

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"КАЛИНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"

Институт отраслевой экономики и управления

**А. А. Зайцев**

## **ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Учебное-методическое пособие по изучению дисциплины  
для обучающихся высших учебных заведений по программам  
бакалавриата и специалитета

Калининград  
Издательство ФГБОУ ВО "КГТУ"  
2023

Рецензенты

кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «КГТУ» Б. С. Сорока  
кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «КГТУ» В. А. Климачев

**Зайцев, А. А.**

Физическое самосовершенствование: учеб.-метод. пособие для обучающихся высших учебных заведений по программам бакалавриата и специалитета А. А. Зайцев.- Калининград: Изд-во ФГБОУ ВО «КГТУ», 2023 – 18 с.

В учебно-методическом пособии по изучению дисциплины "Физическое самосовершенствование" представлены учебно-методические рекомендации по освоению тем лекционного курса, подготовке к практическим занятиям, задания и методические указания по выполнению контрольной работы (в случае, когда это предусмотрено учебным планом), рекомендуемые источники литературы.

Табл. 1, список лит. – 13 наименований

Учебно-методическое пособие по изучению дисциплины рекомендовано к изданию в качестве локального электронного методического материала для использования в учебном процессе методической комиссией ИНОТЭКУ ФГБОУ ВО "КГТУ" 12 мая 2023 года, протокол № 06

Учебно-методическое пособие по изучению дисциплины рекомендовано к изданию в качестве локального электронного методического материала для использования в учебном процессе методической комиссией ИАПС ФГБОУ ВО "КГТУ" 30 сентября 2023 года, протокол № 07

Учебно-методическое пособие по изучению дисциплины рекомендовано к изданию в качестве локального электронного методического материала для использования в учебном процессе методической комиссией ИРА ФГБОУ ВО "КГТУ" 08 июня 2023 года, протокол № 14

Учебно-методическое пособие по изучению дисциплины рекомендовано к изданию в качестве локального электронного методического материала для использования в учебном процессе методической комиссией ИМТЭС ФГБОУ ВО "КГТУ" 25 октября 2023 года, протокол № 12

Учебно-методическое пособие по изучению дисциплины рекомендовано к изданию в качестве локального электронного методического материала для использования в учебном процессе методической комиссией ИЦТ ФГБОУ ВО "КГТУ" 26 сентября 2023 года, протокол № 09

УДК 796.011.3

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Калининградский государственный технический университет", 2023 г.  
© Зайцев А.А. 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ .....	7
2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ .....	7
3 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ .....	9
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ .....	11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	16
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	16

## ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина "Физическое самосовершенствование" модуля "Физическая культура и спорт" относится к блоку обязательной части, дополняется изучением дисциплины "Практическая подготовка по физической культуре и занятие спортом (элективные курсы)", относящейся к отдельному блоку "ЭК по ФК и ЗС. Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту".

Целью освоения дисциплины "Физическое самосовершенствование" является формирование физической культуры личности, осознанного стремления к здоровому и активному образу жизни, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В процессе изучения дисциплины также происходит:

- освоение роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- освоение основ физического воспитания и спортивной тренировки;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- развитие и самосовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности;
- развитие основных физических качеств, обучение двигательным навыкам;
- приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.

При реализации дисциплины "Физическое самосовершенствование" организуется практическая подготовка путем проведения практических занятий, предусматривающих освоение обучающимися методических навыков составления комплексов физических упражнений.

Результатами освоения шести тем, представленных в учебно-методическом пособии, должно быть формирование у обучающегося **универсальной компетенции**, предусмотренной федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования: "**Способен поддержи-**

**вать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности".**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

*знать:* принципы здорового образа жизни; основные методы физического воспитания и самовоспитания;

*уметь:* развивать адаптационные резервы своего организма; укреплять свое физическое здоровье; интерпретировать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;

*владеть:* навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.

Дисциплина "Физическое самосовершенствование" входит в состав модуля "Физическая культура и спорт".

Изучение дисциплины состоит из освоения шести тем, касающихся современных методик развития физических качеств человека, организационных форм проведения занятий профессиональной физической культуры, семейного физического воспитания, педагогического и врачебного контроля деятельности основных функциональных систем организма, организации спортивных мероприятий.

