

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ
И. о.декана педагогического
факультета

_____ О. В. Пастюк

" ____ " _____ 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(с изменениями и дополнениями от 2017 г.)

Элективные курсы по физической культуре

Направления подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки

«Физическая культура»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения

Очная / Заочная

г. Магадан, 2017 г.

1. Цели освоения учебной дисциплины.

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» являются:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
- формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- обеспечение овладением методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, содействующее приобретению опыта практической деятельности;
- повышение уровня функциональных и двигательных способностей, направленный на формирование и развитие физических качеств и свойств личности;
- определение дифференцированного и объективного учета процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Основные понятия учебной дисциплины. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта для систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и контроль за состоянием своего организма.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Занятия по данной дисциплине проводятся на 1,2,3 курсе очной формы обучения, на 1,2,3 курсе заочной формы обучения. В конце 1,2,3,4,5,6, семестра студент получает аттестацию по итогам рейтинг-плана промежуточной аттестации и по окончанию изучения дисциплины сдает зачет по практике.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- овладение методами контроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины студент должен:

- **знать** основы физической культуры и здорового образа жизни;
- **уметь** использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- **владеть** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов).

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Элективные курсы по физической культуре»:

а) общекультурные (ОК).

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)
- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

б) общепрофессиональные (ОПК)

- готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1)

в) профессиональные (ПК)

- способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности (ПК-7).

4. Структура и содержание учебной дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет, 328 часа.

Отчетность: 1 семестр - «зачет».

Отчетность: 2 семестр - «зачет».

Отчетность: 3 семестр - «зачет».

Отчетность: 4 семестр - «зачет».

Отчетность: 5 семестр - «зачет».

Отчетность: 6 семестр - «зачет».

Общая трудоемкость дисциплины очной формы обучения составляет 328 часов. Из них 33 часа – лекционные занятия, 273 часа – практические занятия, 22 часа - самостоятельная работа, 306 ч. – контактная работа.

Общая трудоемкость дисциплины для заочной формы обучения составляет 328 часов. Из них 18 часов - лекционные занятия, 304 часов - самостоятельная работа, 18 ч. – контактная работа.

Отчетность: 1 курс - «зачет».

Отчетность: 2 курс - «зачет».

Отчетность: 3 курс - «зачет».

Содержание разделов дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

Таблица 1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы, дисциплины	Содержание раздела, темы
Модуль 1. Спортивные игры		
1.1	Баскетбол.	Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Обучение бегу боком, спиной вперед, приставными шагами. Обучение и совершенствование ловли и передач мяча с места. Разучивание и совершенствование передач в движении в двойках и тройках. Разучивание и совершенствование бросков с места и одной рукой сверху в движении. Разучивание и совершенствование ведения мяча в движении, с изменением направления. Совершенствование штрафных бросков. Разучивание и совершенствование остановок, поворотов. Обучение и совершенствование личной системы защиты – действий против игрока с мячом и без мяча. Совершенствование встречных передач, ведений, бросков. Обучение и совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в движении. Сочетание приёмов – поступательные передачи, броски, ведения. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при передаче. Обучение обманным движениям (финты). Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5.
1.2	Волейбол.	Ознакомление с правилами, техникой и тактикой игры в волейбол. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Освоение техники нижней прямой и боковой, верхней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Тактика игры. Игра в волейбол.
2	Модуль 2. Силовая подготовка	
2.1	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости (координации движений). Развитие силы рук, ног, мышц брюшного пресса, спины.
2.2	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости, ловкости, быстроты. Развитие координации движений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Развитие реакции на звуковой сигнал. Развитие прыгучести.
3	Модуль 3. Лёгкая атлетика	
3.1	Бег на короткие дистанции	Обучение и совершенствование технике бега с низкого старта. Обучение и совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение технике бега по дистанции. Зачетный бег на 100 м (муж. жен.)
3.2	Бег на длинные дистанции	Обучение и совершенствование технике бега с низкого старта. Обучение и совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение технике бега по дистанции. Зачетный бег на 2000 м (жен.), на 3000 м (муж.)
3.3	Прыжки в длину с места	Обучение прыжку в длину с места по частям (фаза оттол-

та	кивания, фаза полета, фаза приземления).
----	--

5. Образовательные технологии.

