

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.ОД.27

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Валеев А.М. , Колочанова Н.А.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No _____ от "_____" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No _____ от "_____" _____ 201__ г

Регистрационный No 8494106419

Казань
2019

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Валеев А.М. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации, airat.valeev.86@mail.ru; старший преподаватель, б/с Колочанова Н.А. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации, natalya.kolochanova@mail.ru

1. Цели освоения дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ОД.27 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 44.03.01 Педагогическое образование и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 2, 4, 6 семестры.

Данная учебная дисциплина включена в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования по направлению: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8 (общекультурные компетенции)	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
2. научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

2. должен уметь:

1. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

3. должен владеть:

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных(ые) единиц(ы) 328 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 6 семестре.

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. легкая атлетика	2		0	1	0	Презентация Реферат
2.	Тема 2. баскетбол	2		0	1	0	Реферат Устный опрос
2.	Тема 2. легкая атлетика	2		0	1	0	Презентация Реферат
4.	Тема 4. волейбол	2		0	1	0	Презентация Реферат
5.	Тема 5. гимнастика	4		0	6	0	Презентация Реферат
6.	Тема 6. лыжная подготовка	6		0	6	0	Презентация Устный опрос
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Зачет

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	Зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	Зачет
	Итого			0	16	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. легкая атлетика

практическое занятие (1 часа(ов)):

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов

Тема 2. баскетбол

практическое занятие (1 часа(ов)):

Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Методика проведения разминки при занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Прием мяча. Передача мяча. Передвижения. Остановки с мячом. Передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу с различных дистанций. Судейство. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости с использованием баскетбольного мяча, прыжками и бегом. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 2. легкая атлетика

практическое занятие (1 часа(ов)):

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 4. волейбол

практическое занятие (1 часа(ов)):

Ознакомление с правилами игры в волейбол. Методика проведения разминки при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера. Отбивания, стоя у стены. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивания в парах и в тройках. Передачи за голову сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Передачи мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Верхняя и боковая подача мяча. Передачи мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход игрока на прием снизу с подачи. Игра через сетку с заданиями. Судейство. Изучение атакующего удара, блокировка, скидки, передача мяча в прыжке. Двусторонняя игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 5. гимнастика

практическое занятие (6 часа(ов)):

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку в парах на матах. Активные и пассивные растяжки в парах. Упражнения для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения на скамейке и со скамейкой. Упражнения в равновесии, висы и упоры на брусьях, опорный прыжок, акробатика. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах. Упражнения в парах сидя и лежа на матах, у стены и у станка. Элементы акробатики: мост, стойка на лопатках, шпагат. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Развитие силы. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног. Комбинации и упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, кольца, лазанье по канату, на бревне. Круговая тренировка на развитие различных групп мышц. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 6. лыжная подготовка

практическое занятие (6 часа(ов)):

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжей. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности одновременным 2-шажным и одновременным 1-шажным классическими ходами. Совершенствование попеременного двухшажного хода по пересеченной местности. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Обучение коньковым ходам. Преодоление крутых спусков и подъемов. Правила соревнований по лыжным гонкам

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Се-местр	Неде-ля семе-стра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудо-емкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. легкая атлетика	2		подготовка к презентации	8	Презен-тация
				подготовка к реферату	8	Реферат
2.	Тема 2. баскетбол	2		подготовка к реферату	8	Реферат
				подготовка к устному опросу	8	Устный опрос
2.	Тема 2. легкая атлетика	2		подготовка к презентации	8	Презен-тация
				подготовка к реферату	8	Реферат

№	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
4.	Тема 4. волейбол	2		подготовка к презентации	8	Презентация
				подготовка к реферату	8	Реферат
5.	Тема 5. гимнастика	4		подготовка к презентации	67	Презентация
				подготовка к реферату	67	Реферат
6.	Тема 6. лыжная подготовка	6		подготовка к презентации	51	Презентация
				подготовка к устному опросу	51	Устный опрос
	Итого				300	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

При освоении дисциплины используются следующие образовательные технологии:

электронное обучение - обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов;

проблемное обучение - стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы;

контекстное обучение - мотивация студентов к усвоению знаний путем выявления связей между конкретным знанием и его применением;

опережающая самостоятельная работа - изучение студентами нового материала до его изучения в ходе аудиторных занятий.

В частности, преподавателями для проведения занятий со студентами используются:

практические занятия;

самостоятельная работа;

консультации;

групповая работа;

совместная работа группы студентов с преподавателем.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. легкая атлетика

Презентация, примерные вопросы:

Изучение теоретических вопросов с использованием основной, дополнительной литературы и интернет ресурсов. Подготовка презентаций.

Реферат, примерные вопросы:

Изучение теоретических вопросов с использованием основной, дополнительной литературы и интернет ресурсов. Подготовка презентаций.

Тема 2. баскетбол

Реферат, примерные вопросы:

Изучение теоретических вопросов с использованием основной, дополнительной литературы и интернет ресурсов. Подготовка презентаций.

Устный опрос, примерные вопросы:

Изучение теоретических вопросов с использованием основной, дополнительной литературы и интернет ресурсов. Подготовка презентаций.

Тема 2. легкая атлетика

Презентация, примерные вопросы:

Изучение теоретических вопросов с использованием основной, дополнительной литературы и интернет ресурсов. Подготовка презентаций.