Процедура оценивания знаний, умений и навыков средством "практическое занятие" предусматривает двухбалльную шкалу – "зачтено" и "не зачтено", как при выполнении занятия в группе, так и индивидуально.

При выполнении практических занятий оценивается порядок составленного комплекса упражнений и способность проведения его самостоятельно и в группе.

К промежуточной аттестации, проводимой в форме зачета, допускаются студенты, освоившие темы дисциплины и имеющие положительные оценки по практическим занятиям.

К оценочным средствам текущего контроля успеваемости относятся:

- тестовые задания открытого и закрытого типа.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, который выставляется по результатам прохождения всех видов текущего контроля успеваемости. При необходимости тестовые задания закрытого и открытого типа могут быть использованы для проведения промежуточной аттестации.

Критерии оценки результатов освоения дисциплины

Универсальная система оценивания результатов обучения включает в себя системы оценок: 1) "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовле-

творительно"; 2) "зачтено", "не зачтено"; 3) 100-балльную/процентную систему и правило перевода оценок в пятибалльную систему (таблица 1).

Таблица 1 – Система оценок и критерии выставления оценки

Система оценок  Критерий	2	3	4	5
	Не зачтено		Зачтено	
	0-40 %	41-60 %	61-80 %	81-100 %
	"неудовлетворительно"	"удовлетворительно"	"хорошо"	"отлично"
	"не зачтено"	"зачтено"		
<b>1. Системность и полнота знаний в отношении изучаемых объектов</b>	Обладает частичными и разрозненными знаниями, которые не может научно-корректно связывать между собой (только некоторые из которых может связывать между собой)	Обладает минимальным набором знаний, необходимым для системного взгляда на изучаемый объект	Обладает набором знаний, достаточным для системного взгляда на изучаемый объект	Обладает полной знаний и системным взглядом на изучаемый объект
<b>2. Работа с информацией</b>	Не в состоянии найти необходимую информацию, либо в состоянии находить отдельные фрагменты информации в рамках поставленной задачи	Может найти необходимую информацию в рамках поставленной задачи	Может найти, интерпретировать и систематизировать необходимую информацию в рамках поставленной задачи	Может найти, систематизировать необходимую информацию, а также выявить новые, дополнительные источники информации в рамках поставленной задачи
<b>3. Научное осмысление изучаемого явления, процесса, объекта</b>	Не может делать научно-корректных выводов из имеющихся у него сведений, в состоянии проанализировать только некоторые из имеющихся у него сведений	В состоянии осуществлять научно-корректный анализ предоставленной информации	В состоянии осуществлять систематический и научно-корректный анализ предоставленной информации, вовлекает в исследование новые релевантные задачи	В состоянии осуществлять систематический и научно-корректный анализ предоставленной информации, вовлекает в исследование новые релевантные поставленной задаче данные, предлагает новые ракурсы поставленной задачи
<b>4. Освоение стандартных алгоритмов решения профессиональных задач</b>	В состоянии решать только фрагменты поставленной задачи в соответствии с заданным алгоритмом, не освоил предложенный алгоритм, допускает ошибки	В состоянии решать поставленные задачи в соответствии с заданным алгоритмом	В состоянии решать поставленные задачи в соответствии с заданным алгоритмом, понимает основы предложенного алгоритма	Не только владеет алгоритмом и понимает его основы, но и предлагает новые решения в рамках поставленной задачи

## **1 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ**

Осваивая дисциплину "Физическое самосовершенствование", студент должен научиться работать на лекциях, практических занятиях и организовывать самостоятельную работу. В начале лекции необходимо уяснить цель, которую лектор ставит перед собой и студентами. Важно внимательно слушать, отмечать наиболее существенную информацию и кратко ее конспектировать, сравнивать то, что услышано на лекции с прочитанным и усвоенным ранее материалом, укладывать новую информацию в собственную, уже имеющуюся, систему знаний. По ходу лекции необходимо подчеркивать новые термины, определения, устанавливать их взаимосвязь с изученными ранее понятиями.

При подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо воспользоваться литературой, рекомендованной преподавателем.

На лекциях рассматривается теоретический материал по шести темам программы подготовки бакалавров третьего года обучения. Основное внимание уделяется методикам совершенствования общих и профессионально-важных физических и психофизиологических качеств для будущей профессиональной деятельности, а также средствам восстановления физической работоспособности. Даются рекомендации по врачебному контролю и самоконтролю в процессе занятий физической культурой. Значительное внимание уделено вопросам физического совершенствования в процессе семейного физического воспитания и вопросам организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

Обучающимся предлагаются также алгоритмы составления комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий.

## **2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

### **Тема 2.1. Средства и методы восстановления физической работоспособности**

Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомления. Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления. Аутогенная тренировка. Методика применения сауны и русской бани.

#### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Рационы питания при занятиях спортом.
2. Психофизическая тренировка.
3. Средства бальнеологии и физиотерапии.

### **Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Факторы, влияющие на работоспособность в процессе трудовой деятельности. Профессионально-важные физические и психофизиологические каче-

ства. Физические упражнения для тренировки профессионально-важных физических качеств. Прикладные виды спорта.

Производственная физическая культура.

#### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Динамика физической работоспособности в течении рабочего дня.
2. Производственная гимнастика.
3. Профилактика последствий длительной работы на компьютере.

#### **Тема 2.3. Основы спортивной тренировки**

Морфофункциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния организма спортсмена и неспортсмена до и после тренировки. Виды подготовок в спортивной тренировке.

Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля состояния физических качеств.

#### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Калистеника, кроссфит, стретчинг.
2. Динамометрия. Силовые индексы.
3. Сочетание нагрузок и отдыха при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Тема 2.4. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания**

Врачебный контроль в процессе занятий физическими упражнениями: изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся.

Самоконтроль: веса тела, тренировочных нагрузок.

#### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Весоростовые индексы.
2. Пробы Штанге, Генчи, Серкиной.
3. Тесты на равновесие.

#### **Тема 2.5. Семейная физическая культура**

Физическая культура беременной женщины. Физическая культура новорожденного, рефлекс, рекомендации специалистов. Плавать раньше, чем ходить. Физическое воспитание малыша до 1 года.

Физическое воспитание малыша от 1 до 3 лет. Стадион в квартире. Рекомендации по уходу за ребенком.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Игры с детьми грудного возраста.
2. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста во дворе.
3. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий физическими упражнениями с детьми.

### **Тема 2.6. Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре**

Классификация спортивных мероприятий. Основные документы, регламентирующие проведение соревнований: правила соревнования и положение. Обязанности судей спортивных соревнований. Проведение деловых совещаний по подготовке спортивных мероприятий.

Церемониал открытия и закрытия спортивных мероприятий.

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Системы определения победителя в соревнованиях.
2. Планирование расписания встреч между командами при круговой и олимпийской системах розыгрыша.
3. Церемониалы открытия и закрытия Олимпийских игр.

## **3 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Освоение дисциплины "Физическое самосовершенствование" предполагает обучение студентов построению следующих комплексов упражнений;

- комплекс упражнений для развития силы;
- комплекс упражнений для развития быстроты;
- комплекс упражнений для развития выносливости;
- комплекс упражнений для развития гибкости;
- комплекс упражнений для развития ловкости.

Любое занятие по физической культуре должно включать минимум три части: подготовительную, основную и заключительную.

### **Подготовительная часть**

#### **Задачи:**

1. Подготовка ЦНС (центральной нервной системы) и вегетативных функций занимающихся к предстоящей работе.
2. Восстановление возможной (для каждого занимающегося) подвижности в суставах.

3. Подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающегося значительных мышечных напряжений.

Средства:

- беговые упражнения,
- подвижные игры,
- ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов,
- ОРУ с предметами и отягощениями (палки, скакалки, гантели, набивные мячи и т. п.), на скамейке, на гимнастической стенке.

Правила определения очередности ОРУ в комплексе

1. Первым в комплексе должно быть упражнение на ощущение правильной осанки, чтобы создать установку на сохранение правильной осанки при выполнении последующих упражнений.

2. Вторым и третьим выполняются простые упражнения, в которых задействованы большие группы мышц (ходьба, бег трусцой и т. п.). Эти упражнения общего воздействия активизируют деятельность всех органов и систем.

3. Следующими в комплексе должны быть упражнения для различных групп мышц (рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При этом в работу следует включать последовательно различные части тела.

Первая серия упражнений выполняется в таком порядке:

- упражнения для рук и плечевого пояса,
- упражнения для мышц спины и брюшного пресса,
- упражнения для мышц ног.

Вторая и третья серии следуют в том же порядке, но с повышенной трудностью и интенсивностью.

4. Далее следуют наиболее сложные и упражнения для всех частей тела.

5. Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание, так как без предварительного разогревания мышц возможны растяжения мышечных волокон и связок.

6. После напряженных упражнений выполняют упражнения на расслабление.

7. В конце комплекса выполняют упражнения умеренной интенсивности.

8. Комплекс заканчивается упражнениями на осанку.

## **Основная часть**

**Задачи:**

1. Развитие физических (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость) и волевых качеств (целеустремленность, упорство и настойчивость, са-

мостоятельность и инициативность, смелость и решительность, выдержка и самообладание).

2. Формирование полезных жизненных и спортивных двигательных умений и навыков.

Решение задач в основной части занятия основывается на следующих принципах:

- сознательности и активности,
- наглядности,
- доступности и индивидуализации,
- систематичности и непрерывности,
- постепенности (постепенное наращивание тренирующих воздействий).

Средства:

упражнения видов спорта.

### **Заключительная часть**

В результате интенсивных упражнений в работающих мышцах скапливаются продукты распада (молочная кислота и т.п.), в результате чего по истечении времени занимающиеся ощущают скованность и даже легкую боль. Эти явления естественны и ни в коей мере не угрожают здоровью.

Ускорение процессов восстановления - одна из задач заключительной части занятия.

В заключительной части следует применять упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (игры, танцы), упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

## **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Данный раздел предназначен для тех направлений подготовки, учебными планами которых предусмотрено выполнение контрольной работы студентами заочной формы обучения.

### **Варианты контрольных работ по дисциплине "Физическое самосовершенствование"**

#### ***Контрольная работа № 1***

1. ФИО
2. Возраст

3. Профессия
4. Наличие вредных привычек:
  - курите (да/нет)
  - с какого возраста
  - сколько сигарет в день выкуриваете
5. Занимались ли каким-либо видом спорта ранее. Если "да", то каким.
6. Занимаетесь ли в настоящее время физической культурой или спортом регулярно (не менее 2 раз в неделю)
7. Определить уровень артериального давления (АД) и пульс (Ps)
8. Определить вес, рост стоя и сидя.

### ***Функциональные пробы***

#### **Ортостатическая проба.**

*Методика проведения:* утром, не вставая с постели, нужно подсчитать пульс за одну минуту. Затем спокойно встать, выждать минуту и опять сосчитать пульс.

Показатели зафиксировать (Ps1 – пульс после сна, Ps2 – пульс в вертикальном положении).

#### **Проба Серкина (если нет противопоказаний)**

Проба выполняется в три этапа: определяется время задержки дыхания на вдохе в покое, затем на вдохе после выполнения 20 приседаний за 30 секунд, после чего определяют время задержки дыхания на вдохе через 1 минуту отдыха.

Перед началом теста отдых 3-5 минут.

#### **Методика проведения:**

Первая фаза: после 5-минутного отдыха сидя определить время задержки дыхания на вдохе в **положении сидя**.

Вторая фаза: затем выполните 20 глубоких приседаний за 30 сек. с вытянутыми вперед руками и повторите задержку дыхания на вдохе в **положении стоя**.

Третья фаза: после отдыха стоя в течение 1 минуты определить время задержки дыхания на вдохе в **положении стоя**.

#### **Проба Ромберга.**

#### **Методика проведения:**

а) при выполнении пробы Ромберга **простой** надо встать, сомкнув ступни ног, руки с чуть разведенными пальцами вытянуть вперед, глаза закрыть. Опре-

деляется время устойчивости в этой позе. При потере равновесия пробу прекращают и фиксируют время ее выполнения.

