

Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
"Алтайский экономико-юридический институт"
Кафедра физической культуры и спорта



Рабочая программа по дисциплине

Элективные курсы по физической культуре

для направления 38.03.01 Экономика
квалификация (степень) "бакалавр"
Профиль подготовки
"Финансы и кредит"

Барнаул 2016

Рабочая программа разработана _____

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта от "___" _____ 2016 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ООП, требования к знаниям, умениям и навыкам студента.	4
3. Учебно-тематический план дисциплины	5
4. Содержание дисциплины.	9
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины.....	20
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	22
7. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения программы дисциплины	26
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	28

1. Цели и задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» предусмотрено федеральным государственным образовательным стандартом и учебным планом по направлению 38.03.01 Экономика.

Целью освоения дисциплины является обеспечение оптимального уровня физической и умственной работоспособности для успешного освоения образовательной программы вуза.

Задачи освоения дисциплины:

- развитие и совершенствование базовых силовых, скоростных и координационных
- качеств, общей и специальной выносливости, гибкости;
- формирование основных и прикладных двигательных навыков;
- обеспечение оптимального уровня двигательной активности в образовательной и повседневной деятельности;
- укрепление здоровья, закаливание организма, повышение его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, профессиональной и образовательной деятельности;
- формирование здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в структуре ООП, требования к знаниям, умениям и навыкам студента.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к базовой части учебного плана и составляет самостоятельный раздел, согласно ФГОС ВО.

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующий этап для изучения следующих дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

В ходе изучения дисциплины «Физическая культура» у обучающегося должны быть сформированы следующие общекультурные компетенции (ОК):

Код компетенции	Компетенция
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

После изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» обучающийся 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.

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.

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.

3. Учебно-тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составляет 9 зачетные единицы (328 часов).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Аудиторные часы				Контактная работа с преподавателям
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Всего	
1 семестр						
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и	-	16	-	16	16

	профессиональн ой подготовке студентов					
2.	Тема 2.Социально- биологические основы физической культуры	-	18	-	18	18
3.	Тема 3.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	-	20	-	20	20
ЗАЧЕТ						
ИТОГО			54		54	54
<i>2 семестр</i>						
4.	Тема 4. Психологически е основы учебного труда и интеллектуально й деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособно сти	-	26	-	26	26
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе	-	28	-	28	28

	физического воспитания					
ЗАЧЕТ						
ИТОГО			54		54	54
<i>3 семестр</i>						
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	24	-	24	24
7.	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	-	24	-	24	24
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	-	24	-	24	24
ЗАЧЕТ						
ИТОГО			72		72	72
<i>4 семестр</i>						

9.	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.	-	12	-	12	12
10.	Тема 10. Спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	-	12	-	12	12
11.	Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	-	12	-	12	12
ЗАЧЕТ						
ИТОГО			36		36	36
<i>5 семестр</i>						
12.	Тема 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	-	18	-	18	18
13.	Тема 13. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	-	18	-	18	18

						ЗАЧЕТ
ИТОГО			36		36	36
<i>6 семестр</i>						
14.	Тема 14. Критерии эффективности здорового образа жизни	-	40	-	40	40
15.	Тема 15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функционально й подготовленнос ти средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	-	36	-	36	36
						ЗАЧЕТ
ИТОГО		-	76		76	76
ВСЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ		-	328		328	

4. Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела курсов	Содержание	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)

	(темы)		
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</p> <p>Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>	<p>Знать: основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, значение физической культуры в жизни общества и студента.</p> <p>Уметь: ориентироваться в общих и специальных литературных источниках</p> <p>Владеть: навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности</p>
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и</p>	<p>Знать: физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p>

