

На правах рукописи

Минобрнауки России
Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

06.03.01 Биология

(код и наименование направления подготовки)

Биоэкология

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очно-заочная

Бузулук 2024

Составитель Девяткина А.П. Девяткина

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры биоэкологии и техносферной безопасности, протокол № 6 от «21» февраля 2024 г.

Декан строительного-технологического факультета Завьялова И.В. Завьялова

Методические указания являются приложением к рабочей программе по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Виды аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине.....	4
3. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины.....	5
3.1 Методические рекомендации по работе студентов во время проведения лекций.....	5
3.2 Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы.....	6
3.3 Методические рекомендации по разработке опорных конспектов.....	16
4. Контроль и управление самостоятельной работой студентов.....	17

1. Пояснительная записка

Физическая культура, как наука направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в самопостроении необходимой социокультурной комфортной среды, являющейся неотъемлемым элементом образовательного пространства вуза. Гуманитаризация образования в сфере физической культуры означает его очеловечивание, выдвижение личности студента в качестве главной ценности педагогического процесса. В этом свете и необходимо рассматривать физическую культуру у студентов.

Цель освоения дисциплины:

- формирование способности поддерживать уровень физической подготовки, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- сформировать специальные теоретические знания об основах физической культуры, содержании общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания;

- сформировать умения в использовании различных методов, приемов и средств в области физической культуры и спорта;

- сформировать способности самостоятельного овладения системой практических умений и навыков использования приемов и средств в области физической культуры и спорта;

- сформировать способности самостоятельного регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий в области физической культуры.

2 Виды аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине

Организация работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в следующих формах:

- аудиторные занятия (лекции);

- самостоятельная работа студента (подготовка к лекциям, подготовка опорных конспектов, ведение дневника самоконтроля для оценки навыков тренированности).

Учебный материал курса структурирован по темам. Изучение дисциплины производится в тематической последовательности. Самостоятельному изучению материала предшествует лекция по данной теме. Студенты самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов.

Для успешного освоения дисциплины студентам необходимо:

- изучить теоретический материал, предусмотренный лекционным курсом;

- изучить теоретический материал, предназначенный для самостоятельного изучения.

Студентам рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- изучение конспекта лекции в тот же день после лекции;

- повторение лекции за день перед следующей лекцией;

- изучение теоретического материала по учебнику и конспекту;

- подготовка к зачету (тестирование).

3. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины

3.1 Методические рекомендации по работе студентов во время проведения лекций

Лекция – систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала. Лекция предшествует практическим занятиям, поэтому ее основной задачей является раскрытие содержания темы, разъяснение ее значения, выделение особенностей изучения. В ходе лекции устанавливается связь с предыдущей и последующей темами, определяются направления самостоятельной работы студентов. Благодаря тому, что материал излагается концентрированно, в

логически выдержанной форме, лекция является наиболее экономичным способом передачи учебной информации.

В конце лекции преподаватель ставит задачи для самостоятельной работы, дает методические рекомендации по изучению литературы, оптимальной организации самостоятельной работы, чтобы при наименьших затратах времени получить наиболее высокие результаты.

Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться к дословной, стенографической записи, записи все подряд. Это механический подход к слушанию лекции. Он отвлекает внимание на технику записи, а содержание лекции остается вне его пределов. Такая запись оказывается практически непригодной для использования. Главное – понять смысл сказанного, выделить главное, зафиксировать его в конспекте, а затем – те аргументы и факты, раскрывающие, доказывающие это главное. Надо следить за интонацией лектора. Как правило, преподаватель акцентирует внимание студентов на главном, выделяет важнейшие положения, выводы, произнося их громче и медленнее обычного. Обратите внимание на обязательность соблюдения таких правил записи лекций: отдельная тетрадь, чистота, аккуратность, наличие полей для дополнений и справок, нужный интервал между строчками (не мельчите, не уплотняйте записи). Хорошо выработать у себя систему сокращений слов, терминов, подчеркивать выводы, определения. Ни в коем случае нельзя делать «сплошных» записей, в которых трудно затем разобраться самому, а каждый раздел или новую мысль лектора начинать с новой строки.

3.2 Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы

Одна из значимых задач подготовки студентов воспитание навыков

самостоятельной работы. Это один из главных резервов повышения качества подготовки специалистов.