Реализация программы осуществляется во время практических занятий в игровом, тренажерном залах, на стадионе. На практических занятиях регулярно осуществляется контроль в виде сдачи контрольных нормативов по видам спорта и ОФП. Интерактивная форма обучения реализуется в ходе проведения практических занятий. Оценка контроля знаний студентов производится по модульно-рейтинговой системе.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» включает в себя следующие виды работ:

Изучение научно-методической литературы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Разработка комплекса физических упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная: силовая, стрейчинговая, релаксационная, развивающая).

Составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, тендерных и профессиональных особенностей.

Организация и проведение:

- отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
- судейство по видам спорта на группе по учебной программе;
- проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности;
- систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплин

а) основная литература

1. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.- 23-е изд. Перераб. И доп. - М.: Советский спорт, 2013 - 152 с.: ил.
2. Железняк Ю.Д., Кулишенко И.В., Карякина Е.В. Методика обучения физической культуре. Учебник. – Академия, 2015.
3. Сакун Э. И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. Учебник для преподавателей. – Дашков и К, 2014.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. для студентов вузов : рекомендован. М-вом образования РФ/ Ю.И. Евсеев. - 7-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 445 с. - (Высшее образование).
5. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению «Педагогика» : рекомендован. УМО по специальностям пед. образования/ О.Ю. Масалова; под ред. М.Я. Виленского. - М.: КНОРУС, 2015. - 184 с.

б) дополнительная литература

1. Физическая культура студента: Учебник для вузов/ под ред. В. И. Ильинича. - М: Гардарики, 2003.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: Учебник для вузов - Л. П. Матвеев. - 3-е изд. - СПб. Лань 2003.
3. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2003.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. - 448 с.
5. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Серия “Учебники, учебные пособия”. Ростов-н/ Д: Феникс, 2003. - 384 с
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие для вузов.- Ростов-на- Дону: Феникс, 2010.
7. Кислицин Ю. Л., Кислицина Л. Ю. Физиологические термины и понятия (физическая культура, спорт, здоровый образ жизни): Справочное пособие. - М.: Изд-во РУДН, 2003.
8. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: Учебное пособие. –Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Спортивный инвентарь (баскетбольные и волейбольные мячи, тренажеры, маты, скакалки и т.д.), спортивные залы (большой спортивный зал, малый спортивный зал).

9. Рейтинг-план дисциплины.**Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре**

Педагогический факультет

Курс___ группа ФКС-_, семестр __, 20_/20_ учебного года

Преподаватель: Шевченко С.Т.

Кафедра ФКСиОМЗ

Аттестационный период	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Максимальное количество баллов
1	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика.	Практическое присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов*	3
		Выполнение программы**	4
		Выполнение сверх программы	1
2	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика.	Практическое присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов*	3
		Выполнение программы**	4
		Выполнение сверх программы	1
3	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика.	Практическое присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов*	3
		Выполнение программы**	4
		Выполнение сверх программы	1

* - см. приложение 1;

** - см. приложение 2

Рейтинг план выдан

(дата, подпись преподавателя)

Рейтинг план получен

(дата, подпись старосты группы)

Контрольные нормативы для практических занятий
Контрольные нормативы для студентов по баскетболу

Упражнение	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Мужчины	Количество попаданий				
1. Штрафной бросок.10 бросков, способ по выбору	4	3	2	1	0
2. Бросок со средних дистанций (по выбору): а) с 5 точек по 2 броска б) с 10 точек по 1 броску	4	3	2	1	0
	Количество попыток				
3. Ведение мяча по дуге, бросок после ритма двух шагов и попадание с одной стороны	3	4	5	6	0
Женщины	Количество попаданий				
1. . Штрафной бросок.10 бросков, способ по выбору	3	2	1	0	0
2. Бросок со средних дистанций (по выбору): а) с 5 точек по 2 броска б) с 10 точек по 1 броску	3	2	1	0	0
	Количество попыток				
3. Ведение мяча по дуге, бросок после ритма двух шагов и попадание с одной стороны.	3	4	5	6	0