		<p>спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды</p>	<p>Уметь: использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при помощи элементарных тестов РWC 170, проба Штанге, проба Гейне, проба Летунова и др.</p> <p>Владеть: навыками дозирования нагрузки, измерения АД, ЧСС, антропометрических данных</p>
3.	<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	<p>Знать: взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.</p> <p>Уметь: использовать знания здорового образа в профессиональной и общественной жизни</p> <p>Владеть: навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии</p>
4.	<p>Тема 4. Психологические основы учебного труда и</p>	<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и</p>	<p>Знать: о психофизических особенностях состояния студента.</p>

	интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	Уметь: использовать средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизической тренировки Владеть: навыками оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная	Знать: значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Уметь: воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей

		<p>физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.</p> <p>Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.</p> <p>Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</p>	<p>профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке</p>
6.	<p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Характер содержания занятий в зависимости</p>	<p>Знать: основные цели задачи и принципы самостоятельной подготовки, условия реализации на практике методов самоконтроля</p> <p>Уметь: планировать и управлять самостоятельными занятиями, вести дневник самостоятельных занятий.</p> <p>Владеть: принципами</p>

		<p>от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях</p>	<p>построения самостоятельных занятий, планированием, дозировкой нагрузки, правильным выполнением двигательных действий в избранном виде спорта</p>
7.	<p>Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.</p>	<p>Знать: факторы здорового образа жизни: питание, факторы среды, биоритмы. Уметь: вести пропаганду здорового образа жизни, аргументировано информировать занимающихся о влиянии питания, факторов среды, суточных и биологических ритмов, вредных привычек на физическую активность организма.</p>

			Владеть: способностью анализировать и обобщать важные проблемы здорового образа жизни, современного развития физической культуры и спорта. Основами знаний борьбы с вредными привычками.
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.	Знать: основные базовые понятия дисциплины, закономерности использования системы физических упражнений в ИПС. Уметь: определять цели и задачи для занятий избранным видом спорта с учетом психических, антропометрических свойств личности. Владеть: основными двигательными действиями в избранном виде спорта, а также методами тренировки в избранном виде спорта.

		<p>Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта</p>	
9.	<p>Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,</p>	<p>Знать: базовые понятия и методы диагностики и самодиагностики занимающихся физической культурой и спортом</p> <p>Уметь: заниматься самоконтролем на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Владеть: средствами и методами самоконтроля самодиагностики, владеть навыками коррекции антропометрических индексов, номограмм, номограмм функциональных проб, использовать врачебный и педагогический контроль при самостоятельных занятиях</p>

		<p>физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	
10.	<p>Тема 10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</p>	<p>Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального</p>	<p>Знать: Информацию о студенческом спорте, спартакиаде в РЭУ имени Г.В. Плеханова. Положение о стимулировании студентов спортсменов. Информацию о студенческих спортивных соревнованиях организованных Ассоциацией студенческого спорта и другими общественными организациями. Основные принципы построения систем массового и профессионального спорта высших достижений, основные психофизиологические характеристики видов спорта и систем физических упражнений</p> <p>Уметь: самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать условия и программы для занятий избранным видом спорта</p>

		<p>выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений</p>	<p>Владеть: информацией о современных, популярных видах спорта, навыками самостоятельной спортивной квалификации в избранном виде спорта</p>
11.	<p>Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями</p>	<p>Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>Знать: основные требования по проведению самоконтроля во время физической нагрузки</p> <p>Уметь: самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля</p> <p>Владеть: основными методами самоконтроля</p>
12.	<p>Тема 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>Знать: основные этапы и признаки возрастных и гендерных изменений функциональных систем организма. Базовые показатели постоянства внутренней среды организма и его функциональных систем. Правила их учета при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Уметь: использовать информацию о функциональных особенностях для</p>

			<p>грамотного построения занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Владеть: навыками учета гендерных, возрастных и функциональных особенностей организма для грамотного построения занятий физической культурой и спортом.</p>
13.	<p>Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p>	<p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению</p>	<p>Знать: цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов</p> <p>Уметь: использовать физические упражнения в тренировке профессионально-прикладных качеств, организовывать производственную гимнастику, использовать профессиональные знания для профилактики травматизма средствами физической культуры по своей специальности</p> <p>Владеть: навыками коррекции заболеваний и травматизма средствами физической культуры по своей специальности</p>