Система самостоятельной работы студентов это:

а) текущая работа над материалом учебной дисциплины (доработать свои конспекты, привести их в порядок, дополнить сведениями с учетом дополнительно изученного нормативного, справочного и научного материала. Крайне желательно на полях конспекта отмечать не только изученные точки зрения ученых по рассматриваемой проблеме, но и выражать согласие или несогласие самого студента с законспектированными положениями, работа с учебником; подготовка к тестированию);

б) самостоятельное изучение по учебнику разделов, входящих в программу, но не излагающихся лекционно.

3.2.1 Методические указания по ведению дневника самоконтроля для оценки навыков тренированности

При организации самостоятельной работы большое внимание уделяется отбору материала работы по ведению дневника самоконтроля для оценки навыков тренированности.

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями. Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм, переносимость физических нагрузок. Для этого используются ежедневные записи в дневнике самоконтроля. В дневнике самоконтроля фиксируются:

1 Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма и, главным образом, состояние центральной нервной системы.

Шкала оценки: хорошее, удовлетворительное, плохое. При регулярной и правильно проводимой тренировке самочувствие хорошее. Если занимающийся физическими упражнениями перегружает себя во время тренировок или строит

занятия без учета состояния здоровья, то у него отмечается плохое самочувствие, утомление, отсутствие желания тренироваться, пониженная работоспособность.

2 Настроение отражает психическое состояние занимающегося.

Шкала оценки: хорошее, удовлетворительное, неудовлетворительное. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен и жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек растерян, подавлен.

3 Аппетит.

Шкала оценки: повышенный, хороший, умеренный, пониженный, отсутствие аппетита. Усиленный расход энергии, вызываемый занятиями физической культурой, увеличивает потребность организма в пище. Улучшение аппетита свидетельствует об усилении процессов обмена веществ. При самоконтроле следует учитывать состояние аппетита утром. Если утром через 30-40 минут после пробуждения ощущается потребность в приеме пищи, то это нормальное явление. Если утром (в течение 2-3 часов и более) отсутствует желание принимать пищу, то это указывает на нарушение нормальной функции организма.

4 Сон.

Шкала оценки: длительность сна, его качество, время засыпания и пробуждения, нарушения (бессонница, прерывистый и беспокойный сон и т. д.). Если сон наступает быстро и дает утром чувство бодрости и отдыха, то он считается хорошим. Плохой сон характеризуется длительным засыпанием, пробуждением среди ночи, отсутствием ощущения бодрости, отдыха после сна.

5 Работоспособность.

Шкала оценки: хорошая, удовлетворительная, пониженная. Это один из показателей, характеризующих те изменения в организме, которые произошли под влиянием занятий.

6 Желание заниматься физическими упражнениями.

Шкала оценки: большое, безразличное, нет желания. Если нет желания тренироваться. А иногда ощущается и отвращение к занятиям физическими упражнениями, то это является признаком явного переутомления.

7 Болевые ощущения (необходимо отмечать, при каких упражнениях (или после каких упражнений) появляются боли, их сила, длительность и т. п.). Боли в мышцах возникают довольно часто после первых занятий физическими упражнениями, а также при возобновлении их после длительного перерыва. Они могут возникнуть при выполнении новых упражнений, требующих функционирования мышц, ранее не участвующих в работе, а также при форсированном увеличении физических нагрузок. Держатся боли несколько дней, вызывая некоторый дискомфорт. Они не опасны и связаны со скоплением недоокисленных продуктов обмена. При этом появляется чувство тяжести, скованности движений, ухудшается эластичность мышц, они становятся тверже, хуже расслабляются. Физическую нагрузку в этот период нужно несколько снизить. Особенно серьезно надо относиться к появлению неприятных ощущений или болей в области сердца.

Оценить болевые ощущения в мышцах можно с помощью следующего опросника:

1) Болят ли у вас мышцы после интенсивных физических нагрузок?

- а) всегда (20);
- б) иногда или никогда (40).

2) Испытываете ли вы боль в ногах, когда ходите на лыжах, ездите на велосипеде?

- а) всегда (20);
- б) иногда (30);
- в) никогда (40).

3) Ноют ли у вас ноги, если вы пешком преодолели несколько этажей?

- а) иногда (20);
- б) никогда (30).

4) Чувствуете ли вы боль в руках и плечах, когда плаваете или ездите на велосипеде?

- а) всегда (20);
- б) иногда (30);
- в) никогда (40).

5) Можете ли вы без затруднений делать что-либо с высоко поднятыми руками?

- а) да (30);
- б) нет (0).

6) Бывают ли у вас мышечные спазмы?

- а) часто (10);
- б) редко или никогда (20).

