

**Алгоритм выполнения СРО по дисциплине «Физическая подготовка (элективные модули)» для студентов 1 курса направления подготовки Менеджмент  
в 2024-2025 учебном году**

Самостоятельная работа обучающихся включает самостоятельное изучение отдельных тем, предусмотренных рабочей программой, с оформлением в виде реферата и обязательным выполнением еженедельного двигательного объема с составлением индивидуального плана комплексов физических упражнений.

Самостоятельное составление индивидуального плана комплексов физических упражнений позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса физических упражнений; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных физических и психических особенностей, а также мотивов и возможностей своего организма; опыт в самостоятельном планировании комплексов физических упражнений, направленных на выполнение какой-либо задачи.

Форма отчётности студентов – реферат, комплексы упражнений, оценка уровня физической подготовленности и спортивно-технической подготовленности.

Каждая тема самостоятельной работы по сумме всех форм отчётности студента оценивается от 3 до 5 баллов, работа, оцененная ниже 3 баллов, не засчитывается и требует доработки студентом (таблица 1).

**Таблица 1. Подсчет баллов за самостоятельную работу**

| <b>Критерии оценки</b>                                                                                                                                       | <b>Рейтинговый балл</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Работа не сдана, сдана не в полном объеме, работа не соответствует тематике самостоятельной работы.                                                          | 0-2                     |
| Работа сдана в полном объеме, но в ней допущено более 2-х грубых тематических ошибок или пропущено более 1-го ключевого вопроса темы самостоятельной работы. | 3                       |
| Работа сдана в полном объеме, но в ней допущены 1- 2 грубые тематические ошибки или пропущен 1 ключевой вопрос темы самостоятельной работы.                  | 4                       |
| Работа сдана в полном объеме, в ней нет грубых тематических ошибок, не пропущены ключевые вопросы темы самостоятельной работы.                               | 5                       |

**Тематический план самостоятельной работы**

**1 курс**

| <b>№</b>         | <b>Тема самостоятельной работы</b>                                               | <b>Часы (академ.)</b> |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>1 семестр</b> |                                                                                  |                       |
| 1.               | Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость». | 6                     |
| 2.               | Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота».     | 4                     |
| 3.               | Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила».         | 4                     |
| 4.               | Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Гибкость».     | 4                     |
| 5.               | Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Ловкость».     | 4                     |

|    |                                                                                  |             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 6  | Контроль знаний.                                                                 | 2           |
|    | <b>Итого:</b>                                                                    | <b>24 ч</b> |
|    | <b>2 семестр</b>                                                                 |             |
| 1. | Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость». | 6           |
| 2. | Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота».     | 4           |
| 3. | Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила».         | 4           |
| 4. | Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Гибкость».     | 4           |
| 5. | Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Ловкость».     | 4           |
| 6  | Контроль знаний.                                                                 | 2           |
|    | <b>Итого:</b>                                                                    | <b>24 ч</b> |

## **ЗАДАНИЯ И АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ**

### **1. Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Выносливость» - 6 ч.**

**Выносливость** (человека) - способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению.

#### **1.1. Алгоритм выполнения работы:**

1. Изучить: «что такое выносливость», виды выносливости, методы развития выносливости.
2. ***Составить: комплекс упражнений для развития аэробной выносливости в домашних условиях.***
3. Выполнить комплекс упражнений.
4. Записать выполнение комплекса и зафиксировать в виде фотоколлажа в конспекте.
5. Оформить конспект, ***занести данные в дневник***, в таблицу: «Мониторинг самостоятельной работы обучающегося», защитить выполненную работу.
6. Записать выполнение комплекса на видео (для показа преподавателю). Ответить на вопросы.
7. ***Выполнить реферативную работу на тему: «Оздоровительная ходьба - лучшее средство для развития выносливости». Оформить работу в соответствии с требованием. Ответить на вопросы.***

### **2. Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Быстрота»-4 ч.**

**Быстрота** – это умение человека выполнять какое-то двигательное действие с максимальной скоростью. Быстрота играет большую роль в жизни. Быстрота реагирования, быстрое совершение действий – важные качества для многих профессий. Это качество нужно развивать, выполняя специальные упражнения.

