Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Грызлова Алена Фёдоровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.02.2022 19:13:30
Уникальный программный ключ:
def4c1aae4956ccb60c796114b0245db1bc83492776b2fb6b418be863d2dac15

Автономная некоммерческая организация высшего образования
"НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОТКРЫТЫЙ ИНСТИТУТ
Г.САНКТ-ПЕТЕРБУРГ"

Рабочая программа дисциплины

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Направление подготовки – 09.03.03 «Прикладная информатика»

Профиль подготовки – «Прикладная информатика в экономике»

Квалификация выпускника – бакалавр

Формы обучения –очная, заочная

Санкт-Петербург
2021

Рабочая программа учебной дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" соответствует требованиям (ФГОС ВО: Приказ Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 922). к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки дипломированного бакалавра по блоку 1 "Дисциплины (модули)" (Б1.В.14, часть, формируемая участниками образовательных отношений) федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 09.03.03 "Прикладная информатика".

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры математических и естественнонаучных дисциплин, протокол № 1/21 от «_06__»_сентября_____2021__г.

Зав. кафедрой _____ Боброва Л.В._____

Рабочую программу подготовили:

.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины 4

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО 4

3. Требования к результатам освоения дисциплины 5

4. Структура и содержание дисциплины 5

5. Образовательные технологии 20

6. Самостоятельная работа студентов 26

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины……28

8. Методические рекомендации по изучению дисциплины 34

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины 38

10. Согласование и утверждение рабочей программы дисциплины 39

1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины:
формирование у студентов системы научно-практических знаний, умений, навыков по физической культуре, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, формирования компетенции, предусмотренной ФГОС ВО.

Задачи дисциплины:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
9. совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Экономика организации» включена в часть дисциплин, формируемых участниками образовательных отношений (Б1.В.14) блока 1 «Дисциплины (модули)», включенных согласно ФГОС ВО, в учебный план направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика.

Освоение дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту является необходимым компонентом профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» является обязательной частью ООП ВО бакалавриата и реализуется в рамках элективных дисциплин (модулей) в объеме 328 академических часов (являются обязательными для освоения, и в зачетные единицы не переводятся).

Согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика», учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» составляют самостоятельный раздел учебного плана по направлению подготовки 09.03.03

"Прикладная информатика" и профилю подготовки «Прикладная информатика в экономике».

Данная дисциплина изучается в 1-6 семестрах (для очной формы обучения) и на 1-3 курсах (для заочной формы обучения) и базируется на освоенных знаниях, умениях, навыках и компетенциях, формируемых в школьном курсе физической культуры, а также является взаимосвязанной с обязательной дисциплиной базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» «Физическая культура» (Б1.Б….). Обеспечиваемые (последующие) учебные дисциплины: Безопасность жизнедеятельности», «Культурология».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направлен на формирование следующих компетенций:

Универсальные компетенции (УК):

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	**Код и наименование универсальной компетенции выпускника**	**Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции**
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1.Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда. УК-6.2. Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории. УК-6.3.Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1.Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2.Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3.Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Ожидаемые результаты обучения**:**

В результате изучения дисциплины бакалавры направления 09.03.03 "Прикладная информатика" и профиля подготовки «Прикладная информатика в экономике» приобретут:

Знания:

1. значения 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. содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;

3. влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

4. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Умения:

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-корригирующей направленностью;

3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;

4. организовывать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни.

***Овладеют*:**

1. системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;

2. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

3. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

4. навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного активного отдыха;

5. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Структура дисциплины представлена в Таблице 1.

Таблица 1

Структура дисциплины
(заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Аудиторные часы			СР	Формы текущего/ рубежного контроля
		Л	ПЗ	Все го		
1 курс						
	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	-	-	-	20	Прием контрольных нормативов
2.	Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	-	-	-	20	Прием контрольных нормативов Проверка письменных заданий
3.	Раздел 3.	-	-	-	20	Прием контрольных

