

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания

Рабочая программа по дисциплине

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ**

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

38.03.02 - Менеджмент

Направленность (профиль) подготовки

Менеджмент организации

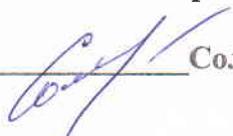
Квалификация:

Бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Согласовано
Руководитель ОПОП
«Менеджмент организации»



Соломонова В.Н.

Утверждаю

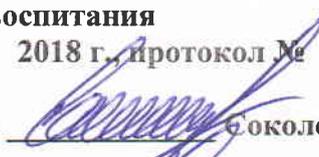
Председатель УМС  И.И. Палкин

Рекомендована решением

Учебно-методического совета
19 июня 2018 г., протокол № 4

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
физического воспитания

2018 г., протокол №

Зав. кафедрой  Соколов Н.Г.

Автор-разработчик:


Соколов Н.Г.

Санкт-Петербург 2018

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности.

Предметом изучения данной дисциплины являются основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента и дисциплиной по выбору вариативного блока в соответствии с образовательными стандартами.

Основные задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психо-физических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психо-физическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Воспитательные:

– Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента и дисциплиной вариативной части.

Для освоения данной дисциплины, обучающиеся должны иметь базовые знания по дисциплине «Физическая культура» на базе средней школы.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Компетенция
ОК-7	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения компетенций в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен:

Знать:

- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- принципы использования физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к профессиональной деятельности;
- методико-практические основы управления физической подготовкой;

– способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

Уметь:

– применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей, достижение профессиональных целей;

– применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования.

Владеть:

– основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности;

– средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.

Основные признаки проявленности формируемых компетенций в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» сведены в таблицах 1,2.

Таблица 1 – Результаты обучения

Код компетенции	Результаты обучения
ОК-7	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;– принципы использования физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к профессиональной деятельности;– методико-практические основы управления физической подготовкой;– способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей, достижение профессиональных целей;– применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования. <p><u>Владеть:</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> – основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности; – средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.
--	---

**Таблица 2 - Соответствие уровней освоения компетенции
планируемым результатам обучения и критериям их оценивания**

Уровень освоения компетенции	Результат обучения
	ОК-7 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
минимальный	<p>Знает: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Умеет: применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития.</p> <p>Владеет: основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности</p>
базовый	<p>Знает: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; принципы использования физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к профессиональной деятельности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Умеет: применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей; применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития.</p> <p>Владеет: основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности; способами восстановления организма, организации активного отдыха</p>
продвинутый	<p>Знает: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; принципы использования физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к профессиональной деятельности; методико-практические основы управления физической подготовкой; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Умеет: применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей, достижение профессиональных целей; применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования.</p> <p>Владеет: основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности; средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.</p>

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 2014,2015,2016,2017,2018, 2019 гг

набора. составляет 328 часов.

Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий
(в академических часах)
2014 г.набора

Объем дисциплины	Всего часов	
	Заочная форма обучения	
Общая трудоёмкость дисциплины	328	
Контактная работа обучающихся с преподавателям (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:	10	
в том числе:		
лекции	-	
практические занятия	8	
Самостоятельная работа (СРС) – всего:	318	
Вид промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	

Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий
(в академических часах)
2015 г.набора

Объем дисциплины	Всего часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоёмкость дисциплины	328	328
Контактная работа обучающихся с преподавателям (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:	328	10
в том числе:		
лекции		
практические занятия	328	10
Самостоятельная работа (СРС) – всего:	318	
Вид промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	зачет

Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий
(в академических часах)
2016 г.набора

Объем дисциплины	Всего часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения

Общая трудоёмкость дисциплины	328	328
Контактная работа обучающихся с преподавателям (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:	328	10
в том числе:		
лекции		10
практические занятия	328	-
Самостоятельная работа (СРС) – всего:		318
Вид промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	зачет

Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий
(в академических часах)
2017 г.набора