7) Испытываете ли вы усталость после 3-4 часовой прогулки?

- а) иногда (20);
- б) всегда (0).

8) Чувствуете ли вы боль в спине спустя 2-3 часа после физической нагрузки?

- а) всегда (10);
- б) иногда (20);
- в) никогда (30).

9) Сделайте упражнение «пистолет»: попробуйте присесть на одной ноге, держа другую, прямо не помогая при этом руками. Как вы выполнили упражнение?

- а) успешно (40);
- б) удалось присесть, но потеряли равновесие (30);
- в) помогая себе руками (20);
- г) не смогли выполнить (0).

От 200 до 270 баллов. Ваши мышцы в очень хорошем состоянии. Занимайтесь любым видом спорта, но не забывайте совершать пешие походы по пересеченной местности, походы в горы. Это поможет увеличить силу мышц.

От 100 до 190 баллов. Вам нужно лучше развивать мышцы. Этому способствуют активные занятия с гирями и гантелями, а также игра в волейбол и баскетбол.

90 и менее баллов. К сожалению, ваша мышечная система развита слабо, она нуждается в серьезной тренировке. Используйте для занятий спортом летний отпуск и хотя бы два раза в неделю по 30-45 минут делайте гимнастические упражнения. Но не напрягайтесь! Не допускайте физической изнуренности и спазма мышц. А когда вернетесь из отпуска, то продолжайте занятия более интенсивно.

8 Пульс дает важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы. Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и то же время суток в покое. Лучше всего утром, лежа, после пробуждения. Кроме этого, следует фиксировать пульс до тренировки и сразу после занятий физическими упражнениями. Если перед каждым занятием наблюдается примерно одинаковая величина пульса, это говорит о хорошем восстановлении организма. Резкое учащение пульса в сравнении с предыдущими показателями – признак переутомления.

Пульс можно определить на виске, на тыльной поверхности стопы, в подколенной ямке. Но обычно оценивают пульс на лучевой артерии в области запястья. В экстренных ситуациях пульс определяют на сонной артерии. Частота пульса здорового человека в норме составляет 60-90 ударов в минуту. Пульс выше 90 ударов в минуту называют тахикардией, а пульс реже 60 ударов в минуту – брадикардией.

9 Дыхание.

При хорошем функциональном состоянии организма легкие работают более рационально, дыхание глубокое и ритмичное.

Одним из показателей дыхания является жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Измеряется с помощью спирометра. Обследуемый предварительно 2-3 раза делает глубокий вдох и выдох, а затем, сделав максимальный вдох, плотно берет в рот мундштук спирометра и, зажав свободной рукой нос, равномерно выдыхает

воздух до отказа. Измерение проводится три раза, учитывается наибольший показатель. ЖЕЛ зависит от пола, возраста, размеров тела, состояния тренированности. ЖЕЛ составляет у мужчин – 3,5-5,0 литров; у женщин – 2,5-4,0 литра. В отдельных случаях у людей очень высокого роста ЖЕЛ может достигать 9,0 литров. Показатели ЖЕЛ после легкой тренировки повышаются в среднем на 100-200 см³, а после напряженной и утомительной тренировки снижаются на 200-300 см³. последовательное снижение ЖЕЛ свидетельствует об утомлении.

10 Артериальное давление (АД).

Самоконтроль за артериальным давлением особенно необходим тем занимающимся, у кого оно повышено или повышается иногда. Оно измеряется как в домашних условиях, так и во время тренировок, чтобы оценить реакцию сердечно-сосудистой системы на задаваемую нагрузку. Своевременная коррекция тренировочных нагрузок позволяет предупредить нежелательные реакции организма и добиться большего оздоровительного эффекта. Измеряется давление до приема пищи 2-3 раза с интервалом не менее минуты. Наиболее распространенным методом измерения артериального давления является звуковой метод с помощью тонометра и фонендоскопа (tonos – напряжение, metria – измерять). Артериальное давление необходимо измерять на обеих руках. Исследуемый должен спокойно сидеть. Манжета тонометра накладывается на плечо, на 2 см выше локтевого сгиба. Мембрана фонендоскопа плотно прикладывается к локтевому сгибу. Закрыв вентиль на груше, воздух накачивают в манжету до уровня давления, превышающего на 20 мм.рт.ст. тот уровень, при котором перестает прослушиваться пульс на лучевой артерии. Таким образом, давление в манжете становится выше давления в плечевой артерии. Затем медленно выпускают воздух из манжеты, при этом фонендоскопом выслушиваются пульсовые удары. Первые пульсовые удары соответствуют систолическому (верхнему) давлению. Момент исчезновения последних пульсовых ударов – это диастолическое (нижнее) давление. Звуки возникают тогда, когда давление крови в лучевой артерии сравнивается с давлением воздуха в манжете. Исчезновение звуков указывает на свободную проходимость в

артерии, тогда давление воздуха в манжете становится меньше давления крови в состоянии диастолы (расслабление сердца).