#### **2.1. Алгоритм выполнения работы:**

1. Изучить: «что такое быстрота», виды быстроты, методы развития быстроты, средства развития. Дать физиологическое обоснование быстроты.
2. ***Составить комплекс упражнений для развития быстроты в домашних условиях.***
3. Выполнить комплекс упражнений (записать выполнение комплекса в виде фотоколлажа).
4. Оформить конспект, занести данные в дневник, в таблицу: «Мониторинг самостоятельной работы обучающегося», защитить выполненную работу.
5. Записать выполнение комплекса на видео (для показа преподавателю). Ответить на вопросы.

### **3. Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Сила»-4 ч.**

**Сила** – это физическое качество, которое заключается в способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения. Способность к мышечному напряжению зависит от степени развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров, регулирующих частоту, степень и объём мышечных сокращений.

#### **3.1. Алгоритм выполнения работы:**

1. Изучить: «что такое сила», виды силовых способностей, методы и средства развития силы. Изучить от каких факторов зависит величина проявления силы.
2. *Составить комплекс упражнений на развития силы мышц спины.*
3. *Составить комплекс упражнений на развития силы мышц брюшного пресса.*
4. Выполнить комплексы упражнений (записать выполнение комплекса в виде фотоколлажа).
5. Оформить конспекты, занести данные в дневник, в таблицу: «Мониторинг самостоятельной работы обучающегося», защитить выполненную работу.
6. Записать выполнение комплексов на видео (для показа преподавателю). Ответить на вопросы.

### **4. Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Гибкость»-4 ч.**

**Гибкость** – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого детства и систематически.

#### **4.1. Алгоритм выполнения работы:**

1. Изучить: «что такое гибкость» и факторы, влияющие на ее развитие, методы измерения гибкости.
2. *Составить комплекс упражнений для развития общей гибкости.*
3. Оформить конспект, занести данные в дневник, в таблицу: «Мониторинг самостоятельной работы обучающегося», защитить выполненную работу. Ответить на вопросы.
4. Выполнить комплекс упражнений (записать выполнение комплекса в виде фотоколлажа).
5. *Проанализировать тесты, позволяющие оценить гибкость, протестировать себя по этим тестам в домашних условиях и оценить свою гибкость (2-3 способа).* Оформить в виде реферативной работе, записать тестирование на видео. Ответить на вопросы.

### **5. Выполнение требований недельной двигательной активности на треке «Ловкость»-4 ч.**

**Ловкость** – это одно из пяти основных физических качеств человека. Это способность быстро и точно перемещаться в пространстве, управлять своим телом и отвечать на внешние стимулы. Данное физическое качество необходимо развивать с самого детства и систематически.

#### **5.1. Алгоритм выполнения работы:**

1. Изучить: «что такое Ловкость» и факторы, влияющие на ее развитие, методы измерения ловкости.
2. *Составить комплекс упражнений для развития ловкости.*
3. Оформить конспект, занести данные в дневник, в таблицу: «Мониторинг самостоятельной работы обучающегося», защитить выполненную работу. Ответить на вопросы.
4. Выполнить комплекс упражнений (записать выполнение комплекса в виде фотоколлажа).

5. **Проанализировать тесты, позволяющие оценить ловкость, протестировать себя по этим тестам в домашних условиях и оценить свою ловкость (2-3 способа).** Оформить в виде реферативной работе, записать тестирование на видео. Ответить на вопросы.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ НАПИСАНИИ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ

### Терминологические обозначения и правильная запись ОРУ.

Форма записи упражнений должна иметь точное и краткое название, понятное для занимающихся, и отражать его характерные особенности. Типичными особенностями упражнений являются: направление, амплитуда, скорость выполняемого движения, степень мышечного напряжения отдельных частей или всего тела.

