью отслеживания динамики изменений физического здоровья; выполнение тестов для оценки уровня физического состояния организма с целью исследования физического развития, функциональных показателей, степени подготовленности и состояния здоровья; написание рефератов освобожденным по медицинским показаниям от практических занятий.

15.3. Рекомендации по работе с литературой

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной

задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информации может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;

- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам;
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

15.4. Подготовка к промежуточной аттестации

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

При подготовке к промежуточной аттестации перед каждым тестированием необходимо провести разминку. Для сдачи зачета по дисциплине допускаются студенты, не имеющие пропусков учебных занятий (не более трех – без уважительной причины) в течение семестра. Обучающиеся с ограничениями в состоянии здоровья выполняют те разделы программы, которые доступны им по состоянию здоровья.

16. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 8

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий и лабораторий	Наименование оборудования
1	Спортивный зал	Спортивные снаряды, оборудование для командных игр и спортивных игр, силовые тренажеры, кардиотренажеры.
2	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Элементы полосы препятствий, футбольное поле, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, комплекс из шведских стенок, перекладина, брусья, стол для армреслинга, дорожки для бега.
3	Аудитория для самостоятельной работы	Персональные компьютеры
4	Читальный зал	Персональные компьютеры