Контрольные нормативы для студентов по волейболу

Упражнение	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Мужчины	Количество раз правильно				
1. Верхняя передача мяча в парах из 10 раз (расстояние 5-6 м) с 3 попыток	8	7	6	5	4
2. Верхняя передача мяча над собой Из 10 раз (высота не ниже 3 м), с 3 попыток	8	6	4	3	1
3. Подача мяча 10 раз, с 3 попыток прямая снизу боковая снизу по выбору прямая сверху	8	7	6	5	4
Женщины					
1. Верхняя передача мяча в парах из 10 раз (расстояние 3-4 м) с 3 попыток	7	5	4	3	1
2. Верхняя передача мяча над собой из 10 раз (высота не ниже 3 м), с 3 попыток	7	5	3	2	1
3. Подача мяча 10 раз, с 3 попыток: прямая снизу боковая снизу по выбору прямая сверху	7	5	3	2	1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов
(женщины)

N п/п	УПРАЖНЕНИЯ (нормативы)	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
2.	Приседание на одной ноге, опора о стенку (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
3.	Пресс. Сед из положения лежа на спине руки за голову, ноги закреплены (раз)	60	55	50	45	40
4.	Отжимание от скамейки (высота скамейки 40 см) (раз)	20	17	14	10	7
5.	Прыжки на скакалке за одну мин. (раз)	140	130	120	110	100
6.	Челночный бег 4x15м (сек)	16.0	16.6	17.2	18.0	18.8
7.	Гибкость. Наклоны на скамейке (см)	18	15	12	9	5

(мужчины)

N п/п	УПРАЖНЕНИЯ (нормативы)	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
2.	Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
3.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
4.	Отжимание от пола (раз)	40	35	30	25	20
5.	Пресс. В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	10	8	6	4	2
6.	Прыжки на скакалке за одну мин. (раз)	140	130	120	110	100
7.	Челночный бег 4x15м (сек)	13.2	13.8	14.2	14.5	14.8

Пятибалльная оценка, полученная при сдаче нормативов, приравнивается к трем баллам в таблице рейтинга; средняя четырехбалльная оценка – к двум баллам; средняя трехбалльная оценка – к одному баллу*. * При условии выполнения каждого контрольного норматива не ниже, чем на 1 балл.

При сдаче всех нормативов на 5 баллов рейтинговая оценка увеличивается на 3 балла.

При сдаче всех нормативов не менее, чем на 4 балла – увеличивается на 2 балла.

При сдаче всех нормативов не менее, чем на 3 балла – увеличивается на 1 балла.

При сдаче нормативов менее, чем на 3 балла рейтинговая оценка не увеличивается в течение семестра.

1. 4 балла выставляется студентам при выполнении программы* занятия на 100% (в игровом зале 4 балла выставляется при сдаче норматива по баскетболу (осенний семестр), волейболу (весенний семестр)).
2. При отсутствии на занятии по причине болезни (при наличии медицинской справки (до 1 месяца)) студентам выставляется 2 балла + баллы по нормативам (игровой или атлетический зал).
3. При отсутствии на занятии по физической причине студентам выставляется 2 балла + баллы по нормативам (игровой или атлетический зал).
4. При занятиях в специальных медицинских группах студентам выставляется 5 баллов**.
5. При занятиях в спортивных секциях и выступлении на соревнованиях за сборную университета студентам выставляется 9 баллов.
6. При занятиях в группах спортивного совершенствования (ГСС) студентам за посещение выставляется 3 балла, за выполнение программы 4 балла (всего – 7 баллов).
7. При отсутствии на занятии по причине болезни (при наличии медицинской справки (более 1 месяца)), студент пишет контрольно-письменную работу по физической культуре (по пройденным занятиям) и, по завершении, докладывает ее в группе. Рейтинг выставляется по пункту 2.***
8. При предоставлении справки ВКК студенты (освобожденные от практических занятий) пишут контрольно-письменную работу согласно положению о контрольно-письменных работах. Со дня предоставления справки студентам выставляется по 4 балла за каждое занятие, после каждой консультации прибавляется по одному баллу. После защиты работы студентам выставляется по 10 баллов за каждое последующее занятие.
9. Студентам, занимающимся в городских спортивных секциях и имеющим 1 взрослый разряд (и выше) по любому виду спорта выставляется 10 баллов****.