#### Каждое отдельное упражнение включает в себя:

- Исходное положение (и.п.), из которого начинается движение.
- Название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.).
- Направление и амплитуда (вправо, назад; медленно или быстро, плавно или резко, напряженно или расслабленно и т. п.)
- Конечное положение (обычно, это возвращение в исходное положение).
- Цифры перед описанием упражнения обозначают счет (например, данное упражнение выполняется на 4 счета):

*И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.*

*1. Руки вперед.*

*2. Руки в стороны.*

*3. Наклон назад, руки за голову.*

*4. И. п.*

### Правила сокращения

В гимнастике для краткости принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений или их деталей. **Например, опускаются слова:**

- «спереди», «вперед» - при указании направления движения;
- «туловище» - при наклонах;
- «нога» - при выпадах, махах, стойках, выставлениях ее на носок;
- «поднять», «опустить» - при движении руками или ногами;
- «ладони внутрь» - в положении руки вниз, вперед, назад, вверх;
- «ладони книзу» - в положении руки в стороны или влево (вправо);
- «дугами вперед» - если руки поднимаются или опускаются движением вперед.

**Исходные положения** – стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения, как правило, их обозначают сокращенно - **И.П..**

Положения тела, рук, ног перед началом выполнения упражнения являются важными при выполнении любых действий – это начальное положение тела перед выполнением последующих движений. Правильно принятое исходное положение является одним из обязательных условий для достижения результатов, ожидаемых от данного упражнения.

Чаще всего исходным положением является **основная стойка (в записи используется сокращение - о.с.)**: пятки соприкасаются, ступни развернуты примерно под 45 градусов, ноги в коленях выпрямлены, руки без напряжения опущены вдоль тела, кисти со слегка согнутыми пальцами повернуты ладонями внутрь. Плечевой пояс опущен без напряжения, грудь подана вперед, плечи отведены немного назад. Голова является «продолжением шеи».

Исходное положение имеет существенное значение для выполнения упражнения, от него зависит дифференцировка нагрузки на мышцы (динамическая, статистическая), степень нагрузки, устойчивое положение тела, сложность упражнения, амплитуда движения, комбинация двигательных действий. Изменение исходного положения ведет к

перестройке структуры движения. Варьируя исходные положения, можно создавать многочисленные разновидности одного и того же упражнения. Каждое правильно построенное упражнение заканчивается исходным положением.

Обычно используются исходные положения для туловища – стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку, стоя на одном, двух коленях, на четвереньках, в приседе и разнообразные исходные положения для рук и ног.

Движения руками и ногами могут выполняться одновременно, поочередно, последовательно. Различают движения рук и ног одноименные (левая рука и левая нога влево), разноименные (начало движения в противоположную сторону), параллельные (обеими руками), симметричные и несимметричные. Направление движения ОРУ определяется по их началу. Направление движений руками и ногами определяется по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве (стоя, лежа, и т. п.).

*Примерные упражнения для рук и плечевого пояса:*

- Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно, то же со сжиманием и разжиманием кистей рук.
- Сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях.
- Круговые движения рук в разном темпе, в сагиттальной и фронтальной плоскостях, поочередно, последовательно и одновременно.
- Повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад.
- Взмахи и рывковые движения рук.

*Примерные упражнения для мышц шеи:*

- Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
- Повороты головы налево, направо.
- Круговые движения головой.

*Примерные упражнения для мышц туловища:*

- Наклоны туловища вперед (с прямой и согнутой спиной с поворотами направо и налево), назад, в стороны из различных И.П. (стойки, седы, положений лежа).
- Повороты туловища налево и направо.
- Круговые движения туловища с различными положениями рук.
- Поднимание и опускание туловища, лежа на животе, на спине.
- Наклоны вправо влево с различными положениями рук.

*Примерные упражнения для мышц ног:*

- Мах ногой, вперед, назад, вправо, влево
- Выпад назад, вправо, влево
- Подъем ноги вперед, назад, вправо, влево, по диагонали
- Подъем на носки
- Приседание с различным исходным положением стоп, приседание в выпаде

*Примерные упражнения для всего тела:*

- Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад).
- Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием.
- Круговые движения туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево – правую ногу).
- В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ног.
- Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).
- В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног.

**При записи нескольких движений**, выполняемых одновременно, указывают основное движение (туловищем или ногами), а затем остальные, *например*:

*И. П. — стойка ноги врозь, руки к плечам.*

1. *Сгибая правую ногу, наклон влево, руки вверх.*

2. *И. П.*

**При выполнении движения слитно** с другими (но не на всем протяжении) элементы записываются один за другим, соединенные союзом «и», *например*:

*И. П. — узкая стойка ноги врозь, руки на поясе.*

1. *Наклон прогнувшись, руки в стороны и поворот налево.*

2. *И. П.*

Поворот необходимо выполнять в конце наклона, акцентируя его.