Объём дисциплины	Всего часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоёмкость дисциплины	328	328
Контактная работа обучающихся с преподавателям (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:	328	10
в том числе:		
лекции		10
практические занятия	328	
Самостоятельная работа (СРС) – всего:		318
Вид промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	зачет

Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий
(в академических часах)
2018 г.набора

Объём дисциплины	Всего часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоёмкость дисциплины	328	328
Контактная работа обучающихся с преподавателям (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:	328	10
в том числе:		
лекции		
практические занятия	328	10
Самостоятельная работа (СРС) – всего:	-	318

Вид промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	зачет
---	--------------	--------------

**Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий
(в академических часах)
2019 г. набора**

Объем дисциплины	Всего часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоёмкость дисциплины	328	328
Контактная работа обучающихся с преподавателям (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:	140	4
в том числе:		
лекции		4
практические занятия	140	
Самостоятельная работа (СРС) – всего:	188	324
Вид промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	зачет

**Очная форма обучения
2015,2016,2017,2018 гг. набора**

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	Занятия в активной и интерактивной форме, час.	Формируемые компетенции
			Лекции	Практич.	Самост. работа			
1	Раздел 1- Лёгкая атлетика: - эстафетный бег - прыжки в длину			140		задания	80	ОК-7
2	Раздел 2 – Общая физическая подготовка: - развитие выносливости - развитие силовых способностей и			188		задания	72	ОК-7

	СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ - развитие скоростных способностей - развитие гибкости - развитие координации						
	ИТОГО			328		зачет	152

**Заочная форма обучения
2016,2017 гг.набора**

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	Занятия в активной и интеракти вной форме, час.	Формируем ые компетенци и
			Лекции	Практич.	Самост. работа			
1	Раздел 1- Лёгкая атлетика: - эстафетный бег - прыжки в длину		6		150	задания		ОК-7

2	Раздел 2 – Общая физическая подготовка: - развитие выносливости - развитие силовых способностей и силовой выносливости - развитие скоростных способностей - развитие гибкости - развитие координации		4		178	задания		ОК-7
	ИТОГО		10		318	зачет		

**Заочная форма обучения
2014, 2015, 2018 гг.набора**

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	Занятия в активной и интерактивной форме, час.	Формируемые компетенции
			Лекции	Практич.	Самост. работа			
1	Раздел 1- Лёгкая атлетика: - эстафетный бег - прыжки в длину			6	150	задания		ОК-7

2	Раздел 2 – Общая физическая подготовка: - развитие выносливости - развитие силовых способностей и силовой выносливости - развитие скоростных способностей - развитие гибкости - развитие координации			4	178	задания		ОК-7
ИТОГО				10	318	зачет		

**Очная форма обучения
2019 г.набора**

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	Занятия в активной и интерактивной форме, час.	Формируемые компетенции
			Лекции	Практич.	Самост. работа			
1	Раздел 1- Лёгкая атлетика: - эстафетный бег - прыжки в длину			70	94	задания	80	ОК-7
2	Раздел 2 – Общая физическая подготовка: - развитие выносливости - развитие силовых способностей и			70	94	задания	72	ОК-7

	СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ - развитие скоростных способностей - развитие гибкости - развитие координации						
	ИТОГО			140	188	зачет	152

**Заочная форма обучения
2019 г.набора**

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	Занятия в активной и интеракти вной форме, час.	Формируем ые компетенци и
			Лекции	Практич.	Самост. работа			
1	Раздел 1- Лёгкая атлетика: - эстафетный бег - прыжки в длину		2		162	задания		ОК-7

2	Раздел 2 – Общая физическая подготовка: - развитие выносливости - развитие силовых способностей и силовой выносливости - развитие скоростных способностей - развитие гибкости - развитие координации		2		162	задания		ОК-7
ИТОГО			4		324	зачет		