	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности					нормативов Проверка письменных заданий
4.	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе				20	
5.	Раздел 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий				24	
ИТОГО					**104**	**ЗАЧЕТ (4)**
2 курс						
6.	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП)	-	-	-	26	Прием контрольных нормативов. Проверка письменных заданий
7.	Раздел 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	-	-	-	26	Прием контрольных нормативов. Проверка письменных заданий
8.	Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	-	-	-	26	
9.	Раздел 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.	-	-	-	26	
ИТОГО		**-**	-	-	**104**	**ЗАЧЕТ (4)**
3 курс						
10.	Раздел 10. Студенческий спорт. Особенности физических нагрузок студентов. Спортивно-массовые мероприятия в высшей школе.	-	-	-	26	
11.	Раздел 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	-	-	-	26	
12.	Раздел 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	-	-	-	28	
13.	Раздел 13. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	-	-	-	28	
ИТОГО		**-**	**-**	**-**	**108**	**ЗАЧЕТ (4)**
ВСЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ		**-**	**-**	**-**	**328/ 328**	**ЗАЧЕТЫ (12) на каждом курсе**
					328	

4.1 Содержание дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» подразумевает медико-практическую и учебно-тренировочную компоненты. Медико-практическая составляющая обеспечивает овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, учебно-тренировочная - приобретение личного самостоятельного опыта практической деятельности в области физкультуры и спорта.

Содержание дисциплины представлено в Таблице 2.

Таблица 2

Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела курсов (темы)	Содержание	Формируемые компетенции Результаты освоения (знать, уметь, владеть)
1.	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 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.	**Знать**: - основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, - значение физической культуры в жизни общества и студента. **Уметь:** - ориентироваться в общих и специальных литературных источниках **Владеть:** **-** навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности **Компетенция**: УК-6, УК-7
2.	Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и 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	**Знать**: - физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. **Уметь**: - использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при помощи элементарных тестов PWC 170, проба Штанге, проба Гейне, проба Летунова и др. **Владеть:** **-** навыками дозирования нагрузки, измерения АД, ЧСС, антропометрических данных **Компетенция**: УК-6, УК-7
3.	Раздел 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	**Знать**: - взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. **Уметь:** **-** использовать знания здорового образа в профессиональной и общественной жизни **Владеть:** **-** навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии **Компетенция**:

			УК-6, УК-7
4.	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательно м процессе	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и 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	**Знать:** - психофизические особенности состояния студента. **Уметь:** **-** использовать средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния **Владеть:** **-** навыками оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности, - методами психофизической тренировки **Компетенция**: УК-6, УК-7
5.	Раздел 5. Методические основы самостоятельны х занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	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 физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия	**Знать**: - значение мышечной релаксации. - возможности 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 профессиональной деятельности **Владеть:** **-** основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке **Компетенция**: УК-6, УК-7
6.	Раздел 6. Профессиональ но-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП)	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости 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	**Знать:** **-** основные цели задачи и принципы самостоятельной подготовки, - условия реализации на практике методов самоконтроля **Уметь:** **-** планировать и управлять самостоятельными занятиями, - вести дневник самостоятельных занятий. **Владеть:** **-** принципами построения самостоятельных занятий, - планированием, дозировкой нагрузки, правильным выполнением двигательных действий в избранном виде спорта. **Компетенция**: УК-6, УК-7
7.	Раздел 7. Особенности режимов питания, распорядка дня,	Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими	**Знать:** - факторы здорового образа жизни: питание, факторы среды, биоритмы. **Уметь:** - вести пропаганду здорового образа

	противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.	жизни, аргументировано информировать занимающихся о влиянии питания, факторов среды, суточных и биологических ритмов, вредных привычек на физическую активность организма. **Владеть:** **-** способностью анализировать и обобщать важные проблемы здорового образа жизни, современного развития физической культуры и спорта. - основами знаний борьбы с вредными привычками. **Компетенция**: УК-6, УК-7
8.	Раздел 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. 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	**Знать:** **-** основные базовые понятия дисциплины, **-** закономерности использования системы физических упражнений. **Уметь:** **-** определять цели и задачи для занятий избранным видом спорта с учетом психических, антропометрических свойств личности. **Владеть:** **-** основными двигательными действиями в избранном виде спорта, - методами тренировки в избранном виде спорта. **Компетенция**: УК-6, УК-7 ОК-7, ОК-8
9.	Раздел 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.	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, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	**Знать:** **-** базовые понятия и методы диагностики и самодиагностики занимающихся физической культурой и спортом **Уметь:** - заниматься самоконтролем на занятиях физической культурой и спортом. **Владеть:** **-** средствами и методами самоконтроля самодиагностики, - навыками коррекции антропометрических индексов, номограмм, номограмм функциональных проб, - использовать врачебный и педагогический контроль при самостоятельных занятиях **Компетенция**: УК-6, УК-7
10.	Раздел 10. Студенческий спорт.	Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	**Знать:** **-** основные принципы построения систем массового и профессионального