Реферат, примерные вопросы:

Изучение теоретических вопросов с использованием основной, дополнительной литературы и интернет ресурсов. Подготовка презентаций.

Тема 4. волейбол

Презентация, примерные вопросы:

Изучение теоретических вопросов с использованием основной, дополнительной литературы и интернет ресурсов. Подготовка презентаций.

Реферат, примерные вопросы:

Изучение теоретических вопросов с использованием основной, дополнительной литературы и интернет ресурсов. Подготовка презентаций.

Тема 5. гимнастика

Презентация, примерные вопросы:

Изучение теоретических вопросов с использованием основной, дополнительной литературы и интернет ресурсов. Подготовка презентаций.

Реферат, примерные вопросы:

Изучение теоретических вопросов с использованием основной, дополнительной литературы и интернет ресурсов. Подготовка презентаций.

Тема 6. лыжная подготовка

Презентация, примерные вопросы:

Изучение теоретических вопросов с использованием основной, дополнительной литературы и интернет ресурсов. Подготовка презентаций.

Устный опрос, примерные вопросы:

Изучение теоретических вопросов с использованием основной, дополнительной литературы и интернет ресурсов. Подготовка презентаций.

Итоговая форма контроля

зачет (в 2 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 4 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 6 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

Перечень вопросов для теоретической подготовки студентов:

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные trimestры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
25. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
26. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
27. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
28. Физическая культура обучающихся. Организация физического воспитания в вузе.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Формирование мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
31. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
32. Средства физической культуры и спорта.
33. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
34. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
35. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
36. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
37. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
38. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
39. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
40. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
41. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
42. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
43. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

44. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
45. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
46. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
47. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
48. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
49. Здоровый образ жизни обучающихся. Рациональный режим труда и отдыха.
50. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
51. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.
52. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
53. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
54. Гигиенические основы закаливания.
55. Личная гигиена обучающихся и ее составляющие.
56. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
57. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
58. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.
59. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
60. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
61. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в экзаменационный период.
62. Методические принципы физического воспитания.
63. Средства и методы физического воспитания.
64. Основы обучения движениям.
65. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
66. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
67. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
68. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
69. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
70. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
71. Формы занятий физическими упражнениями.
72. Общая и моторная плотность занятия.
73. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
74. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
75. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
76. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
77. Гигиена самостоятельных занятий.
78. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
79. Определение понятия "спорт". Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
80. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
81. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
82. Единая спортивная классификация.
83. спорт. Его организационные особенности.
84. спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

85. спортивные организации.
86. Современные популярные системы физических упражнений.
87. История олимпийских игр.
88. Современное Олимпийское движение.
89. спорт. История проведения Универсиад.
90. Универсиада 2013 года в Казани.
91. Универсиада 2013 и волонтерское движение обучающихся.
92. История комплекса ГТО и БГТО.
93. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
94. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
95. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
96. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
97. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
98. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
99. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни обучающихся.
100. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
101. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
102. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
103. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
104. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
105. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
106. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
107. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
108. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
109. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
110. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
111. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
112. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
113. Физическая подготовленность обучающихся. Основные критерии.
114. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
115. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
116. Характеристика и воспитание физических качеств.
117. Методика формирования силы.
118. Методика формирования ловкости.
119. Развитие координационных способностей.
120. Методика формирования выносливости.

121. Методика формирования скоростных качеств.
122. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
123. Двигательная активность и физическое развитие человека.
124. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
125. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок обучающихся.
126. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
127. Определение понятия "ППФП", ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
128. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.
129. Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.
130. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП обучающихся различных факультетов.
131. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП обучающихся различных факультетов.
132. Методика подбора средств ППФП обучающихся.
133. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.
134. ППФП обучающихся различных специальностей на учебных занятиях.
135. ППФП обучающихся во внеучебное время.
136. Система контроля за ППФП обучающихся.
137. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
138. Прикладные виды спорта в ППФП обучающихся.
139. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
140. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
141. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
142. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
143. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
144. Понятие "производственная физическая культура", ее цели и задачи.
145. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
146. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
147. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
148. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
149. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
150. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
151. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.
152. История и развитие, правила и судейство соревнований (гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, плавание)

7.1. Основная литература:

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=180800>
4. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.- ULR: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

7.2. Дополнительная литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.- URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
2. Пушкина В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010128.html>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

7.3. Интернет-ресурсы:

- Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>
Журнал -Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru>
Научная электронная библиотека - <https://cyberleninka>
Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>
Электронные медицинские книги - <http://www.sportmedicine.ru/books.php>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

зал для занятий спортивными играми - 2;

зал для занятий гимнастикой - 1;

зал для занятий ОФП - 1;

тренажерный зал - 1;

легкоатлетический парк с беговой дорожкой 500м - 1;

баскетбольная площадка - 1;

волейбольная площадка - 1.

Лыжная база на 200 пар лыж.

Спортивный инвентарь: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные),

лыжи, ботинки для лыж, лыжные палки, гимнастические скамейки,

гимнастические стенки, перекладина, брусья (женские и мужские), маты, кольца, бревно, гантели, штанги, скакалки, обручи.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.01 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры .

Автор(ы):

Колочанова Н.А. _____

Валеев А.М. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

"__" _____ 201__ г.