б) в усложненном варианте ноги стоят на одной линии, при этом пятка впереди стоящей ноги касается носка другой ноги, в остальном положение такое же, как и при простой пробе.

***По результатам полученных данных рассчитать следующие показатели***

1. Пульсовое давление (ПД)

$$ПД = СД - ДД,$$

где СД – систолическое давление, ДД – диастолическое давление.

2. Среднединамическое давление (СДД)

$$СДД = ПД/3 + ДД,$$

где ПД – пульсовое давление, ДД – диастолическое давление.

3. Вегетативный индекс (ВИ)

$$ВИ = (1 - ДД/ЧСС) \times 100,$$

где ДД – диастолическое давление, ЧСС – частота сердечных сокращений (пульс).

4. Адаптивный потенциал (АП)

$$АП = 0,011(ЧП) + 0,014(САД) + 0,008(ДАД) + 0,009(МТ) - 0,009(Р) + 0,014(В) - 0,27,$$

где ЧП – частота пульса, САД – систолическое артериальное давление, ДАД – диастолическое артериальное давление, Р – рост(см), МТ – масса тела (кг), В – возраст (лет).

5. Тип саморегуляции кровообращения (ТСК)

$$ТСК = (ДД/ЧСС) \times 100$$

где ДД – диастолическое давление, ЧСС – частота сердечных сокращений (пульс).

***Контрольная работа № 2***

1. ФИО

2. Возраст

3. Профессия

4. Наличие вредных привычек:

- курите (да/нет)

- с какого возраста

- сколько сигарет в день выкуриваете

5. Занимались ли каким-либо видом спорта ранее. Если "да", то каким.

6. Занимаетесь ли в настоящее время физической культурой или спортом регулярно (не менее 2 раз в неделю)

7. Определить уровень артериального давления (АД) и пульс (Ps)

8. Определить вес, рост стоя и сидя.

### ***Функциональные пробы***

#### **Ортостатическая проба.**

*Методика проведения:* утром, не вставая с постели, нужно подсчитать пульс за одну минуту. Затем спокойно встать, выждать минуту и опять сосчитать пульс.

Показатели зафиксировать (Ps1 – пульс после сна, Ps2 – пульс в вертикальном положении).

#### **Проба 20 приседаний за 30 секунд (если нет противопоказаний)**

*Проба с 20 приседаниями за 30 сек.* До приседаний и после в течение 3-х минут сидя определять уровень артериального давления и ЧСС в начале каждой минуты восстановления.

#### **Проба Штанге**

*Методика выполнения:* обследуемый в положении стоя делает полный вдох, а затем глубокий выдох и снова вдох (80-90 % от максимального); закрывает рот и зажимает пальцами нос.

Отмечается время:

- от момента задержки до первого сокращения диафрагмы (по движению брюшной стенки) – контрольная фаза (КФ):

- до максимально возможной задержки – волевая фаза (ВФ), не прекращая выполнения пробы.

Контрольная фаза начинается с момента задержки дыхания до подавления первых трудностей, неприятных ощущений. По этой фазе судят о чувствительности дыхательного центра к гуморальным факторам.

Волевая фаза начинается от момента возникновения затруднения подавления дыхания до его возобновления (волевая пауза). По этой фазе судят о возможности обследуемых к волевым усилиям.

**Проба Генчи** – регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха.

Методика выполнения: исследуемому предлагают сделать глубокий вдох, затем максимальный выдох. Исследуемый задерживает дыхание при зажатом пальцами носе и плотно закрытом рте. Регистрируется время задержки дыхания.

Рассчитать индекс воли

*Индекс воли* определяется по результатам контрольной и волевой фаз задержки дыхания:

$$\text{ИВ} = (\text{ВФ/КФ}) \times 100.$$

*Определить вегетативный статус до и после нагрузки*

Вегетативный индекс (ВИ)

$$\text{ВИ} = (1 - \text{ДД/ЧСС}) \times 100,$$

где *ДД* – диастолическое давление, *ЧСС* – частота сердечных сокращений (пульс).

Рекомендации по оформлению контрольных работ по дисциплине "Физическая культура и спорт":

### **1. Общая информация**

Объем работы: 5-8 страниц.