	Особенности физических нагрузок студентов. Спортивно-массовые мероприятия в высшей школе.	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 выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений	спорта высших достижений, - основные психофизиологические характеристики видов спорта и систем физических упражнений **Уметь:** **-** самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать условия и программы для занятий избранным видом спорта **Владеть:** **-** информацией о современных, популярных видах спорта, - навыками самостоятельной спортивной квалификации в избранном виде спорта **Компетенция**: УК-6, УК-7
11.	Раздел 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.	**Знать:** - основные требования по проведения самоконтроля во время физической нагрузки **Уметь:** **-** самостоятельно корректировать и контролировать свое физическое состояние, – использовать на практике основные методы самоконтроля **Владеть:** - основными методами самоконтроля **Компетенция**: УК-6, УК-7
12.	Раздел 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.	**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. **Уметь:** **-** использовать информацию о функциональных особенностях для грамотного построения занятий физической культурой и спортом. **Владеть:** **-** навыками учета гендерных, возрастных и функциональных особенностей организма для грамотного построения занятий физической культурой и спортом. **Компетенция**: УК-6, УК-7
13.	Раздел 13. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	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	**Знать:** - цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов **Уметь:** **-** использовать физические упражнения в тренировке профессионально-прикладных качеств,

	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	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 физической культуры в производственном коллективе	- организовывать производственную гимнастику, - использовать профессиональные знания для профилактики травматизма средствами физической культуры по своей специальности **Владеть:** **-** навыками коррекции заболеваний и травматизма средствами физической культуры по своей специальности **Компетенция**: УК-6, УК-7

5. Образовательные технологии

В процессе освоения курсов используются следующие образовательные технологии:

1. **Стандартные методы обучения:**

- Практические занятия;
- Компьютерное тестирование;
- Самостоятельная тренировка в избранном виде спорта;
- Обсуждение рефератов;
- Культурно-просветительская работа в студенческих исследовательских группах;
- Самостоятельная работа студентов;
- Консультации преподавателей.

2. **Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:**

- компьютерные симуляции;
- групповые дискуссии и проекты;
- обсуждение результатов работы студенческих исследовательских групп;

Используемые в процессе изучения дисциплины образовательные технологии представлены в Таблице 3.

Таблица 3

Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела курсов (темы)	Содержание	Образовательные технологии
	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 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.	Практические занятия Самостоятельная работа студентов-заочников. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
2.	Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием	Практические занятия Самостоятельная работа студентов-заочников.

	к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	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	Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
3.	Раздел 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Практические занятия Самостоятельная работа студентов-заочников. Обсуждение рефератов
4.	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и 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	Практические занятия Самостоятельная работа студентов-заочников. Обсуждение рефератов
5.	Раздел 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	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 физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия	Практические занятия Самостоятельная работа студентов-заочников. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
6.	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП)	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости 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	Практические занятия Самостоятельная работа студентов-заочников. Обсуждение рефератов
7.	Раздел 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды	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.	Практические занятия Самостоятельная работа студентов-заочников. Обсуждение рефератов.

	вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом		Консультации преподавателей.
8.	Раздел 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. Контроль эффективности 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	Практические занятия Самостоятельная работа студентов-заочников. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
9.	Раздел 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.	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, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Практические занятия Самостоятельная работа студентов-заочников. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
10.	Раздел 10. Студенческий спорт. Особенности физических нагрузок студентов. Спортивно-массовые мероприятия в высшей школе.	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 выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений	Практические занятия. Выполнение учебных нормативов. Самостоятельная работа студентов-заочников.
11.	Раздел 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом. Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Практические занятия Самостоятельная работа студентов-заочников.
12.	Раздел 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях	Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.	Практические занятия. Самостоятельная работа студентов-заочников.

	физической культурой и спортом		
13.	Раздел 13. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	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 физической культуры в производственном коллективе	Практические занятия Самостоятельная работа студентов-заочников.

5. Самостоятельная работа студентов

Сведения по организации самостоятельной работы студентов в процессе изучения дисциплины представлены в табл. 4.

