

Пояснительная записка

В соответствии с Рабочей программой дисциплины "Элективная дисциплина по физической культуре и спорту" по ФГОС ВО 3⁺⁺ (начало обучения 2021 г.), помимо обязательных контактных занятий по данной учебной дисциплине, обучающиеся должны освоить не менее 200 часов самостоятельной работы (см. выписку из рабочей программы - табл. 1) в течение 3-6 семестров (по 50 часов в каждом из семестров).

Таблица № 1 – Темы и объем самостоятельной работы

№ п/п	Тема самостоятельной работы	Количество часов
1	Совершенствование двигательных умений и навыков базовых видов двигательной активности	66
2	Поддержание уровня развития двигательных качеств.	112
3	Методика занятий базовыми видами двигательной активности	4
4	Формирование интереса к занятиям физическими упражнениями.	4
5	Определение суточной калорийности рациона питания.	3
6	Определение индивидуальных суточных энергозатрат.	3
7	Интегральная оценка уровня физической подготовленности.	4
8	Анализ индивидуальной динамики физической подготовленности.	4
9	Подготовка к зачету	1
	Всего:	201

В соответствии с Рабочей программой дисциплины "Элективная дисциплина по физической культуре и спорту" по ФГОС ВО 3⁺ (начало обучения 2019 и 2020 г.), помимо обязательных контактных занятий по данной учебной дисциплине, обучающиеся в течение 5-8 семестров должны освоить не менее 128 часов самостоятельной работы (по 32 часа в каждом из семестров).

Таблица № 2 – Темы и объем самостоятельной работы

№ п/п	Тема самостоятельной работы	Количество часов
1	Совершенствование двигательных умений и навыков базовых видов двигательной активности	36
2	Поддержание уровня развития двигательных качеств.	70
3	Методика занятий базовыми видами двигательной активности	4
4	Формирование интереса к занятиям физическими упражнениями.	4
5	Определение суточной калорийности рациона питания.	3
6	Определение индивидуальных суточных энергозатрат.	3
7	Интегральная оценка уровня физической подготовленности.	4
8	Анализ индивидуальной динамики физической подготовленности.	4
9	Подготовка к зачету	1
	Всего:	129

В целях выполнения требований Рабочей программы "Элективной дисциплины по ФКиС" обучающиеся могут использовать следующие формы самостоятельных занятий с учетом времени затрат на их освоение:

1. Реферат 12-15 стр. (по одному в каждый семестр) с трудозатратами 6-8 часов.
2. Протоколы участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводимых по плану внеучебной воспитательной работы

университета, в рамках системы балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся.

3. Видеотчеты самостоятельного выполнения физических упражнений, созданные в программе Monavi Video (<https://www.monavi.ru>).
4. Составленные планы тренировок для индивидуальной подготовке к сдаче норм комплекса ГТО, созданные с использованием интерактивной доски padlet.com и программы планировщика <https://www.canva>.
5. Самостоятельное посещение занятий в соответствии с самостоятельно подготовленным планом-конспектом по расписанию кафедры.
6. Самостоятельные занятия на спортивных объектах с документальным подтверждением (абонемент, квитанция об оплате, фотоотчет с GPS-маршрутом).

Выполнение отмеченных видов самостоятельной работы обучающимся фиксируется в Дневнике контроля самостоятельной работы по Элективной дисциплине по ФКиС по следующей форме:

1. Титульный лист, в котором указана фамилия, имя, отчество обучающегося и № группы по образцу:

ФГБОУ ВО "Южно-Уральский государственный медицинский университет" кафедра Физической культуры
Дневник контроля самостоятельной работы по "Элективной дисциплине по физической культуре и спорту"
студента ____ группы
_____ Ф.И.О.
Челябинск - 2022

2. Содержание дневника по следующей форме:

№ п/п	Дата занятия	Содержание	Количество часов	Подпись преподавателя

Заполненный Дневник контроля самостоятельной работы обучающийся сдает ведущему преподавателю в конце семестра для аттестации за соответствующий период обучения.

Зав. кафедрой



В.А. Колупаев