Формат документа: Microsoft Word (расширение: doc, docx), размер – А4 (210x297 мм).

Ориентация страницы: книжная;

Поля: верхнее, нижнее – 2 см, левое – 3 см, правое – 1,5 см;

Интервал: межстрочный – полуторный.

Шрифт: Times New Roman; размер шрифта: 14 pt; отступ: 1,25 см.

Расстановка переносов: Авто.

Выравнивание основного текста: по ширине.

### **2. Специальная информация**

Текст реферата должен содержать:

- развернутый ответ на заявленную в названии тему;
- характеристику основных понятий;
- иллюстрации представленных комплексов упражнений.

Работа выполняется в едином стиле и цвете.

Структура работы:

- титульный лист;
- содержание: Данные о респонденте; Результаты тестирования и расчеты индексов; Выводы.

Работы высылаются на проверку на адрес электронной почты преподавателя: [anzhelika.boyarkina@klgtu.ru](mailto:anzhelika.boyarkina@klgtu.ru)

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате освоения дисциплины "Физическое самосовершенствование" у обучающихся формируются знания о правильном применении средств физической культуры для гармоничного физического развития, поддержания хорошей физической работоспособности.

Обучающиеся приобретают знания о методиках развития физических качеств человека, об изменении различных функциональных систем организма под воздействием физических нагрузок. В результате становятся способными разработать план самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

### *Основная литература*

1. Физическая культура и спорт: учеб. пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.]. – Санкт-Петербург: Российский гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с.

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с.

3. Чеснова, Е. Л. Физическая культура: учеб. пособие / Е. Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 161 с.

4. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по напр. подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева. - Калининград: КГТУ, 2016. - 107 с.

5. Практическая подготовка по физической культуре и занятия спортом: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлению подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева. - Калининград: КГТУ, 2016. - 183 с.

6. Физическое самосовершенствование (теоретические и прикладные аспекты): учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по напр. подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева. - Калининград: КГТУ, 2016. - 79 с.

### *Дополнительная литература*

7. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2012. - 238 с.

8. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь: учеб пособие / В. И. Ильинич. - Москва: АО Аспект, 1995. – 144 с.

9. Бояркина, А. А. Питание и спорт: рекомендации по орг. рацион. питания в процессе занятий физ. культурой и спортом для студентов высш. учеб. за-

ведений всех специальностей / А. А. Бояркина, А. А. Зайцев, Э. В. Мануйленко. - Калининград: КГТУ, 2012. - 53 с.

10. Физическое самосовершенствование: учеб. пособие / под ред. А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ЮРАЙТ, 2020. - 107 с.

11. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учеб. пособие / под общ. ред. А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ЮРАЙТ, 2020. - 136 с..

12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учеб. пособие / под общ. ред. А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ЮРАЙТ, 2020. - 226 с.

13. Физическая культура: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по всем направлениям / под ред. Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ЮРАЙТ, 2020. - 598 с.

*Периодические издания:*

"Теория и практика физической культуры", "Легкая атлетика", "Спортивная жизнь России", "Физкультура и спорт".

*Интернет-ресурсы*

1. Интернет-ресурсы (ссылки на учебники и учебные пособия):

- <http://www.sport.msu.ru/edu/> - Электронный учебник по основам физической культуры в вузе

- <http://www.studsport.ru/> - официальный сайт студенческого спортивного союза России.

- <http://www.fisu.net/> - официальный сайт FISU - International University Sports Federation

2. Сайты ведущих университетов России.

3. Сайты журналов

- журнал "Теория и практика физической культуры"  
<http://www.teoriya.ru/ru>.

- журнал "Легкая атлетика" <http://lib.sportedu.ru/mirrors/www.iaaf-rdc.ru/t&f/1/index.htm>.

- журнал "Спортивная жизнь России" <http://www.sportliferus.ru/>.

- журнал "Физкультура и спорт" <http://www.fismag.ru/>.

Локальный электронный методический материал

Анатолий Александрович Зайцев

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Редактор Э. С. Круглова

Уч.-изд. л. 1,3 Печ. л. 1,1

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
"Калининградский государственный технический университет".  
236022, Калининград, Советский проспект, 1