

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ДГТУ)**

КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**Методические указания**

по дисциплине

«**Проектирование индивидуальных оздоровительных программ по поддержанию профессионального долголетия**»

для обучающихся заочной

по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Ростов-на-Дону

2024

Составители: к.м.н. доцент Верина Татьяна Петровна

Методические материалы по дисциплине «Проектирование индивидуальных оздоровительных программ по поддержанию профессионального долголетия»

ДГТУ,

г. Ростов-на-Дону, 2024 г.

В методических материалах изложены цели и задачи дисциплины, предложены примерные индивидуальные задания на дисциплину, освоение тем разделов курса осуществляется в форме лекций и практических занятий, а также на основе внеаудиторной самостоятельной работы студентов и индивидуальных консультаций с преподавателем.

Предназначено для обучающихся очной/заочной для направления 49.04.03:

Ответственный за выпуск: зав. кафедрой (руководитель структурного подразделения, ответственного за реализацию ОПОП Верина Татьяна Петровна Издательский центр ДГТУ, 2024г.

Освоение тем разделов курса осуществляется в практических занятий, а также на основе внеаудиторной самостоятельной работы студентов и индивидуальных консультаций с преподавателем.

На всех практических занятиях студенты должны строго соблюдать правила техники безопасности. Самостоятельная работа студентов осуществляется по разделам и темам курса, по которым не предусмотрены аудиторные занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый материал в объеме запланированных часов.

Задания по самостоятельной работе включают в себя:

* проработку учебного материала;
* поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации;
* подготовку к практическим работам;
* подготовку к зачету. Для самостоятельного изучения теоретического

материала рекомендуются печатные и электронные ресурсы, включенные в рабочую программу дисциплины;

* после изучения определенной темы и выполнения практической работы студенту рекомендуется воспроизвести по памяти определения, проверяя себя всякий раз по учебнику или конспекту лекций;
* изучая материал по учебнику или конспекту лекций, следует переходить к следующему вопросу в том случае, когда хорошо усвоен предыдущий материал;
* подготовку к зачету необходимо проводить по перечню теоретических вопросов, представленных в ФОС РПД дисциплины;
* параллельно прорабатываете соответствующие теоретические и

практические разделы курса, все неясные моменты фиксируйте и выносите на плановую консультацию.

**Темы контрольных работ № .**

Вариант контрольной работы выбирается из приведенной таблицы. Объем контрольной работы, должен составлять не менее 15 печатных страниц, шрифт Times New Roman, размер 14, интервал 1,5. Поля: верхнее, нижнее – 2,5; левое - 3,5; правое - 1,5.

Образец титульного листа прилагается (адресная наклейка).

**Структура контрольной работы:**

1. Титульный лист с названием темы, фамилии, имени, отчества студента, учебной группы. Год. (Адресная наклейка).
2. Содержание.
3. Введение.
4. Главы.
5. Выводы.
6. Список литературы и других информационных ресурсов.

**Варианты выбора реферата по номеру зачётной книжки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предпоследняя цифра зачетной книжки | Последняя цифра зачетной книжки | | | | | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Н о м е р а в о п р о с о в | | | | | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |