МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ

В. Ф. УТКИНА»

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

 **«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ**

**КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Закреплена за кафедрой |  |  | **Физического воспитания** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебный план | 09.03.04\_20\_00.plx09.03.04 Программная инженерия |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Квалификация | **бакалавр** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Форма обучения | **очная** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая трудоемкость |  | **2 ЗЕТ** |

Рязань 2020 г

**Рекомендации по работе с литературой**

*Теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучается и дополнительная рекомендованная литература (законодательство, научные и публицистические статьи и др.). Литературу по курсу рекомендуется изучать в библиотеке или с помощь сети Интернет (источники, которые могут быть скачены без нарушения авторских прав).*

Перечень основной и дополнительной литературы представлен в рабочей программе дисциплины.

**Работа студента на лекции**

Только слушать лекцию и записывать за лектором все, что он говорит, недостаточно. В процессе лекционного занятия студент должен выделять важные моменты, выводы, анализировать основные положения. Прослушанный материал лекции студент должен проработать. От того, насколько эффективно он это сделает, зависит и прочность усвоения знаний, и, соответственно, качество восприятия предстоящей лекции, так как он более целенаправленно будет ее слушать. Необходим систематический труд в течение всего семестра.

При написании конспекта лекций следует придерживаться следующих правил и рекомендаций:

* *конспект лекций нужно записывать «своими словами» лишь после того, как излагаемый лектором тезис будет вами дослушан до конца и понят;*
* *при конспектировании лекции следует отмечать непонятные вопросы, записывать те пояснения лектора, которые показались особенно важными;*
* *при ведении конспекта лекций рекомендуется вести нумерацию тем, разделов, что позволит при подготовке к сдаче экзамена не запутаться в структуре лекционного материала;*
* *рекомендуется в каждом пункте выразить свое мнение, комментарий, вывод.*

При изучении лекционного материала у студента могут возникнуть вопросы. С ними следует обратиться к преподавателю после лекции, на консультации, практическом занятии.

Конспект лекций каждый студент записывает лично для себя. Поэтому конспект надо писать так, чтобы им было удобно пользоваться.

**Подготовка к практическим занятиям**

Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой

он относится по состоянию здоровья;

- иметь опрятную спортивную форму (футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и

теме проведения занятия;

- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;

- после болезни предоставить учителю справку от врача;

- присутствовать на занятие в случае освобождения врачом от занятий после

болезни;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать

его по назначению;

- иметь коротко остриженные ногти;

- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающийся нельзя заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся

(серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние

предметы;

- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и

дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном

оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;

- жевать жевательную резинку;

- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- выполнять упражнения с влажными ладонями;

- резко изменять направление своего движения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и

поставить в известность учителя физкультуры;

- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие,

организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия

через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного

заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

**Темы рефератов**

1. Здоровый образ жизни студентов:

* закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья;
* опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека;
* влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности;
* опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека;
* правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии;
* особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности;
* влияние росто-весового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку;
* регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

2. Антропометрия и морфология:

* особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте;
* исследование особенностей дыхательной системы студентов;
* исследование особенностей сердечно-сосудистой системы студентов;
* исследование динамики ЧСС как средство контроля за уровнем нагрузки на занятиях по физической культуре;
* методика самомассажа как эффективное средство восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки;

3. Спортивная медицина:

* исследование уровня заболеваемости ОРЗ и ОРВИ среди студентов и методы профилактики;
* исследование уровня сердечно-сосудистых заболеваний среди и методы профилактики;
* исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов и методы профилактики;
* исследование динамики остроты зрения за период обучения в высшем учебном заведении и методы профилактики;
* исследование заболеваемости органов дыхания у студентов и методы профилактики;
* исследование заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов и методы профилактики и коррекции.

4. Методика физической культуры

* разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц;
* круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре;
* методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале;
* методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре;
* методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре;
* игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе;
* наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол;
* особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре;
* методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре;
* наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.

5. Спортивная психология:

* игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре;
* применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре;
* влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре;
* методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре;
* влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре;
* методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

6. Спортивная метрология:

* статистический анализ скоростно-силовой подготовленности студентов n года поступления;
* статистический анализ силовой подготовленности студентов n года поступления;
* статистический анализ общей выносливости студентов n года поступления;
* сравнение результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности студентов разных лет поступления;
* сравнение результатов тестирования общей выносливости студентов разных лет поступления;

сравнение результатов тестирования силовой подготовленности студентов разных лет поступления.