Согласно международным нормативам систолическое давление взрослого человека в норме колеблется от 90 до 140 мм.рт.ст, диастолическое давление от 60 до 90 мм.рт.ст. Если уровень артериального давления выше 140/90 мм.рт.ст. необходим контроль АД и консультация врача, особенно, если среди Ваших родственников есть люди, страдающие гипертонической болезнью. Давление ниже 90/60 называется гипотонией.

Первое измерение считается случайным, при последующих измерениях показатели обычно несколько ниже. Самая малая величина АД записывается в дневник.

11 Масса тела (вес).

Наблюдение за массой тела является важным моментом самоконтроля. В первые дни тренировок в течение 2-3 недель вес тела обычно снижается. Снижение веса происходит за счет уменьшения в организме количества воды и жира. В дальнейшем вес незначительно повышается (за счет увеличения мышечной массы) и становится стабильным. Вес тела может изменяться в течение дня, поэтому необходимо взвешиваться в одно и то же время (лучше утром), в одной и той же одежде, после освобождения кишечника и мочевого пузыря.

Измерения выполняют в следующей последовательности:

1) обследуемый должен поместить весы на ровный гладкий участок поверхности пола, чтобы они не качались. Испытуемый должен остаться в минимальном количестве легкой одежды, без обуви; после установления нуля весов испытуемый становится на весы и стоит спокойно, не раскачиваясь, распределяя вес равномерно на обе ноги, при этом, не держась за окружающие предметы;

2) необходимо повторить процедуру взвешивания от 2 до 3 раз, чтобы получить достоверную величину веса тела.

12 Индекс массы тела (ИМТ). Для нахождения ИМТ нужно массу тела в килограммах разделить на рост в метрах, предварительно возведенный в квадрат:

12 Индекс массы тела (ИМТ). Для нахождения ИМТ нужно массу тела в килограммах разделить на рост в метрах, предварительно возведенный в квадрат:

$ИМТ = МТ/Р^2$, где ИМТ – индекс массы тела, кг/м²; МТ – масса тела, кг; Р – рост, м.

Таблица 1 – Классификация индекса массы тела

Диапазон величин ИМТ	Оценка ИМТ
Менее 16,0	3-я степень хронической энергетической недостаточности
16,0-17,5	2-я степень хронической энергетической недостаточности
17,5-18,5	1-я степень хронической энергетической недостаточности
19-24 (20,0-25,0)	Нормальный диапазон, наименьший риск проблем со здоровьем
35,0-39,9	2-я степень ожирения
Более 40,0	3-я степень ожирения

В соответствии с полученным ИМТ можно оценить степень риска сопутствующих заболеваний (артериальной гипертонии, сахарного диабета, атеросклероза, желчнокаменной болезни, некоторых форм рака (в том числе, молочной железы и матки у женщин, рака предстательной железы и почек – у мужчин и т.п.). Индекс Кетле (ИМТ) для мужчин составляет 20-25, для женщин 19- 24.

13 Функциональные пробы позволяют самостоятельно определять состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К ним относятся контроль частоты сердечных сокращений (ЧСС), ортостатическая проба, проба Штанге, проба Генчи.

По величине ЧСС можно судить об интенсивной физической нагрузке. Оптимальный диапазон интенсивности физической нагрузки находится в пределах ЧСС от 120 до 170 уд/мин. В этих же границах существует линейная зависимость между мощностью работы, потреблением кислорода и минутным объемом сердца. Существенным моментом при использовании ЧСС для дозирования нагрузки является зависимость от возраста. Известно, что по мере

старения уменьшается возможность усиления сердечной деятельности за счет учащения сокращения сердца во время мышечной работы. Оптимальную ЧСС с учетом возраста при продолжительных упражнениях можно определить по формулам. Для начинающих: $ЧСС = 170 - \text{возраст в годах}$. Для занимающихся регулярно в течение 1-2 лет: $ЧСС = 180 - \text{возраст в годах}$.