Таблица 4

Характеристика самостоятельной работы студентов

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Часы	Компетенции (УК)
1	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая самоподготовка, самоконтроль	20	УК-6, УК-7
2	Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	Физическая самоподготовка, самоконтроль	20	УК-6, УК-7
3	Раздел 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Физическая самоподготовка, самоконтроль	20	УК-6, УК-7
4	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	Физическая самоподготовка, самоконтроль	20	УК-6, УК-7
5	Раздел 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Физическая самоподготовка, самоконтроль	24	УК-6, УК-7
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП)	Физическая самоподготовка, самоконтроль	26	УК-6, УК-7
7	Раздел 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	Физическая самоподготовка, самоконтроль	26	УК-6, УК-7
8	Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Физическая самоподготовка, самоконтроль	26	УК-6, УК-7
9	Раздел 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Физическая самоподготовка, самоконтроль	26	УК-6, УК-7

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Часы	Компетенции (УК)
10	Раздел 10. Студенческий спорт. Особенности физических нагрузок студентов. Спортивно-массовые мероприятия в высшей школе.	Физическая самоподготовка, самоконтроль	26	УК-6, УК-7
11	Раздел 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Физическая самоподготовка, самоконтроль	26	УК-6, УК-7
12	Раздел 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	Физическая самоподготовка, самоконтроль	28	УК-6, УК-7
13	Раздел 13. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Физическая самоподготовка, самоконтроль	28	УК-6, УК-7

Студенты, имеющие ограниченные возможности физического здоровья, наряду с освоением теоретической части дисциплины и написанием реферата, проводят индивидуальную работу над развитием своих физических способностей в соответствии с медицинскими показаниями.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Список основной и дополнительной литературы

а) основная литература:

1. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебное пособие / Ю.С. Филиппова, Инфра-М, 2021. – 2301 с. (бакалавриат). Режим доступа: https://znanium.com/catalog/document?id=375836
2. Зюкин, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.В. Зюкин, РГПИ им. Герцена, 2019. – 372 с. (бакалавриат). Режим доступа: https://znanium.com/catalog/document?id=362331
3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/1027339
4. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: учебное пособие / Е.А. Малейченко. ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 159 с. (бакалавриат). Режим достура: https://znanium.com/catalog/document?id=341972
5. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/1023871
6. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я.

Кикотя, И.С. Барчукова. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. —431 c. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/1028835
Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522

б) дополнительная литература:

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/1020559
2. Морозова Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2010
Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=525972
3. Баранов В. А. Физическая культура как институт качества жизни в условиях российской социальной реальности: монография. – М.: РГТЭУ, 2009.
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.
Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=509590
5. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2015. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/1036690
6. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; ISBN 978-5-98281-157-8
Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=432358

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ (ред. от 01.05.2016) №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 21.01.2015 г. №30 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2030 годы»;

7.2 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Лицензионные ресурсы:
http://znanium.com/

Электронно-библиотечная система образовательных изданий, в которой собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам, отдельным темам и отраслям знания.

http://biblioclub.ru/

«Университетская библиотека онлайн».

Интернет-библиотека, фонды которой содержат учебники и учебные пособия, периодику, справочники, словари, энциклопедии и другие издания на русском и иностранных языках. Полнотекстовый поиск, работа с каталогом, безлимитный постраничный просмотр изданий, копирование или распечатка текста (постранично), изменение параметров текстовой страницы, создание закладок и комментариев.

Открытые Интернет-источники:

http://www.minsport.gov.ru/ – Министерство спорта РФ
www.mossport.ru
http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8
http://www.rusmedserver.ru/
http://www.zdobr.ru/

7.3. Перечень учебно-методических материалов, разработанных ППС кафедры

Кафедрой Безопасности жизнедеятельности и физической культуры разработаны: методические материалы и разработки, хранящиеся на кафедре.

7.4. Задания для самостоятельной подготовки

Темы	Задания для самостоятельной подготовки
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений. 2. Проанализируйте свои осанку и телосложение. 3. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.
Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	1. Определите частоту сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) в покое и при физических нагрузках. 2. Выполняя разную по интенсивности нагрузку и замеряя ЧСС и АД, определите, как они зависят от величины нагрузки.
Раздел 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1. Рассчитайте свой суточный расход энергии. 2. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.
Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	1. Введите в практику выполнение физических упражнений в период подготовки к экзаменам. 2. Введите в практику выполнение физических упражнений в период длительной работы за компьютером
Раздел 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	1. Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений. 2. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП)	1. Выберите дистанцию, которую Вы в состоянии преодолевать легко бегом с самой низкой интенсивностью работы. 2. Пробегайте эту дистанцию через день в одно и то же время в течение 1 – 2 месяцев регулярно и убедитесь в том, насколько легче организм справляется с нагрузкой (систематичность приведет к сверхвосстановлению организма).
Раздел 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	1. Разработайте различные типы диет для разной интенсивности физической нагрузки. 2. Составьте свой распорядок дня и попробуйте ему следовать. 3. Введите в практику работы за компьютером периодическую гимнастику для глаз и физические упражнения.
Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1. Составьте программу тренировок с учетом специфики избранного вида спорта и своих психофизических возможностей; 2. Разработайте систему физических упражнений с учетом своего распорядка дня.