**Если движения выполняется одновременно**, то применяют предлог «с», *например*:

*И. П. — о. с.*

1. *Наклон с поворотом вправо.*

2. *И. П.*

3. *Наклон с поворотом влево.*

4. *И. П.*

Выполнение движения *не в обычном стиле и ритме* отражается в записи, *например*:

*И. П. — о. с.*

1. *Руки плавно вперед, кисти расслаблены.*

2. *И. П.*

**Правила подбора и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений, а также их дозировка:**

1. Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

2. При составлении комплексов необходимо учитывать место, время проведения занятий, на развитие какого качества направлены упражнения, а также пол и уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

3. Упражнения следует подбирать так, чтобы они также способствовали формированию правильной осанки.

4. Для удобства подсчета и музыкального сопровождения каждое упражнение следует составлять и выполнять на 2, 4, 8, 16, 32... счетов.

5. Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание. Такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

6. Если составляется комплекс упражнений общего воздействия на организм, то следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление, упражнения в быстром темпе и медленном.

7. Регулирование физической нагрузки может осуществляться за счет:

а) изменения количества упражнений (в комплексе гигиенической гимнастики – 8-12, в комплексе для развития определенного физического качества 20-25);

б) содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп; силовые упражнения, упражнения с отягощениями и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость);

в) интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);

г) количества повторений (обычно это 8, 12, 15, 20 повторений, в зависимости от поставленной цели).

## ОБРАЗЕЦ СОСТАВЛЕНИЯ КОНСПЕКТА №1.

| №<br>п/п | Упражнение                                                                                                                  | Дозировка | Организационно-методические указания                                                                    | Иллюстрации                                      |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1        | И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.<br>1-4 -круговые движения головы влево<br>5-8 -тоже вправо                       | 5-7 раз   | Упражнение выполняется плавно без рывков.<br>Медленно                                                   | Здесь <b>ваше</b> фото при выполнении упражнения |
| 2        | И.П. –О.С.<br>1 - наклон головы вправо<br>2 - И.П.<br>3. - наклон головы влево<br>4. - И.П.<br>5. наклон головы вперед      | 5-7 раз   | При выполнении упражнения следить за правильной осанкой                                                 | Здесь <b>ваше</b> фото при выполнении упражнения |
|          | 6. - И.П.<br>7. – наклон головы назад<br>8. - И.П.                                                                          | 5-7 раз   | При выполнении упражнения не сутулиться.                                                                | Здесь <b>ваше</b> фото при выполнении упражнения |
| 3        | И.П.- ноги на ширине плеч, руки на пояс<br>1. – поворот туловища вправо;<br>2. – И.П.<br>3-4 – тоже влево                   | 5-7 раз   | Следить за тем, чтобы повороты туловища осуществлялись в грудном отделе                                 | Здесь <b>ваше</b> фото при выполнении упражнения |
| 4        | И.П.- ноги на ширине плеч, руки на пояс<br>1. – наклон туловища вправо, правая рука вверх;<br>2. – И.П.<br>3-4 – тоже влево | 5-7 раз   | Не сгибать руку в локтевом суставе при выполнении наклона.<br>Не уводить таз в противоположную сторону. | Здесь <b>ваше</b> фото при выполнении упражнения |
| 5        | И.П.- О.С.<br>1.Перекат с пятки на носок<br>2.Обратно                                                                       | 8-10 раз  | Макушкой тянуться вверх.                                                                                | Здесь <b>ваше</b> фото при выполнении упражнения |
| 6        | И.П. – широкая стойка<br>1. – присед руки вперед.<br>2. – И.П.                                                              | 8-10 раз  | Контролировать, чтобы стопы при приседе не отрывались от пола.                                          | Здесь <b>ваше</b> фото при выполнении упражнения |