		физической культуры в производственном коллективе	
14.	Тема 14. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Знать: основные критерии эффективности здорового образа жизни. Уметь: использовать критерии здорового образа жизни для повышения умственной и физической активности Владеть: средствами физической культуры, здорового образа жизни для повышения умственной и физической работоспособности
15.	Тема 15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.	Знать: владеть информацией о влиянии физических нагрузок на функциональные изменения организма. Уметь: использовать средства физической культуры и спорта для целенаправленной коррекции телосложения и физического развития организма Владеть: навыками целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для коррекции фигуры и физического развития организма.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение

учебной дисциплины

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В.Алексеев и др. - Москва.- «Теория и практика физической культуры и спорта.- 2013.-780с.

Нормативно-правовые документы:

1. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Стратегия развития физической культуры и спорта и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» Распоряжение Правительства РФ №1101-Р от 07.08.2009 г.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
2. "Теория и методика физического воспитания: учебник" Андрей Васильков, 2008 г.
3. Баранов В. А., Венглинский Г. П., Столяр К. Э. Теория и практика физической культуры в вузе: учебное пособие. – М.: РГТЭУ, 2004.
4. Баранов В. А., Цедилин Ю. В., Якушев В. А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: курс лекций. – М.: РГТЭУ, 2005.
5. Баранов В. А. Социальные проблемы физической культуры и спорта в современном обществе: монография. – М.: РГТЭУ, 2006.
6. Баранов В. А. Физическая культура как институт качества жизни в условиях российской социальной реальности: монография. – М.: РГТЭУ, 2009.
7. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие. – М.: ИЦ «Академия», 2008.
8. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.:

- СПб.: СПбГТУ, 1999.
10. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
 11. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб: Изд-во Политехн. ун-та, 2009.
 12. Журналы: Теория и практика ФК, преподаватель вуза и инновационные технологии. Высшее образование в России: научно-педагогический журнал Министерства образования Российской Федерации;
 13. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта М.: Советский спорт, 2007.
 14. Физиологические основы двигательной активности /Фомин.-М.-1991.
 15. Физиология человека/ Шмидт, Тевс и др. 3- тома – М.- 2001.
 16. Теория и методика физической культуры/ Матвеев. – 1991.

Рекомендуемые Интернет-ресурсы:

1. www.reu-sport.ru – Центр «Спортивный клуб РЭУ имени Г.В. Плеханова
2. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ
3. www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ
4. www.mosport.ru
5. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>
6. <http://www.rusmedserver.ru/>
7. <http://www.zdobr.ru/>

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Примерные темы рефератов

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Становление и развития СУ в ФК и С.
7. Принципы стратификации СУ в ФК и С.
8. Идентификация и квантификация уровней решения задач управления в ФК и С
9. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С

10. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
11. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
12. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
13. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях
14. по физической культуре
15. Физическая культура в жизни студента.
16. Общая физическая подготовка студентов при занятиях боксом, кикбоксингом,
17. Каратэ и смешанными единоборствами
18. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
19. Спортивный клуб в ВУЗе.
20. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по
21. физической культуре.
22. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
23. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
24. Основные методики занятий физическими упражнениями.
25. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
26. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
27. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
28. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
29. Физическая культура в стране и обществе.
30. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
31. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
32. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
33. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
34. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
35. Лечебная физкультура в ВУЗе.
36. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
37. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.

38. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
39. Современное состояние ФК и С.
40. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

Студенты, освобожденные от практических занятий, представляют тематические рефераты по теме, согласованной с преподавателем. Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата. Также имеется возможность участия в программе «Студенческая наука», где в составе мини-группы студент проводит научные исследования по интересующей его проблеме. Направления программы: здоровый образ жизни, основы рационального питания, особенности спортивной тренировки. Курирующему преподавателю представляются результаты работ в форме: доклада, практических рекомендаций, научной статьи, презентации - в электронном и бумажном вариантах. Презентация и другие материалы проекта после защиты предоставляются в открытом доступе всем студентам и сотрудникам Университета.

Вопросы к зачету:

Вопросы к зачету (1 семестр):

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.

Вопросы к зачету (2 семестр):

1. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
2. Какая структура и функции физической культуры.
3. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
4. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.

Вопросы к зачету (3 семестр):

1. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
2. Физическая культура в стране и обществе.
3. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.

Вопросы к зачету (4 семестр):

1. Перечислить средства формирования физической культуры личности.
2. Назовите принципы занятий физическими упражнениями.
3. Методы формирования физической культуры личности.
4. Основы обучения двигательным действиям.
5. Общая характеристика физических способностей.

Вопросы к зачету (5 семестр):

1. Лечебная физкультура в ВУЗе.
2. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
3. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.

Вопросы к зачету (6 семестр):

1. Силовые способности и методика их развития.
2. Скоростные способности и методика ее развития.
3. Выносливость и методика ее развития.
4. Координационные способности и методика их развития.
5. Гибкость и методика ее развития.

Таблица 1. Учебные нормативы для контроля практических навыков студентов

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			

6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			
9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см)	780	600	480			
	Девушки 1кг (см)				600	500	400
11	«Челночный бег» 4x9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс	15.30	16.30	17.30			
	Юноши 3000м Девушки 2000м				11.00	12.20	13.20

7. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения программы дисциплины

Текущий контроль успеваемости студентов.

Текущий контроль успеваемости – это установление уровня знаний, умений, владений студентов по отношению к объему и содержанию разделов (модулей, частей) учебных дисциплин, представленных и утвержденных в учебных планах и учебных программах.

Текущий контроль успеваемости осуществляется через комплекс испытаний студентов в виде устных и письменных опросов, коллоквиумов, контрольных работ, проверки домашних заданий, защиты отчетов, компьютерного и бланочного тестирования. Возможны и другие виды контроля по усмотрению кафедры, обеспечивающей учебный процесс по данной дисциплине, в том числе, контроль посещаемости занятий.

В систему текущего контроля рекомендуется вводить необязательные мероприятия, позволяющие повысить семестровый рейтинг, например, участие в олимпиадах, научное исследование, участие в научных конференциях с

докладом по теме изучаемого предмета и т.д. с назначением определенных баллов, прибавляемых к семестровому рейтингу по дисциплине. При этом рейтинг не должен превышать 100 баллов.

Для текущего контроля успеваемости на кафедрах, осуществляющих учебный процесс, создаются и периодически актуализируются банки тестов, заданий, программы компьютерных проверок и т.п. материалы.

Виды и сроки проведения мероприятий текущего контроля устанавливаются рабочей программой учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация студентов – это установление уровня знаний, умений, владений обучаемых, как показателя уровня освоения требуемых компетенций, по отношению к объему и содержанию учебной дисциплины.

Оценка промежуточной аттестации студента по дисциплине формируется на основании семестрового рейтинга текущего контроля и рейтинга экзаменационного испытания. Экзаменационное испытание проводится в сроки, устанавливаемые в соответствии с утвержденными учебными планами, календарными учебными графиками и приказами.

Преподаватель имеет право принять у студента экзамен только при наличии первичных документов по учету результатов промежуточной аттестации. Первичными документами являются экзаменационные ведомости, индивидуальные разрешения на сдачу экзамена. Все первичные документы должны передаваться в деканат преподавателем лично не позднее следующего дня после проведения испытания промежуточной аттестации.