Раздел 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1. Составить комплекс физических упражнений для своего вида трудовой деятельности. 2. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.
Раздел 10. Студенческий спорт. Особенности физических нагрузок студентов. Спортивно-массовые мероприятия в высшей школе.	1. Представьте вариант комплекса физических упражнений для студентов Вашей группы. 2. Организуйте физкультурную паузу между занятиями в своей студенческой группе
Раздел 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	1. Проведите замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое и после физической нагрузки. 2. Провести самостоятельно пробу Генчи. 3. Провести самостоятельно пробу Штанге. 4. Проведите замеры жировой подкожной прослойки.
Раздел 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	1. Разработайте комплексы физических упражнений для лиц разных возрастных групп и разного пола
Раздел 13. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток. 2. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.

7.5. Вопросы для подготовки к зачету

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка?
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?
10. Из каких видов костей состоит организм человека.
11. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
12. Назовите основные виды мышц и их функции.
13. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.
14. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
15. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
16. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
17. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
18. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
19. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
20. 1.Что предполагает здоровый образ жизни?
21. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
22. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
23. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.

24. Что такое МПК (ДМПК)? Как от этой величины зависит здоровье человека.
25. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, pH плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
26. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
27. Назовите основные функции питания.
28. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
29. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.
30. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
31. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
32. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
33. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
34. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?
35. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?
36. Что такое физическая подготовка?
37. В чем суть общей физической подготовки?
38. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
39. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
40. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
41. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
42. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
43. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
44. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
45. Дайте определение понятию спорт.
46. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
47. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
48. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
49. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
50. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
51. Дайте физиологическое объяснение понятию фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?
52. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха?
53. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
54. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
55. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?
56. Укажите основное предназначение врачебного обследования.
57. Чем определяется физическое развитие человека?
58. Какой тип осанки считается нормальным?
59. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?

60. На чём основан метод корреляции?
61. 1.Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
62. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
63. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
64. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.
65. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
66. Определите основные методы контроля эффективности тренировочных занятий.
67. Что является целью самоконтроля?
68. Укажите субъективные данные самоконтроля
69. Укажите объективные данные самоконтроля
70. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
71. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?
72. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?
73. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
74. Какова цель ППФП?
75. Какие задачи у ППФП?
76. На какие группы можно условно разделить профессии?
77. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
78. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?
79. 2.Оказывают ли влияние на работоспособность человека биологические ритмы?
80. Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья?
81. Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?
82. На какие составные части можно условно разделить двигательную активность человека?
83. Что можно считать началом систематического физического воспитания студентов в России?
84. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определенные психические качества и свойства личности?
85. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие?
86. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни?
87. Здоровый образ жизни и его составляющие?
88. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни?
89. Критерии эффективности здорового образа жизни?
90. Коррекция физического развития.
91. Влияние физической культуры, спорта и здорового образа жизни на функционирование организма, рост и телосложение.
92. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

Темы курсовых и контрольных работ, рефератов, курсовых проектов

Курсовая работа не предусмотрена учебным планом

Темы рефератов

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта (далее - ФК и С).
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 (далее - СУ) 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 по физической культуре
14. Физическая культура в жизни студента.
15. Общая физическая подготовка студентов при занятиях боксом, кикбоксингом.
16. Каратэ и смешанные единоборства
17. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
18. Спортивный клуб в ВУЗе.
19. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
20. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
21. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания (далее – ФВ).
22. Основные методики занятий физическими упражнениями.
23. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
24. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
25. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
26. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
27. Физическая культура в стране и обществе.
28. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
29. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
30. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
31. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
32. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
33. Лечебная физкультура в ВУЗе.
34. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
35. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
36. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
37. Современное состояние ФК и С.
38. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.
39.

8. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Методические рекомендации для студентов

Успешное освоение дисциплины предусматривает активную индивидуальную

работу. Следует понимать, что здоровый образ жизни, физическая активность, основы рационального питания, занятия спортом и туризмом – не теоретические термины, а жизненно необходимые задачи, стоящие перед каждым современным человеком.