## ОБРАЗЕЦ СОСТАВЛЕНИЯ КОНСПЕКТА №2.

### Комплекс упражнений для развития силы мышц пояса верхних конечностей

| №<br>п/<br>п | Упражнение | Дозировка | Организационно-методические указания | Иллюстрации (здесь должно быть ваше фото) | Мышцы-агонисты |
|--------------|------------|-----------|--------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|
|--------------|------------|-----------|--------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|

|   |                                                                                                                                                                                                |           |                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p><b><u>Разведение рук с гантелями в стороны.</u></b><br/>И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища в руках гантели<br/>1 – на выдохе руки в стороны<br/>2 – на вдохе и.п.</p>                  | 15 раз    | <p>Руки поднимать чуть выше линии плеч. Допускается незначительное сгибание в локтевых суставах. Опускать руки плавно.</p>                                         |    | <p>1) Дельтовидная мышца (перед, сред, зад пучки)<br/>2) Трапецевидная мышца (верхн, сред.части)</p>                                                                                        |
| 2 | <p><b><u>Жим гантелей сидя.</u></b><br/>И.п. – сидя на стуле, руки согнуты в локтевых суставах, подняты вверх.<br/>1 – на выдохе руки вверх.<br/>2 – на вдохе и.п.</p>                         | 20 раз    | <p>Спина ровная, согнутые руки должны образовывать угол в 90°. Нижний край лопатке оттягиваем вниз. Смотреть вперед. Мышцы живота напряжены.</p>                   |   | <p>1) Дельтовидная мышца (перед, сред, части)<br/>2) Надостная мышца</p>                                                                                                                    |
| 3 | <p><b><u>Отжимание от пола.</u></b><br/>И.п. – упор лежа, руки на ширине плеч на уровне груди.<br/>1 – на выдохе, согнуть руки в локтевых суставах.<br/>2 – на вдохе и.п.</p>                  | 10 раз    | <p>Пальцы кисти направлены вперед, стопы на ширине таза, спина ровная. При опускании туловища руки согнуть под прямым углом.</p>                                   |  | <p>1) Большая грудная мышца (ключичная часть)<br/>2) Трицепс<br/>3) Передний пучок дельтовидной мышцы</p>                                                                                   |
| 4 | <p><b><u>Разгибание рук в наклоне.</u></b><br/>И.п. – ноги вместе, чуть согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Руки согнуты под прямым углом назад.<br/>1 – руки назад.<br/>2 – и.п.</p> | 20 раз    | <p>Спина прямая (ни в коем случае не скручивать спину), при выполнении упражнения руки прямые, прижаты к телу.</p>                                                 |  | <p>1) Трицепс<br/>2) Задний пучок дельтовидной мышцы<br/>3) Локтевая мышца</p>                                                                                                              |
| 5 | <p><b><u>Планка.</u></b><br/>Упор лёжа, руки на ширине плеч, согнуты под прямым углом, носки на ширине таза.</p>                                                                               | 20-30 сек | <p>Голова, шея, спина, таз находятся на одной линии, мышцы живота и ягодиц напряжены. Макушкой тянуться вперед, пятками назад. Не допускать прогиб в пояснице.</p> |  | <p>1) Широчайшая мышца спины<br/>2) Ромбовидная мышца<br/>3) Дельтовидная мышца (перед пучок)<br/>4) Мышца выпрямляющая позвоночник<br/>5) Передняя зубчатая<br/>6) Напрягатель широкой</p> |

|   |                                                                                                                                                                                                          |        |                                                                                                    |                                                                                    |                                                                                               |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | <b><u>Подъемы гантелей на бицепс.</u></b><br>И.п. – о.с. в руках гантели.<br>1- руки к плечам.<br>2 –и.п.                                                                                                | 20 раз | При выполнении упражнения плечи прижаты к туловищу.<br>Смотреть вперед.<br>Мышцы живота напряжены. |  | 1) Плечевая мышца<br>2) Двуглавая мышца плеча<br>3) Плечелучевая мышца<br>4) Круглый пронатор |
| 7 | <b><u>Обратные отжимания от стула с ногами на полу.</u></b><br>И.п – упор сзади на скамье, ноги слегка согнуты в коленных и тазобедренных суставах.<br>1 – согнуть руки в локтевых суставах.<br>2 – и.п. | 10 раз | При выполнении упражнения согнуть руки должны образовывать угол в 90°.                             |  | 1) Трицепс<br>2) Дельтовидная (передний пучок)<br>3) Большая грудная мышца (верхние пучки)    |

