



**Негосударственное частное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Технический университет УГМК»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Направление подготовки** 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

**Профиль подготовки** Электрооборудование и электрохозяйство горных и  
промышленных предприятий

**Уровень высшего образования** Прикладной бакалавриат

Автор-разработчик: Котельников С.А., ст. преподаватель

Рассмотрено на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Одобрено Методическим советом университета 30 июня 2021 г., протокол № 4

Методические рекомендации к организации и выполнению самостоятельной работы составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Самостоятельная работа студента (СР) ориентирована на развитие интеллектуальных умений, комплекса универсальных (общекультурных) компетенций, повышение творческого потенциала студентов. СР по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту включает в себя следующие виды работ:

- поиск, анализ, структурирование и презентация информации;
- исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях;
- анализ научных публикаций по заранее определенной теме.

### Примерные задания для самостоятельной работы студентов

#### Задание к самостоятельной работе № 1 (1 семестр)

**Тема: «Определение уровня физической подготовленности»**

Задача: «Определить собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции».

*Физическая подготовленность* определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений: бег 30 м (быстрота), бег 500 м (девушки) и 1000 м (юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), поднимание туловища из положения, лежа за 30 сек. (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость), наклон туловища вперед из положения сед (гибкость).

Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

Таблица 1

#### Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

п/п	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1	Бег 30 м (с.)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
		оценка	1	2	3	4	5
2	Бег 1000 м (мин, с.) мужчины Бег 500 м (мин, с.) женщины	М	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
		Ж	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
		оценка	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см.)	М	200	210	220	230	250
		Ж	150	160	168	180	190
		оценка	1	2	3	4	5
4	Подтягивание на перекладине (раз) мужчины, Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (раз) женщины	М	5	7	9	12	15
		Ж	18	20	22	24	26
		оценка	1	2	3	4	5
5	Наклон туловища вперед из положения сед (см.)	М	4	6	8	10	12
		Ж	8	10	12	14	16
		оценка	1	2	3	4	5

Общая оценка физической подготовленности	баллы	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25
--	-------	-----	------	-------	-------	-------

### Задание к самостоятельной работе № 2 (2 семестр)

#### Тема: «*Определение уровня физического развития*»

Задача: «Определить собственный уровень физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л.Апанасенко и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции».

Физическое развитие определяется в ходе измерения следующих показателей: длина тела (см), масса тела (кг), динамометрия: левой и правой кисти (кг), ЖЕЛ (мл), ОГК (см).

Для определения уровня физического развития результаты антропометрических измерений приводятся к системе информативных индексов, полученные величины которых сопоставляются с табличными данными.

Таблица 2

#### Оценка физического развития студентов

п/п	Показатель		Уровни (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср	Ср.	В.ср.	Выс.
1	<i>Индекс Кетле</i> Масса тела, (кг) Рост, (м <sup>2</sup> )	М	< 18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	> 28,1
		Ж	< 16,9	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	> 26,1
		оценка	0	1	2	1	0
2	<i>Жизненный индекс</i> ЖЕЛ, (мл) Масса тела, (кг)	М	< 50	51-55	56-60	61-65	> 66
		Ж	< 40	41-45	46-50	51-56	> 56
		оценка	1	2	3	4	5
3	<i>Силовой индекс</i> Динамометрия кисти, (кг) x 100 % Масса тела (кг)	М	< 60	61-65	66-70	71-80	> 80
		Ж	< 40	41-50	51-55	56-60	> 61
		оценка	1	2	3	4	5
4	Общая оценка физического развития	баллы	2-3	4-5	6-8	9-10	11-12

### Задание к самостоятельной работе №3 (3 семестр)

#### Тема: «*Конструирование учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта*»

Задача: «Составить план-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».

### Задание к самостоятельной работе № 4 (четвертый семестр)

#### Тема: «*Особенности авторских систем оздоровления*»

Задача: «Описать одну из авторских оздоровительных систем по следующему плану:

1. Тема
2. Краткая информация об авторе оздоровительной системы
3. Цель оздоровительной системы (ОС)
4. Сущность оздоровительной системы
5. Основные принципы и правила реализации ОС.
6. Область применения ОС.
7. Позитивные и негативные последствия применения оздоровительной системы.
8. Ваше отношение к данной оздоровительной системе.

**Задание к самостоятельной работе № 5 (пятый семестр)**

**Тема:** *«Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»*

Задача: «Составить собственную программу физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей»

**Задание к самостоятельной работе № 6 (шестой семестр)**

**Тема** *«Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»*

Задача: Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.