По результатам промежуточной аттестации студенту, кроме итогового рейтинга по 100-балльной шкале, выставляется итоговая отметка: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При аттестации на «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» студент считается получившим положительную оценку и прошедшим промежуточную аттестацию. Положительные оценки и соответствующие рейтинги заносятся в первичные документы и зачетные книжки студентов. Записи в зачетных книжках студентов должны осуществляться только после оформления первичных документов.

Оценки «неудовлетворительно» проставляются только в первичные документы.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по дисциплине или непрохождение промежуточной аттестации в установленные сроки признаются академической задолженностью. Студенты обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Виды и сроки проведения мероприятий промежуточной аттестации устанавливаются рабочей программой учебной дисциплины.

13. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Подготовка к лекциям

Главное в период подготовки к лекционным занятиям - научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы.

В основу его нужно положить рабочие программы изучаемых в семестре дисциплин. Ежедневной учебной работе студенту следует уделять 9-10 часов своего времени, т.е. при шести часах аудиторных занятий самостоятельной работе необходимо отводить 3-4 часа.

Самостоятельная работа на лекции

Слушание и запись лекций - сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом.

Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор.

Подготовка к практическим занятиям

Подготовку к каждому практическому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений студенту необходимо самостоятельно выбрать тему доклада по проблеме практического занятия и по возможности подготовить по нему презентацию. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или

письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы практического занятия, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

Структура занятия В зависимости от содержания и количества отведенного времени на изучение каждой темы практическое занятие может состоять из четырех-пяти частей:

1. Обсуждение теоретических вопросов, определенных программой дисциплины.
2. Доклад и/ или выступление с презентациями по проблеме практического занятия.
3. Обсуждение выступлений по теме - дискуссия.
4. Выполнение практического задания с последующим разбором полученных результатов или обсуждение практического задания, выполненного дома, если это предусмотрено программой.
5. Подведение итогов занятия.

Первая часть - обсуждение теоретических вопросов - проводится в виде фронтальной беседы со всей группой и включает выборочную проверку преподавателем теоретических знаний студентов. Примерная продолжительность — до 15 минут.

Вторая часть — выступление студентов с докладами, которые должны сопровождаться презентациями с целью усиления наглядности восприятия, по одному из вопросов практического занятия. Примерная продолжительность — 20-25 минут.

После докладов следует их обсуждение - дискуссия. В ходе этого этапа практического занятия могут быть заданы уточняющие вопросы к докладчикам. Примерная продолжительность - до 15-20 минут.

Если программой предусмотрено выполнение практического задания в рамках конкретной темы, то преподавателями определяется его содержание и дается время на его выполнение, а затем идет обсуждение результатов. Если практическое задание должно было быть выполнено дома, то на практическом занятии преподаватель проверяет его выполнение (устно или письменно). Примерная продолжительность - 15-20 минут.

Подведением итогов заканчивается практическое занятие. Студентам должны быть объявлены оценки за работу и даны их четкие обоснования. Примерная продолжительность — 5 минут.

Работа с литературными источниками В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой,

материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического или практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Подготовка презентации и доклада

Для подготовки презентации рекомендуется использовать: PowerPoint, MS Word, Acrobat Reader. Самая простая программа для создания презентаций - Microsoft PowerPoint.

Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию. Последовательность подготовки презентации:

1. Четко сформулировать цель презентации: вы хотите свою аудиторию мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться.

2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации).

3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления.

4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их.

5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.

6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер).

7. Проверить визуальное восприятие презентации.

К видам визуализации относятся иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы. **Иллюстрация** - представление реально существующего зрительного ряда. **Образы** - в отличие от иллюстраций - метафора. Их назначение - вызвать эмоцию и создать отношение к ней, воздействовать на аудиторию. С помощью хорошо продуманных и представляемых образов, информация может надолго остаться в памяти человека. **Диаграмма** - визуализация количественных и качественных связей. Их используют для убедительной демонстрации данных, для пространственного мышления в дополнение к логическому. **Таблица** - конкретный, наглядный и точный показ данных. Ее основное назначение - структурировать информацию, что порой облегчает восприятие данных аудиторией.