* Рабочая программа разрабатывается преподавателем на один семестр с учетом условий проведения занятий и контингента студентов. Утверждается заведующим кафедрой.

** При выполнении программы занятия на 100%* и активности студентам выставляются поощрительные баллы.

*** После защиты доклада студентам выставляются поощрительные баллы.

**** При условии, что студент является действующим спортсменом на данный аттестационный период.

Контрольные вопросы для теоретических занятий

- 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.

10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления подготовки.

Не требуется

11. Приложения

2. Приложение 1. Ф СВГУ 8.1.4-02 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Автор: Шевченко С.Т., ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ.

подпись дата

Зав. кафедрой ФКСиОМЗ Могучева А.В, к.п.н _____

подпись, дата

Приложение 1

Структура и содержание учебной дисциплины для заочной формы обучения в Таблице 2.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин – распределение по семестрам)	Количество часов/Зачетных единиц				Общая трудоем. с учетом зачетов и экзаменов в (час/ зачет.ед.
		Аудиторные занятия			Самос тоятел ьная работа	
		Лекции	Семинар- ские (прак- тичес-кие) занятия	Лаборатор -ные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
	1 семестр	-	76	-	-	76
1	Модуль 1. Спортивные игры	-	-	-	-	
1.1	Баскетбол.	-	10	-	-	
1.2	Волейбол.	-	10	-	-	
2	Модуль 2. Силовая подготовка	-	-	-	-	
2.1	Общая физическая подготовка	-	16	-	-	
2.2	Специальная физическая подготовка	-	10	-	-	
3	Модуль 3. Лёгкая атлетика	-	-	-	-	
3.1	Бег на короткие дистанции	-	10	-	-	
3.2	Бег на длинные дистанции	-	10	-	-	
3.3	Прыжки в длину с места	-	10	-	-	
	Итого:	-	76	-	-	76
	2 семестр	-	76	-	-	
1	Модуль 1. Спортивные игры	-	-	-	-	
1.1	Баскетбол.	-	10	-	-	
1.2	Волейбол.	-	10	-	-	
2	Модуль 2. Силовая подготовка	-	-	-	-	
2.1	Общая физическая подготовка	-	16	-	-	
2.2	Специальная физическая подготовка	-	10	-	-	
3	Модуль 3. Лёгкая атлетика	-	-	-	-	
3.1	Бег на короткие дистанции	-	10	-	-	
3.2	Бег на длинные дистанции	-	10	-	-	
3.3	Прыжки в длину с места	-	10	-	-	
	Итого:	-	76	-	-	76
	3 семестр	-	72	-	-	
1	Модуль 1. Спортивные игры	-	-	-	-	
1.1	Баскетбол.	-	10	-	-	
1.2	Волейбол.	-	10	-	-	
2	Модуль 2. Силовая подготовка	-	-	-	-	
2.1	Общая физическая подготовка	-	12	-	-	
2.2	Специальная физическая подготовка	-	10	-	-	
3	Модуль 3. Лёгкая атлетика	-	-	-	-	
3.1	Бег на короткие дистанции	-	10	-	-	
3.2	Бег на длинные дистанции	-	10	-	-	
3.3	Прыжки в длину с места	-	10	-	-	
	Итого:	-	76	-	-	