## ОБРАЗЕЦ ЗАПОЛНЕНИЯ ТАБЛИЦЫ В ДНЕВНИКЕ САМОКОНТРОЛЯ

### «Мониторинг самостоятельной работы обучающегося»

|       | №  | Показатели                                             | Дата                                                                                  |
|-------|----|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |                                                        | 24.09.2024                                                                            |
| Общие | 1  | Оценка сна                                             | хороший (или беспокойный)                                                             |
|       | 2  | Время сна, ч                                           | с 23.00-6.00 (7 часов)                                                                |
|       | 3  | ЧСС лежа утром уд/мин                                  | 56 уд.мин.                                                                            |
|       |    | ЧСС стоя утром уд/мин                                  | 64 уд.мин                                                                             |
|       |    | Разница уд/мин                                         | 8 уд.мин                                                                              |
|       | 4  | АД утром, ЧСС                                          | 120/70 мм.рт.ст ; 64 уд.мин                                                           |
|       | 5  | Вес, кг                                                | 65,5 кг                                                                               |
|       | 6  | Самочувствие                                           | Хорошее<br>(или неудовлетворительное)                                                 |
|       | 7  | Настроение                                             | Удовлетворительное (отличное)                                                         |
|       | 8  | Желание тренироваться                                  | Имеется (нет)                                                                         |
|       | 9  | АД вечером, пульс                                      | 122/80 мм.рт.ст; 70 уд.мин                                                            |
|       | 10 | Аппетит                                                | Хороший (отсутствует)                                                                 |
|       | 11 | Работоспособность                                      | Средняя<br>(ниже среднего, высокая)                                                   |
|       | 12 | Нарушение режима                                       | Нет (вечером был в гостях, пришел поздно, употреблял алкогольными напитками)          |
|       | 13 | Болевые ощущения                                       | дискомфорт в области поясницы (нет)                                                   |
|       |    | Название трека: <b>«Выносливость»</b>                  |                                                                                       |
|       | 1  | Время проведения                                       | 18.00-19.00                                                                           |
|       | 2  | Вид тренировочной нагрузки                             | бег трусцой (ролики, коньки, велосипед, скандинавская ходьба, беговая дорожка и т.д.) |
|       | 3  | Результаты тренировки (расстояние, время, вес, и т.д.) | 6,5 км                                                                                |

|            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                 |
|------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тренировка | 4 | ЧСС перед тренировкой уд/мин                                                                                                                                                                                                                                                     | 72 уд.мин                                                                                                                                       |
|            | 5 | ЧСС после тренировки уд/мин                                                                                                                                                                                                                                                      | 70 уд.мин                                                                                                                                       |
|            |   | ЧСС через 5 мин после тренировки уд/мин                                                                                                                                                                                                                                          | 80 уд.мин                                                                                                                                       |
|            |   | ЧСС через 30 мин после тренировки уд/мин                                                                                                                                                                                                                                         | 61 уд.мин                                                                                                                                       |
|            |   | ЧСС через 1 час после тренировки уд/мин                                                                                                                                                                                                                                          | 62 уд.мин                                                                                                                                       |
|            | 6 | Потоотделение                                                                                                                                                                                                                                                                    | среднее                                                                                                                                         |
|            | 7 | Боли в мышцах                                                                                                                                                                                                                                                                    | отсутствуют                                                                                                                                     |
|            | 8 | Оценка переносимости тренировки                                                                                                                                                                                                                                                  | адекватная мои возможностям<br>(плохо перенес тренировку,<br>боли в области коленного<br>сустава, получил травму при<br>падении на льду и т.д.) |
|            | 9 | Примечания (приводится комплекс упражнений в соответствии с тематическим планом СРО)<br><br>5 мин – разминка (ОРУ) конспект прилагается<br>Бег по парку Чуйкова (Центральная набережная) трасса прилагается<br>5 мин – заминка (упражнения на растягивания) конспект прилагается |                                                                                                                                                 |

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат – краткое и точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

По согласованию с преподавателем, возможна корректировка темы или утверждение инициативной темы студента. Язык реферата должен отличаться ясностью, точностью, краткостью и простотой. Содержание следует излагать объективно от имени автора.