Практические советы по подготовке презентации

- готовьте отдельно: печатный текст + слайды + раздаточный материал;
- слайды - визуальная подача информации, которая должна содержать минимум текста, максимум изображений, несущих смысловую нагрузку, выглядеть наглядно и просто;
- текстовое содержание презентации - устная речь или чтение, которая должна включать аргументы, факты, доказательства и эмоции;
- обязательная информация для презентации: тема, фамилия и инициалы выступающего; план сообщения; краткие выводы из всего сказанного; список использованных источников;
- раздаточный материал - должен обеспечивать ту же глубину и охват, что и живое выступление: люди больше доверяют тому, что они могут унести с собой, чем исчезающим изображениям, слова и слайды забываются, а раздаточный материал остается постоянным осязаемым напоминанием; раздаточный материал важно раздавать в конце презентации; раздаточный материалы должны отличаться от слайдов, должны быть более информативными.

Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям вуза и быть указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными.

Работа студента над докладом-презентацией включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключении, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут.

Докладчики должны знать и уметь: сообщать новую информацию; использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего практического занятия; дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут); иметь представление о композиционной структуре доклада и др.

Структура выступления

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать: название, сообщение основной идеи, современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов, живую интересную форму изложения, акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио-визуальных и визуальных материалов.

Заключение - ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.

Подготовка реферата

Реферат - письменный доклад по определенной теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Рефераты пишутся обычно стандартным языком, с использованием типологизированных речевых оборотов вроде: «важное значение имеет», «уделяется особое внимание», «поднимается вопрос», «делаем следующие выводы», «исследуемая проблема», «освещаемый вопрос» и т.п.

К языковым и стилистическим особенностям рефератов относятся слова и обороты речи, носящие обобщающий характер, словесные клише. У рефератов особая логичность подачи материала и изъяснения мысли, определенная объективность изложения материала.

Реферат не копирует дословно содержание первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате систематизации и обобщения материала первоисточника, его аналитико-синтетической переработки.

Будучи вторичным текстом, реферат составляется в соответствии со всеми требованиями, предъявляемыми к связанному высказыванию: так ему присущи следующие категории: оптимальное соотношение и завершенность (смысловая и жанрово-композиционная). Для реферата отбирается информация, объективно-ценная для всех читающих, а не только для одного автора. Автор реферата не может пользоваться только ему понятными значками, пометами, сокращениями.

Работа, проводимая автором для подготовки реферата должна обязательно включать самостоятельное мини-исследование, осуществляемое студентом на материале или художественных текстов по литературе, или архивных первоисточников по истории и т.п.

Организация и описание исследования представляет собой очень сложный вид интеллектуальной деятельности, требующий культуры научного мышления, знания методики проведения исследования, навыков оформления научного труда и т.д. Мини-исследование раскрывается в реферате после глубокого, полного обзора научной литературы по проблеме исследования.

В зависимости от количества реферируемых источников выделяют следующие виды рефератов:

- **монографические** - рефераты, написанные на основе одного источника;
- **обзорные** - рефераты, созданные на основе нескольких исходных текстов, объединенных общей темой и сходными проблемами исследования.

Структура реферата

1. Титульный лист
2. Оглавление
3. Введение

4. Основная часть
5. Заключение
6. Список использованной литературы
7. Приложения

Подготовка эссе

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы студентов, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

В зависимости от темы формы эссе могут быть различными. Это может быть анализ имеющихся статистических данных по изучаемой проблеме, анализ материалов из средств массовой информации и подробный разбор проблемной ситуации с развернутыми мнениями, подбором и детальным анализом примеров, иллюстрирующих проблему и т.п.