4.2. Содержание разделов дисциплины

4.3. Практические занятия, их содержание

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Форма проведения	Формируемые компетенции
1	Раздел 1	Виды спорта – 140 ч		
		Легкая атлетика - 60 ч.	Практические занятия	ОК-7
		Гимнастика - 40 ч.	Практические занятия	ОК-7
		Спортивные игры – 40 ч	Практические занятия	ОК-7
		Общая физическая подготовка – 157 ч.		
2	Раздел 2	Развитие выносливости – 31 ч.	Практические занятия	ОК-7
		Развитие силовых способностей и силовой выносливости – 33 ч.	Практические занятия	ОК-7
		Развитие скоростных способностей – 31 ч.	Практические занятия	ОК-7
		Развитие гибкости – 31 ч.	Практические занятия	ОК-7
		Развитие координации – 31 ч.	Практические занятия	ОК-7
		ИТОГО: 297 часов		

Раздел 1. Виды спорта – 140 часов:

Легкая атлетика – 60 часов:

1. Тестирование занимающихся студентов. Обучение в беге на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 200 м, с низкого и высокого старта. Обучение в беге на средние и длинные дистанции: 1000 м, 2000 м, выбегание, бег по дистанции, финиширование. Развитие ловкости и быстроты двигательной реакции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции. Обучение технике бега по прямой. Контрольные упражнения (КУ) по результатам тестирования скоростно-силовой подготовки и по упражнениям на выносливость – кроссовая подготовка (мин./сек.). Эстафетный бег: создать представление о технике передачи эстафетной палочки, обучить занимающихся определять расстояние от начала зоны разгона до контрольной отметки на тренировочных отрезках (75 м). Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину: прыжки в длину способом согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Ознакомление с техникой прыжка. Обучение технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге. Научить технике приземления. Научить правильному переходу от разбега к толчку. Совершенствование техники прыжков различными способами. Прием контрольных нормативов занимающихся.

2. Гимнастика - 40 часов:

Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения на перекладине, брусьях, комплексно-силовые и акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию. Развитие силы мышц верхних конечностей. Отжимания в упоре лежа — 3x10, отжимание в упоре на брусьях — 3x10, отжимание в упоре от скамейки — 3x10. Кросс — 30 мин. Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия.

Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие

выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Круговая тренировка по станциям: 1 станция — подтягивание на перекладине (30 сек.), 2 станция — отжимания на брусьях (30 сек.) 3 станция — отжимание в упоре лежа (30 сек.). 3 круга. Медленный бег. Подведение итогов занятия.

3. Спортивные игры – 40 часов:

Волейбол, баскетбол, футбол. Упражнения на координацию, на гибкость, упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса. Обучение подачи: передачи мяча сверху, снизу, прямая нижняя подача. Учебная игра с использованием отработанных действий. Восстановительные упражнения. Подведение итогов.

Изменения в правилах игры волейбола баскетбола, футбола. Обучение приемам упражнений с мячом во время игры в волейбол, баскетбол, футбол. Двухсторонние игры. Обучение технике и тактике элементов игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение индивидуальным действиям. Обучение групповым действиям. Учебные игры по заданию.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 157 часов:

Общая физическая подготовка (ОФП) – подготовка, направленная на развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации.

Развитие выносливости -- 31 час:

1. длительный бег;
2. кросс;
3. бег с препятствиями;
4. различные эстафеты;
5. круговая тренировка;
6. прыжки со скакалкой на время (1 мин.);
7. ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости – 33 часа

1. общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалками или палками);

2. упражнения с гантелями и эспандерами;
3. упражнения с набивными мячами;
4. упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростных способностей -- 31 час:

1. прыжки со скакалкой;
2. метание набивного мяча;
3. прыжки в длину с места и многоскоки.
4. бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м;
5. ведение мяча в течение 10 - 13 сек. в разных стойках;
6. подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча;
7. упражнения с набивными мячами в парах;
8. прыжки со скакалкой на время за 10 секунд

Развитие гибкости -- 31 час:

1. общеразвивающие упражнения;
2. упражнения с набивными мячами;
3. упражнения с гимнастической палкой;
4. упражнения в парах;
5. упражнения на гимнастической стенке;
6. ритмическая гимнастика;
7. упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

Развитие координационных способностей -- 31 час

1. комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
2. общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков;
3. упражнения с гимнастической скамейкой;
4. челночный бег 3x10 м;
5. эстафеты с предметами;
6. ритмическая гимнастика;

7. подвижные игры.