Для определения функционального состояния и резервных возможностей дыхательной системы используют следующие нагрузочные пробы:

1) проба Штанге, т.е. проба с измерением максимального времени задержки вдоха (в норме 55-60с);

2) проба Генча, т.е. проба с измерением максимального времени задержки выдоха (в норме 30-40с).

14 Контрольные упражнения (тесты).

Один из способов оценки физической подготовленности. В практике физического воспитания в учебных заведениях используются обязательные тесты, которые позволяют определить уровень тренированности занимающихся физическими упражнениями: бег на 100 м, подтягивание на перекладине, поднятие туловища из положения лежа, бег на 2000 м и на 3000 м, плавание и др. в начале учебного года тесты проводятся как контрольные, в конце – как фиксирующие изменения за прошедший учебный год.

15 Кожно-сосудистая реакция.

Представление о функции вегетативной нервной системы можно получить по кожно-сосудистой реакции. Определяется она следующим образом: по коже каким-либо неострым предметом, например, не отточенным концом карандаша, с легким нажимом проводят несколько полосок. Если на месте нажима на коже появляется розовая окраска, кожно-сосудистая реакция в норме, белая – возбудимость симпатической иннервации кожных сосудов повышена, красная или выпукло-красная – возбудимость симпатической иннервации кожных сосудов высокая. Белый и красный дермограф может наблюдаться при отклонениях в деятельности вегетативной нервной системы (при переутомлении, во время болезни при неполном выходе).

16 Утомление, как комплексную характеристику можно оценить, используя таблицу 2.

Таблица 2 – Внешние признаки утомления при физическом труде

Объект наблюдения	Степень утомления		
	незначительная	значительная	резкая
Окраска кожи	Незначительное покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Незначительная (влажность на лбу и щеках)	Значительная (выше пояса)	Особо резкая (ниже пояса, выступление солей)
Дыхание	Учащенное ровное (около 30 дыхательных циклов в 1 мин)	Учащенное, периодическое дыхание через рот	Значительно учащенное, поверхностное непрерывное дыхание через рот. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием (одышкой)
Движения	Уверенные и точные	Неуверенные, нарушения ритма	Частые перерывы работы, замедление движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное выполнение указаний и правил работы	Отклонение от правил работы, ошибки при новых заданиях	Замедление реакции, неточные выполнения указаний, отсутствие интереса, апатия
Самочувствие	Отсутствие жалоб	Жалобы на усталость	Жалобы на головную боль, слабость

3.3 Методические рекомендации по разработке опорных конспектов

Общие рекомендации по составлению конспекта

1. Определите цель составления конспекта.
2. Читая изучаемый материал в электронном виде в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.

5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).

6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.

7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.

8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.

9. Наведите справки о лицах, событиях, упомянутых в тексте. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля.

10. При конспектировании надо стараться выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями. Практика показывает, что при составлении основного конспекта эффективным будет являться параллельное составление опорного конспекта, содержащего понятийный аппарат изучаемой темы. Опорный конспект содержит основные термины и понятия изучаемой темы. Для развития навыков активного восприятия материала представляется предпочтительным вариант, при котором студенты самостоятельно составляют опорный конспект на базе учебного материала, полученного не только на лекциях, но и почерпнутого из литературы при самостоятельной подготовке. Тогда опорный конспект может включать в себя те понятия из учебного курса, без которых студент-составитель считает усвоение всего учебного материала невозможным (либо неполным).

4. Контроль и управление самостоятельной работой студентов

Качество выполнения аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством итогового контроля самостоятельной работы студентов.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по физической культуре и спорту. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение теоретической подготовленности.

Цель зачета - проверка и оценка уровня полученных студентом специальных познаний по учебной дисциплине, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов осуществляется в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» и устанавливается в следующих формах:

- 1) включение вопросов, выносимых на самостоятельное изучение в перечень контрольных вопросов для самопроверки;
- 2) тестовый контроль.

Управление самостоятельной работы студентов осуществляется через следующие формы контроля и обучения:

- 1) консультации, в ходе которых преподаватель определить степень понимания темы и оказать необходимую помощь;
- 2) итоговый контроль осуществляется через зачет, предусмотренный учебным планом.

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов являются:

- 1) уровень освоения студентами учебного материала;
- 2) умения студента использовать теоретические знания при выполнении самостоятельной работы по ведению дневника самоконтроля для оценки навыков тренированности.

Итоговый зачет проводится в виде компьютерного тестирования на котором студенты должны ответить на 30 вопросов.