В процессе выполнения эссе студенту предстоит выполнить следующие виды работ: составить план эссе; отобрать источники, собрать и проанализировать информацию по проблеме; систематизировать и проанализировать собранную информацию по проблеме; представить проведенный анализ с собственными выводами и предложениями.

Эссе выполняется студентом под руководством преподавателя кафедры самостоятельно. Тему эссе студент выбирает из предлагаемого примерного перечня и для каждого студента она должна быть индивидуальной (темы в одной группе совпадать не могут).

Структура эссе

1. Титульный лист.
2. План.
3. Введение с обоснованием выбора темы.
4. Текстовое изложение материала (основная часть).
5. Заключение с выводами по всей работе.
6. Список использованной литературы.

Титульный лист является первой страницей и заполняется по строго определенным правилам.

Введение (вводная часть) - суть и обоснование выбора данной темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который Вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования. При работе над введением могут помочь ответы на следующие вопросы:

1. Надо ли давать определения терминам, прозвучавшим в теме эссе?
2. Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?
3. Какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?
4. Могу ли я разделить тему на несколько составных частей?

Таким образом, в водной части автор определяет проблему и показывает умение выявлять причинно-следственные связи, отражая их в методологии решения поставленной проблемы через систему целей, задач и т.д.

Текстовое изложение материала (основная часть) - теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса. Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. В этом заключается основное содержание эссе и это представляет главную трудность при его написании. Поэтому большое значение имеют подзаголовки, на основе которых осуществляется выстраивание аргументации; именно здесь необходимо обосновать (логически, используя данные и строгие рассуждения) предлагаемую аргументацию/анализ. В качестве аналитического инструмента можно использовать графики, диаграммы и таблицы там, где это необходимо. Традиционно в научном познании анализ может проводиться с использованием следующих категорий: причина - следствие, общее - особенное, форма - содержание, часть - целое, постоянство - изменчивость.

В процессе построения эссе надо помнить, что один параграф должен содержать только одно утверждение и соответствующее доказательство, подкрепленное графическим или иллюстративным материалом. Следовательно, наполняя разделы содержанием аргументации (а это должно найти отражение в подзаголовках), в пределах параграфа необходимо ограничить себя рассмотрением одной главной мысли.

Хорошо проверенный способ построения любого эссе - использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов аргументированного изложения: это помогает посмотреть на то, что предполагается сделать и ответить на вопрос, хорош ли замысел. При этом последовательность подзаголовков свидетельствует также о наличии или отсутствии логики в освещении темы эссе.

Таким образом, основная часть - рассуждение и аргументация, В этой части необходимо представить релевантные теме концепции, суждения и точки зрения, привести основные аргументы "за" и "против" них, сформулировать свою позицию и аргументировать ее.

Заключение (заключительная часть) - обобщения и аргументированные выводы по теме эссе с указанием области ее применения и т.д. Оно подытоживает эссе или еще раз вносит пояснения, подкрепляет смысл и значение изложенного в основной части. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, утверждение. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

Таким образом, в заключительной части эссе должны быть сформулированы выводы и определено их приложение к практической области деятельности.

Список использованной литературы составляет одну из частей работы, отражающей самостоятельную творческую работу автора и позволяющей судить о степени фундаментальности данной работы. При составлении списка литературы в перечень включаются только те источники, которые действительно были использованы при подготовке эссе. Список использованной литературы составляется строго в алфавитном порядке в следующей последовательности: законы РФ и другие официальные материалы (указы, постановления, решения министерств и ведомств); печатные работы (книги, монографии, сборники); периодика; Интернет- сайты. По возможности список должен содержать современную литературу по теме. Общее оформление списка использованной литературы для эссе аналогично оформлению списка использованной литературы для реферата.

Приложения могут включать иллюстративный материал (схемы, диаграммы, рисунки, таблицы и др.). При этом приложения являются продолжением самой работы, т.е. на них продолжается сквозная нумерация, но в общем объеме эссе они не учитываются.