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.

Методические рекомендации для преподавателей

Научно-технический прогресс, тотальная компьютеризация всех сторон деятельности современного человека, плотный распорядок дня, наличие умственных и физических перегрузок предъявляют повышенные требования к вопросам здоровьесбережения подрастающего поколения. Пропаганда здорового образа жизни, необходимости поддержания высокой физической активности, систематических занятиях физкультурой и спортом – должны стать лейтмотивом в педагогическом содержании и методических решениях дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

Преподавание дисциплины предусматривает проведение практических занятий и организацию самостоятельной работы студентов.

Методические рекомендации к проведению практического занятия

Учебное практическое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть (не менее 15 мин) - организационные элементы, объяснение содержания занятия, формирование осанки, упражнения на общее физическое развитие и укрепление организма, подготовка к перенесению предстоящих нагрузок в основной части. Ходьба и бег проводятся в колонне по одному или по два с различными положениями рук (на поясе, в стороны, к плечам, за голову, вверх, перед грудью, а также со сгибанием, опусканием, размахиванием и др.).

При выполнении несложных упражнений в ходьбе и беге показ и объяснение целесообразно делать, не останавливая группу, двигаясь ей навстречу; можно осуществлять различные перестроения для тренировки внимания.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) проводятся в следующей последовательности: движения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, для мышц ног, всего тела и прыжки.

Преподаватель выбирает место перед обучающимися на возвышении или так, чтобы он был хорошо виден всем, и осуществляет показ упражнений (зеркальный способ).

В подготовительной части занятия проводятся групповые упражнения с гимнастической скамейкой, с гимнастическими палками, мячами, скакалками.

Преподаватель обучает правильному дыханию: вдох - при поднимании рук, выпрямлении тела; выдох - во время наклонов, опускания рук. В иных ситуациях дыхание осуществляется произвольно. Однако задерживать его нельзя: вдох и выдох должны быть непроизвольными.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся:

- формирование знаний в области двигательной деятельности;
- обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;
- развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

– формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма;
– воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части составляет 70-75% времени, отводимого на занятие.

В основной части вначале рекомендуются разучивать новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, - в конце. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на занятии материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на занятии.

В *заключительной части* занятия обучающиеся приводят организм в относительно спокойное состояние с помощью медленной ходьбы, упражнений в глубоком дыхании и на расслабление мышц. При подведении итогов педагогический работник оценивает каждого, указывает на положительные или отрицательные проявления отдельных обучаемых, отмечает наиболее активных и целеустремленных. Затем приводятся в порядок места занятий. На заключительную часть отводится до 10-15 мин.

Рекомендуемые упражнения при проведении практических занятий

Упражнения с гимнастической палкой. Использование гимнастической палки позволяет разнообразить известные упражнения и обладает следующими преимуществами: корректирует осанку, помогая удерживать спину прямой и зафиксировать позвоночник; развивает подвижность в плечевых суставах; способствует более правильному и четкому выполнению упражнений

Основные положения гимнастической палки:

• Палка перед грудью - палка держится согнутыми в локтях руками у верхней линии груди, немного ниже ключиц.

• Палка на плечах — палка держится согнутыми в локтях руками и находится за головой, на линии плеч или чуть ниже.

• Палка перед собой - палка находится в прямых руках, вытянутых горизонтально перед собой.

• Палка вверху — палка находится в прямых руках, вытянутых вертикально вверх.

• Палка внизу — палка находится перед собой в прямых руках на уровне бедер.

• Палка за спиной между локтями - палка находится за спиной на уровне пояса или чуть выше, удерживается согнутыми в локтях под прямым углом руками (лежит на локтевых сгибах).

Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя

• Встать, ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 - повернуть корпус влево, таз и ноги остаются на месте; 2 - вернуться в исходное положение; 3 - повернуть корпус влево; 4 - вернуться в исходное положение.

• Встать, ноги на ширине плеч, палка вверху. 1 - наклонить корпус вправо; 2 — вернуться в исходное положение; 3 - наклонить корпус влево; 4 - вернуться в исходное положение. Палка движется строго в вертикальной плоскости.

• Встать, ноги на ширине плеч, палка перед собой. 1 - правую руку поднять вверх, левую опустить вниз, палка вертикальна; 2 - наклонить корпус влево; 3,4 - вернуть корпус и палку в исходное положение; 5 - левую руку поднять вверх, правую руку опустить вниз; 6 – наклонить корпус вправо; 7,8 - вернуть корпус и палку в исходное положение.