Содержание практического раздела программы для специального медицинского отделения и инвалидов имеет корректирующую (адаптивную) направленность с учетом противопоказаний к занятиям для разных нозологических групп. Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы и требования доступные по состоянию здоровья и подготовленности. В конце семестра они и студенты, освобожденные от практических занятий, представляют рефераты по заданной теме.

№ п/п	Вид СРС	Грудоемкость (часов)
1.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений.	3
2.	Самостоятельное составление утренней гигиенической гимнастики.	3
3.	Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость).	3
4.	Самостоятельное составление индивидуального плана круговой тренировки.	3
5.	Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	3
6.	Систематическое чтение и анализ литературы по вопросам физической культуры и спорта	3
7.	Самостоятельное углубленное изучение узловых вопросов учебной программы, недостаточно освещенных в учебных пособиях.	3
8.	Проведение простейших методик по контролю за распределением нагрузки на занятиях (пульсометрия).	3
9.	Проведение самостоятельных занятий по оздоровительной ходьбе и бегу	3
10.	Подготовка рефератов по дисциплине	4
	Итого:	31

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов и оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Учебники, учебно-методические пособия, материалы лекций по физической культуре и спорту.

Самостоятельные занятия студентов по оздоровительной ходьбе и бегу.

5.1. Текущий контроль

Проведение промежуточной аттестации.

Выполнение обязательных заданий (нормативов) общефизической подготовки.

а) Образцы тестовых и контрольных заданий текущего контроля

Наименование теста	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
				1,35	1,50	2,0
1. Прыжок в длину с места (см)	240	230	220	180	168	160
2. Пресс – лежа, ноги согнуты, руки за головой. Подъем туловища в положение сед с удержанием ног партнером, руки за головой или у головы	50	45	35	45	40	30
3. Подтягивание на перекладине (Кол-во раз)	15	12	9			
4. Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во раз за минуту)	150	120	80	150	130	100
5. Бег за 6 мин. (м)	1500	1300	1100	1300	1050	900
6. Гибкость-ноги вместе, наклон вниз со скамейки (см.)	17	10	5	22	15	7
7. Сгибание, разгибание рук в упоре (отжимания для девушек)				25	20	15

б) Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, ее роль и место в современном обществе и жизни студентов.

2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

6. Особенности функционирования центральной нервной системы и изменения в ней под воздействием направленной физической тренировки.

7. Основы здорового образа жизни студента.

8. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья студентов.

9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

10. Закаливание организма средствами физической культуры.

11. Малые формы физической культуры в режиме учебного дня студента.

12. Влияние вредных привычек на организм человека. Роль физических упражнений в их профилактике.

13. Физическая работоспособность организма.

14. Умственная работоспособность.

15. Закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного года.

16. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов

17. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

18. Принципы и методы физического воспитания.

19. Техническая подготовка.

20. Формы занятий физическими упражнениями.

21. Спортивная подготовка в системе физического воспитания.

22. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

23. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.

24. Использование физических упражнений во время беременности.

25. Атлетическая гимнастика как средство достижения гармоничного телосложения.

26. Тренажеры и тренажерные устройства.

27. Пилатес как средство развития силы, гибкости, координации и душевного равновесия.

28. Оздоровительное влияние аэробики на организм человека.
29. Использование различных направлений фитнеса для коррекции телосложения и физического совершенствования.
30. Спорт в системе физической культуры.
31. Студенческий спорт.
32. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
33. Спортсмены Петербурга на летних Олимпийских играх.
34. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
35. Спортивная подготовка в условиях вуза.
36. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
37. Лечебная физическая культура.
38. Основы лечебной физической культуры.
39. Лечебная физическая культура при спортивных травмах.
40. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
41. Лечебная физическая культура при различных искривлениях позвоночниках.
42. Лечебная физическая культура и реабилитация при гипертонической болезни.
43. Лечебная физическая культура при плоскостопии, косолапости.
44. Лечебная физическая культура при поражениях периферической нервной системы.
45. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
46. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
47. Средства и методические основы построения ППФП.
48. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.

49. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

5.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Самостоятельные занятия по изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» дополняют аудиторные занятия. Они имеют вспомогательное значение и могут быть эпизодическими и систематическими.

Для общего представления о содержании дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенту необходимо ознакомиться с нормативными документами:

- Рабочей программой, раскрывающей содержание и последовательность прохождения учебного материала, объем часов, виды контроля;
- Методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы.

Подготовка и защита реферата

Объем реферата – не менее 10 стр., (указаны содержание, список используемой литературы, выводы, сноски авторов и т. д.), использование отечественных и иностранных источников, опубликованных в последние 10 лет. Количество электронных источников не ограничивается.

Процедура защиты реферата: доклад с последующим обсуждением.

Критерии оценивания:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы;
- соответствие целям и задачам дисциплины;
- постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение;
- логичность и последовательность в изложении материала;

- способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой;
- объем исследованной литературы и других источников информации;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса;
- умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию;
- обоснованность выводов;
- оформление (текст шрифта 14' через 1,5 интервала на листе А4 с полями: левое – 3 см., правое – 1 см., верхнее – 1,5 см., нижнее – 2 см. структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.).

5.3. Промежуточный контроль: зачет

Перечень вопросов к зачету

1. Что понимается под физической культурой (ФК)? Почему она используется для укрепления здоровья?
2. Рассказать о показателях развития ФК в обществе. Что является факторами развития ФК?
3. Перечислить специфические формы функционирования ФК. Раскройте одно из понятий: физ. воспитание или образование, спорт, физ. рекреация, двигательная реабилитация.
4. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.
5. Назовите классификацию спорта.
6. Расскажите о средствах физ. воспитания.
7. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.
8. Что понимается под техникой ФУ? Раскрыть понятия: стандартная техника, индивидуальная техника, основа техники, детали техники.
9. Расскажите о количественных характеристиках техники.
10. Перечислите классификацию ФУ.

11. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?

12. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверх восстановление и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?

13. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки, средства и методы развития.

14. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление, формы проявления, средства и методы развития.

15. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.

16. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.

17. Рассказать о физ. качестве «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.

18. Расскажите о функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.

19. Расскажите о функциональной пробе «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.

20. Расскажите о функциональной пробе «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.

21. Расскажите о функциональных пробах на задержку дыхания.

22. Расскажите о контрольных тестах на проверку вестибулярной устойчивости и координационной способности.

23. Расскажите, как можно проверить смелость и решительность.

24. Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них.

25. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС,

дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.

26. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.

27. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.

28. Расскажите, что такое физиологическая кривая и как ее построить.

29. Расскажите о самостоятельном построении занятия по оздоровительному бегу.

30. Современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.

31. Что необходимо делать при избыточной массе тела?

32. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.

33. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.

34. Расскажите о технике самомассажа.

35. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

36. Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.

37. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики близорукости.

38. Расскажите о схеме построения физкультурной паузы для профилактики появления и прогрессирования близорукости.

39. Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?

40. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?

41. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?

42. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.

43. Раскройте основные положения Олимпийской хартии.

44. Расскажите о первых в дореволюционной России российских олимпийцах и их спортивных достижениях.

45. Расскажите, когда впервые российские спортсмены (в составе СССР) приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов добились?

46. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.

47. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами.

48. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы.

49. Что вы знаете о проведении XXII Олимпийских игр?

50. Рассказать об истории возникновения легкой атлетики. 51. Рассказать об истории возникновения лыжного спорта.

52. Рассказать об истории возникновения спортивной гимнастики.

53. Рассказать об истории возникновения художественной гимнастики.

54. Рассказать об истории возникновения велоспорта.

55. Рассказать об истории возникновения плавания.

56. Рассказать об истории развития в нашей стране легкой атлетики.

57. Рассказать об истории развития в нашей стране лыжного спорта.

58. Рассказать об истории развития в нашей стране художественной гимнастики.

59. Рассказать об истории развития в нашей стране велоспорта.

60. Рассказать об истории развития в нашей стране плавания.

61. Расскажите, как влияют занятия легкой атлетики на здоровье человека?

62. Расскажите, как влияют занятия лыжным спортом на здоровье человека?

63. Расскажите, как влияют занятия спортивной гимнастикой на здоровье человека?

64. Расскажите, как влияют занятия художественной гимнастикой на здоровье человека?

65. Расскажите, как влияют занятия велоспортом на здоровье человека?

66. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

2. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 Режим доступа <http://znanium.com/catalog/product/551007>

б) дополнительная литература:

1. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0 Режим доступа <http://znanium.com/catalog/product/967799>

2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2017. — 335 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). Режим доступа <http://znanium.com/catalog/product/770763>

в) программное обеспечение

windows 7 61031016 ; Office 2007 лиц 42048251

г) профессиональные базы данных

база данных Web of Science

база данных Scopus

электронно-библиотечная система eLibrary

д) информационные справочные системы:

<http://www.consultant.ru/> - КонсультантПлюс

<http://www.garant.ru/> - Гарант

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебная работа по дисциплине занимает центральное место в деятельности кафедры физического воспитания и включает: проведение методико-практических, учебно-тренировочных занятий, прием контрольных нормативов и зачетов.

Содержание учебного процесса носит дифференцированный характер, связанный с адресной коррекцией нагрузки, направленности и чередования различных видов учебной работы для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп. Распределение по медицинским группам осуществляется в начале учебного года по результатам врачебного обследования. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не допускаются.

Особенностью преподавания дисциплины является способствование формированию компетенций, предъявляемых конкретным направлением (специальностью) и профилем подготовки. В процессе реализации программы по дисциплине должны обеспечиваться положения о ее роли в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; учета анатомо-биологических основ, как социального феномена общества. Должны быть сформированы основы здорового образа жизни студента; учитываться особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания. Значительная часть времени направлена на профессионально-прикладную, физическую подготовку студентов, основам методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

В процессе прохождения курса «Элективные курсы по физической

культуре и спорту» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физической культуре в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

8. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются:

- лекции-визуализации;
- организация взаимодействия преподавателя со студентами для осуществления консультационной работы по подготовке к семинарским (практическим) занятиям и подбору необходимой литературы, помимо консультаций, осуществляется посредством электронной почты.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение программы соответствует действующим санитарно-техническим и противопожарным правилам и нормам и обеспечивает проведение всех видов лекционных, практических занятий и самостоятельной работы бакалавров.

Учебный процесс обеспечен аудиториями, комплектом лицензионного программного обеспечения, библиотекой РГГМУ.

Учебная аудитория для проведения занятий практического типа - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации, презентационной переносной техникой.

Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций - укомплектована специализированной (учебной) мебелью

Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации - укомплектована специализированной (учебной) мебелью

Помещение для самостоятельной работы – укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

Учебные аудитории для проведения практических занятий – спортивные залы на Малоохтинском пр., д.98 и Рижском пр., д.11, укомплектованные спортивным инвентарём и другим оборудованием.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе

реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

«Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе на 2019 / 2020 учебный год с изменениями (см. лист изменений)»

Протокол заседания кафедры физического воспитания от 27.06.2019 №9 .

Лист изменений

Изменения, внесенные протоколом заседания кафедры физического воспитания от 27.06.2019 №9 .

1. Часы контактной работы обучающихся с преподавателям (по видам аудиторных учебных занятий обучающихся с преподавателям (по видам аудиторных учебных занятий) для 2019 г.набора