	4 семестр	16	16	-	21	53
1	Модуль 1. Спортивные игры	-	-	-	-	
1.1	Баскетбол.	3	3	-	3	
1.2	Волейбол.	3	3	-	3	
2	Модуль 2. Силовая подготовка	-	-	-	-	
2.1	Общая физическая подготовка	3	3	-	3	
2.2	Специальная физическая подготовка	3	3	-	3	
3	Модуль 3. Лёгкая атлетика	-	-	-	-	
3.1	Бег на короткие дистанции	2	2	-	3	
3.2	Бег на длинные дистанции	1	1	-	3	
3.3	Прыжки в длину с места	1	1	-	3	
	Итого:	16	16	-	21	51
	5 семестр	17	17	-	17	
1	Модуль 1. Спортивные игры	-	-	-	-	
1.1	Баскетбол.	3	3	-	3	
1.2	Волейбол.	3	3	-	3	
2	Модуль 2. Силовая подготовка	-	-	-	-	
2.1	Общая физическая подготовка	3	3	-	3	
2.2	Специальная физическая подготовка	3	3	-	3	
3	Модуль 3. Лёгкая атлетика	-	-	-	-	
3.1	Бег на короткие дистанции	2	2	-	2	
3.2	Бег на длинные дистанции	2	2	-	2	
3.3	Прыжки в длину с места	1	1	-	1	
	Итого:	16	16	-	21	328
	ВСЕГО по учебному плану аудиторные+сам. работа	33	257	-	38	

Структура и содержание учебной дисциплины для заочной формы обучения Таблица 3

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин – распределение по семестрам)	Количество часов/Зачетных единиц				Общая трудое м. с учетом зачето в и экзаме нов (час/ зачет.е д.
		Аудиторные занятия			Самостоят ельная работа	
		Лекци и	Семи ми- нар- ские (прак ти- чес- кие) занят ия	Контр оль		
1	2	3	4	5	6	7
	1 курс	-	-	-	-	148
1	Модуль 1. Спортивные игры	-	-	-	-	
1.1	Баскетбол.	1	-	0,5	20	
1.2	Волейбол.	1	-	0,5	20	
2	Модуль 2. Силовая подготовка	-	-	-	-	
2.1	Общая физическая подготовка	1	-	0,5	20	
2.2	Специальная физическая подготовка	1	-	0,5	20	

3	Модуль 3. Лёгкая атлетика	-	-	-	-	
3.1	Бег на короткие дистанции	1	-	-	20	
3.2	Бег на длинные дистанции	1	-	-	20	
3.3	Прыжки в длину с места	-	-	-	20	
	Итого:	6	-	2	140	
	2 курс	-	-	-	-	90
1	Модуль 1. Спортивные игры	-	-	-	-	
1.1	Баскетбол.	-	-	-	12	
1.2	Волейбол.	1	-	-	12	
2	Модуль 2. Силовая подготовка	-	-	-	-	
2.1	Общая физическая подготовка	1	-	0,5	12	
2.2	Специальная физическая подготовка	1	-	0,5	12	
3	Модуль 3. Лёгкая атлетика	-	-	-	-	
3.1	Бег на короткие дистанции	1	-	0,5	12	
3.2	Бег на длинные дистанции	1	-	0,5	12	
3.3	Прыжки в длину с места	1	-	-	10	
	Итого:	6	-	2	82	
	3 курс	-	-	-	-	90
1	Модуль 1. Спортивные игры	-	-	-	-	
1.1	Баскетбол.	-	-	-	12	
1.2	Волейбол.	1	-	-	12	
2	Модуль 2. Силовая подготовка	-	-	-	-	
2.1	Общая физическая подготовка	1	-	0,5	12	
2.2	Специальная физическая подготовка	1	-	0,5	12	
3	Модуль 3. Лёгкая атлетика	-	-	-	-	
3.1	Бег на короткие дистанции	1	-	0,5	12	
3.2	Бег на длинные дистанции	1	-	0,5	12	
3.3	Прыжки в длину с места	1	-	-	10	
	Итого:	6	-	2	82	
	ВСЕГО по учебному плану аудиторные+сам. работа	18	-	6	304	328