• Встать, ноги вместе, палка за спиной между локтями. 1 - отвести правую ногу точно в сторону носком в пол; 2 - наклонить корпус вправо к ноге; 3 - выпрямить корпус;

4 – вернуть ногу в исходное положение; 5 - отвести левую ногу в сторону; 6 - наклонить корпус влево к ноге; 7 - выпрямить корпус; 8 - вернуть ногу в исходное положение.

• Встать, ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 - наклониться вперед, максимально прогнувшись в спине (в пояснице и грудном отделе), ноги прямые, затылок составляет со спиной одну линию; 2 — поднять руки с палкой вперед и вверх, максимально отводя ее назад; 3 – вернуть палку в исходное положение; 4 - выпрямиться.

• Встать, ноги на ширине плеч, палка находиться перед грудью. 1 - наклониться к правой ноге, по возможности положить палку на пол перед ней; 2 - вернуться в исходное положение; 3 - наклониться к левой ноге; 4 - вернуться в исходное положение.

• Встать, ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - наклониться вперед, спина прямая, взгляд перед собой; 2 - сгибая руки в локтях, поднять палку к груди, свести лопатки, локти направлены в стороны и вверх; 3 - опустить палку вниз; 4 — вернуться в исходное положение.

• Поставить палку вертикально на пол перед собой, положить на ее конец руки, одну

ладонь на другую, руки прямые. 1 - наклониться вперед, прогнувшись в спине, опираясь на палку; 2, 3 - выполнить пружинистые покачивания вверх - вниз, увеличивая прогиб; 4 — вернуться в исходное положение.

Упражнения с гимнастической палкой в положении сидя

• Сесть, прямые ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 - наклонить корпус вперед, стараясь удерживать спину прямой; 2, 3 - делать пружинистые покачивания вперед, увеличивая наклон; 4 — вернуться в исходное положение.

• Сесть, прямые ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 - повернуть корпус вправо; 2 - поднять палку вверх; 3 - развернуть корпус влево; 4 - опустить палку на плечи. Повторить, затем выполнить упражнение в другую сторону

Упражнения с гантелями. Выполнение упражнений с гантелями равномерно воздействуют на все мышечные группы и способствуют их гармоничному развитию (рис.1).

Необходимо следить за тем, чтобы все движения проделывались правильно, дыхание не задерживалось и напрягались только те мышцы, которые участвуют в данном движении.

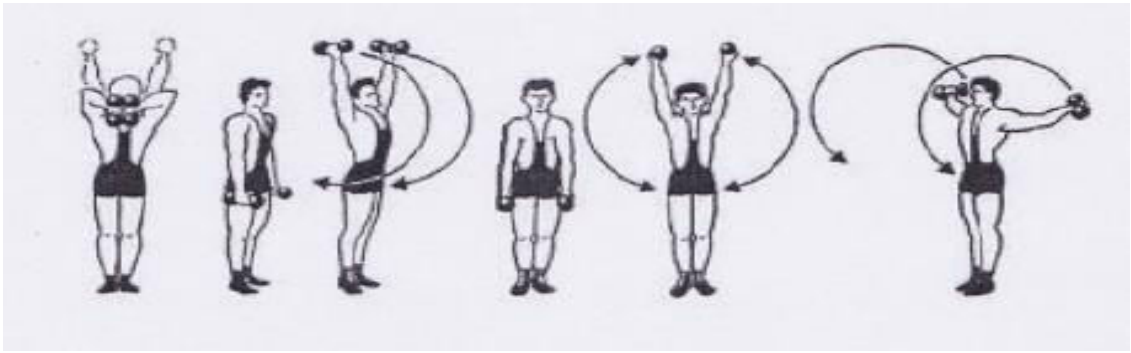

Рисунок 1. Упражнение с гантелями

Упражнения со скакалкой. Скакалка - простейшая тренировка, доступная каждому в любом месте и в любое время. Это один из лучших, если не самый лучший, метод повышения уровня физической подготовки, почти не имеющий каких-либо границ или ограничений

а) на двух одновременно; б) на одной ноге;

в) бег на месте с различными движениями ног

Упражнения со скакалкой развивают выносливость, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, развивают прыгучесть, укрепляет мышцы ног, делает фигуру стройной и привлекательной. Можно осуществлять высокий шаг, чередование прыжков с правой ноги на левую, колени поднимаются до пояса, ноги в стороны, чередование прыжков, когда ноги вместе, с прыжками с разведенными в стороны на ширину плеч ногами. Можно выполнять ножницы, прыжки, при которых, разводятся ноги не в стороны, а по линии вперед-назад и др. Упражнения со скалкой выполняются самостоятельно.

Комплекс вольных упражнений *на 16 счетов* И.П. - строевая стойка.

«Раз-два» - поднимаясь на носки, пальцы сжать в кулак, медленно поднять руки вперед, затем вверх, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» - разогнуть руки вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» - соединяя носки ног, присесть до отказа на обе ступни, колени вместе, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» - встать (носки ног не разводить), поднимая руки вперед, развести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак, прогнуться.

«Семь» - присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» - прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» - разгибая левую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть левой руки (ноги не сдвигать).

«Десять» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» - разгибая правую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть правой руки (ноги не сдвигать).

«Двенадцать» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» - резко наклониться вперед до касания пола пальцами рук, ладони назад (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» - выпрямиться, поднимая руки вперед, отвести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак.

«Пятнадцать» - резко наклониться вперед до касания пола руками, пальцы сжаты в кулак, ладони назад (ноги не сгибать).

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.

Рекомендации по технике безопасности на практических занятиях

Учебные занятия по физической культуре следует проводить под руководством квалифицированного преподавателя на высоком организационном уровне и соблюдении дисциплинарных требований со стороны обучаемых. В качестве мер предупреждения травм следует:

- Соблюдать установленные правила организации и проведения занятий (в том числе наличие спортивной формы у обучаемых);
- Следовать временному и тематическому планам занятий, предусматривающим учет утомляемости обучаемых, необходимость пауз для отдыха и расслабления;
- Прогнозировать последствия недостаточной начальной подготовки обучаемых;
- Практиковать постепенность повышения физической нагрузки в ходе занятия.
- Систематически проводить медицинский контроль и ориентировать обучаемых на постоянный самоконтроль;

– Не допускать нарушений дисциплины в ходе занятий.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Требования к оборудованию:

В качестве оборудования для проведения занятий по физической культуре используются гимнастические палки, гимнастические коврики, гимнастические мячи, гантели, скамья наклонная для жима лежа, секундомер, скакалки гимнастические.

Оборудование для занятий физической культуры должно отвечать требованиям безопасности (исключение травматичности), качества, эргономичности.

Требования к аудиториям (лабораториям, помещениям, кабинетам) для проведения занятий с указанием соответствующего оснащения:

- В институте имеется тренажерный зал для проведения практических занятий по физической культуре и самостоятельных тренировок студентов.
- Аудитории, предназначенные для проведения теоретических занятий, тестирования студентов, оборудованы персональным компьютером, мультимедиа-проектором и экраном, стеклоэмалевой (маркерной) доской или интерактивной доской акустической системой для использования аудио-видеоматериалов и демонстрации презентаций к докладам и сообщениям.
- Для проведения отдельных видов занятий, например, самостоятельной работы студентов в присутствии преподавателя, используется компьютерный класс с выходом в Интернет и образовательную сеть института.
- Для проведения спортивных соревнований и активных физкультурных занятий для студентов очной формы обучения используются спортивные залы и бассейны, арендуемые у сторонних организаций.

Требования к программному обеспечению, используемому при изучении учебной дисциплины:

Для изучения дисциплины используется лицензионное программное обеспечение, в том числе:

- стандартные средства операционных систем,
- Интернет-навигаторы,
- офисные программные пакеты.

10. Согласование и утверждение рабочей программы дисциплины

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (утвержденному Приказом от _19 сентября 2017 г. № 922, учебным планом института по этому же направлению, утвержденному ученым советом 20.12.2017г).

Автор программы - _____
(Ф.И.О., учёная степень, учёное звание, должность)

_____ _____
Дата Подпись

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры математических и естественнонаучных дисциплин, протокол № 1/21 от «_06__»_сентября___2021__г.

Зав. кафедрой _____ Боброва Л.В._____

Декан факультета _____ Пресс И.А.

(подпись) (Фамилия и инициалы)

Согласовано

Проректор по учебной работе _____ (подпись) Тихон М.Э. (ФИО)

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ,
вносимых в Рабочую программу
по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Номер изменения	Дата	Страницы с изменениями	Перечень и содержание откорректированных разделов образовательной программы