При оценке реферата учитывается не только качество реферирования прочитанной литературы, но и аргументированное изложение собственных мыслей студента по рассматриваемому вопросу.

Результат работы студента оценивается преподавателем по балльной системе. Также допускается оценивать работы, удовлетворяющие или не удовлетворяющие предъявляемым требованиям, «зачтено» или «не зачтено» соответственно.

### Требования к написанию реферата

1. *Титульный лист* (выполняется: шрифт Times New Roman, размер 14, название реферата – размер шрифта 20 (**жирный курсив**))

2. *План* (размер шрифта 14)

3. *Содержание реферата*

- поля (вверху, внизу, справа, слева) – 2 см;
- шрифт Times New Roman;
- размер шрифта 14;
- интервал 1,5;
- обязательно установить «автоматический перенос слова»;
- нумерация страниц устанавливается внизу посередине с момента текстовой части (содержание реферата), т.е. с 3-4 страницы, в зависимости от количества страниц перед ней;

- выравнивание по ширине (исключение – название заголовков по тексту, которые выравниваются по середине страницы);
- название разделов по тексту должны выделяться жирным шрифтом и соответствовать плану реферата;
- весь табличный материал идет по тексту (название таблицы печатается по центру – размер шрифта 14 (ж), ниже располагается таблица – шрифт в таблице 10-12, таблицу выравнивать по центру страницы), например:

В случае использования в реферате цитат, мыслей других авторов, необходимо делать ссылки на первоисточники. Ссылаясь на того или иного автора, необходимо в скобках указать инициалы, фамилию автора, а затем – год издания, упоминаемого источника, например: (А.Б. Павловская, 2019)

#### *4. Список литературы (правила оформления источников)*

##### **Статья:**

1. Абрамова Н.В. Возможности использования восточно-оздоровительной системы «будо» в специальном учебном отделении / Н.В. Абрамова, Ю.В. Метешкин // Тез. междунар. науч.-практ. конф. – М., 2021. – С. 120. **(из сборника);**
2. Агаджанян Н.А. Формирование оптимального функционального уровня неспецифической резистентности в период адаптации студентов к условиям вуза / Н.А. Агаджанян, Т.В. Ионова, М.Ф. Сауткин // Физиология человека. –2020. – Т.19. – №4. – С.42– 45. **(из журнала).**

##### **Авторефераты (диссертации):**

1. Прошляков В.Д. Медико-биологическое обоснование физического воспитания студентов с нарушением в состоянии здоровья: Автореф. дисс. д. м. н. – М., 2019. – 215 с.
2. Роднина Г.Д. Состояние здоровья и кардио-респираторной системы студентов города Алма-Аты: Дис. ... канд. мед. наук. – Алма-Ата, 2020. –130 с.

##### **Книги, учебные пособия:**

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М., 1980. – 197 с. **(один автор);**
2. Варламов С.А. Система профессионального отбора и подготовки студентов – будущих хирургов / С.А. Варламов, В.Д. Прошляков, О.М. Рывкин. – Рязань.: РГМУ, 2020. – 123с. **(два и более автора).**

##### **Иностранная литература:**

1. Sadowski J. Konceptje przygotowania koordynacyjnego w sportach walki zalozenia teoretyczne a rzeczywistosc // Rocz. Nauk. JWFIS Biala Podl., 2021. – N 4. – P. 103 – 111. **(статья)**
2. Mary Baker Eddy. Science and health. – 2021. – P. 165 – 200. **(книга)**

**В реферате используется литература последних пяти лет!**

#### *5. Приложение*

Графики, схемы, диаграммы и рисунки (если они имеются) выносятся в ПРИЛОЖЕНИЕ, после списка используемой литературы без нумерации страниц текста. ПРИЛОЖЕНИЕ может располагаться по горизонтали и вертикали страницы.

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья «28» мая 2024 г., протокол №16.

Заведующий кафедрой  
физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова