

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНАМ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» И «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**ПО ОЧНО-ЗАОЧНОЙ ФОРМЕ**

**Редакция 1.0 от 2020-09-01**

**Проведение учебных занятий**

1. Настоящие указания предназначены для реализации самостоятельных занятий студентами 1-го и 2-го курса, проходящими обучение на кафедре физического воспитания и спорта.

2. Настоящие указания неприменимы для студентов, освобожденных от занятий по медицинским показателям.

3. Обучающиеся, желающие использовать средства **атлетической подготовки**, могут пользоваться следующими методическими материалами:

– учебно-методическое пособие «Элективные курсы по физической культуре. Атлетическая подготовка». Ссылка на интернет-ресурс: [Элективные курсы по физической культуре. Атлетическая подготовка.](#)

– поурочный учебный план по атлетической подготовке. Ссылка на интернет-ресурс: [Поурочный план по атлетической подготовке.](#)

– примерный план занятий в домашних условиях для тех, у кого нет возможности посещать спортивные залы и спортивные площадки. Ссылка на интернет-ресурс: [Комплекс упражнений для домашних условий.](#)

4. Обучающиеся, желающие использовать средства **аэробики**, могут пользоваться следующими методическими материалами:

– комплекс упражнений. Ссылка на интернет-ресурс: [План для самостоятельных занятий аэробикой;](#)

– видеоуроки. Ссылки на интернет-ресурсы: [урок 1](#), [урок 2](#), [урок 3](#).

5. Обучающиеся, желающие использовать средства **баскетбола**, могут пользоваться следующими методическими материалами:

– видеоуроки. Ссылки на интернет-ресурсы: [урок 1](#), [урок 2](#), [урок 3](#), [урок 4](#), [урок 5](#), [урок 6](#), [урок 7](#), [урок 8](#), [урок 9](#), [урок 10](#), [урок 11](#), или [Плейлист](#).

6. Обучающиеся, желающие использовать средства **общей физической подготовки**, могут пользоваться следующими методическими материалами:

– комплекс упражнений общей физической подготовки. *Ссылка на интернет-ресурс: [План для самостоятельных занятий ОФП](#);*

– видеоуроки по занятиям общей физической подготовкой. *Ссылки на интернет-ресурсы:*

– Беговые упражнения: [урок 1](#), [урок 2](#), [урок 3](#), [урок 4](#);

– Разминка и общеразвивающие упражнения: [урок 5](#), [урок 6](#), [урок 7](#);

– Силовые упражнения: [урок 8](#), [урок 9](#), [урок 10](#).

7. Всем обучающимся рекомендуется использовать учебно-методическое пособие «Методы контроля функциональной подготовленности и работоспособности студентов на занятиях по физической культуре». *Ссылка на интернет-ресурс: [Методы контроля ...](#)*

### **Текущая аттестация и контроль успеваемости**

Текущая аттестация и контроль успеваемости в режиме дистанционного обучения проводится в соответствии с учебными программами названных дисциплин на основе оценки индивидуальных отчетов о проделанной работе.

1. Обучающийся после каждого занятия оформляет индивидуальный отчет в виде страницы в книге Excel по прилагаемой форме, в котором отражает результаты занятия. В неделю допускается выполнение не более 3 занятий. *Ссылка на шаблон отчета: [Шаблон отчета](#).*

2. В отчете должны быть представлены следующие результаты по **каждому** занятию:

– содержание и продолжительность подготовительной части тренировки;

– содержание основной части тренировочного занятия в виде списка выполненных упражнений с указанием количественных показателей нагрузки (в единицах силы, работы, мощности, процентах от собственного веса), количества подходов, количества повторений тренировочных упражнений в отдельном подходе или суммарное количество двигательных действий;

– содержание и продолжительность заключительной части тренировки;

– общая продолжительность занятия;

– качественный анализ текущего функционального состояния организма и результатов тренировки;

– сравнение с результатами предыдущих занятий;

– если работа сопровождается учащенным сердцебиением, то регистрируется максимальная частота сердечных сокращений (частота пульса) и ее значение приводится в отчете.

3. Для подтверждения достоверности представленных данных **необходимо** включить в отчет фотографии или кадры видеозаписи, иллюстрирующие отдельное занятие и позволяющие **идентифицировать автора** отчета.

4. Книга Excel, включающая все отчеты за семестр, высылается в конце семестра средствами **электронной почты** (как вложение к письму) преподавателю - [Валерию Николаевичу Цветкову](#).

### **Консультации преподавателей**

Получение студентами консультаций по содержанию занятий, согласование изменений программы занятий, обсуждение индивидуальных программ занятий осуществляется средствами электронной почты или по учебному расписанию на кафедре физического воспитания.