Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Грызлова Алена Фёдоровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.03.2022 14:26:16
Уникальный программный ключ:
def4c1aae4956ccb60c796114b0245db1bc83492776b2fb6b418be863d2dae15

Автономная некоммерческая организация высшего образования
Национальный открытый институт г. Санкт-Петербург

Кафедра
физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»
Направленность (профиль) подготовки «Кадастр недвижимости»

Квалификация: бакалавр
Форма обучения: заочная

Санкт-Петербург
2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (утвержден приказом № 978 Минобрнауки России от 12.08 2020) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» и профиля подготовки «Кадастр недвижимости».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры.

Протокол № 5/21 от 11.05.2021 г.

Зав. кафедрой _____ Смирнов А. В.

Рабочую программу подготовил: Бабарыгин С. В.

Оглавление

1. Цели и задачи дисциплины....4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО....5
3. Требования к результатам освоения дисциплины....5
4. Структура и содержание дисциплины....6
5. Образовательные технологии....14
6. Самостоятельная работа студентов....15
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины....16
7.1. Список основной и дополнительной литературы....16
7.2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы....17
7.3. Перечень учебно-методических материалов, разработанных ППС кафедры....18
7.4. Задания для самостоятельной подготовки....18
7.5. Вопросы для подготовки к зачету....19
8. Методические рекомендации по изучению дисциплины....22
8.1. Методические рекомендации для студента....22
8.2. Методические рекомендации для преподавателя....24
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины....27
10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов....27
11. Согласование и утверждение рабочей программы дисциплины....29
12. Лист регистрации изменений....30
13. Лист ознакомления....31
Аннотация....32

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины

Цель изучения 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, а также:
– формирование УК в области самоорганизации и саморазвития, в том числе здоровьесбережения.

Задачи дисциплины

Образовательные задачи дисциплины:
– сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
– понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
– знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
– 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;
– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
– совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Профессиональная задача дисциплины:
– подготовка студентов к выполнению следующих ТФ в соответствии с ПС:

ПС	ОТФ	ТФ
10.009 Землеустроитель	B Разработка землеустроительной документации 6 уровень квалификации	B/01.6 Описание местоположения и (или) установление на местности границ объектов землеустройства
10.001 Специалист в сфере кадастрового учета	A Ведение и развитие пространственных данных государственного кадастра недвижимости 6 уровень квалификации	A/01.6 Внесение в государственный кадастр недвижимости (ГКН) картографических и геодезических основ государственного кадастра недвижимости

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» (Б1.В.18) входит в число обязательных дисциплин вариативной части ОПОП блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана согласно ФГОС ВО для направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры».

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» (Б1.В.18) изучается наряду с дисциплинами: «Физическая культура» (Б1.О.23).

Предшествуют освоению дисциплины: «Безопасность жизнедеятельности» (Б1.О.13), «Физическая культура» (Б1.О.24).

Базируются на изучении дисциплины: «Преддипломная практика» (Б2.В.01).

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» соотнесены с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО.

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

УК

Код УК	УК	Индикаторы достижения УК
УК-7	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Ожидаемые результаты**:**

в результате изучения дисциплины бакалавры приобретут

Знания:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительная и развивающая эффективность;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Умения:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;
- организовывать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни.

Навыки:
- обеспечения сохранения и укрепления здоровья;
- развития и совершенствования психофизических способностей и качеств;
- самоопределения в физической культуре;
- определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного активного отдыха;
- страховки и оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. Структура и содержание дисциплины

Структура преподавания дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» составляет 328 часов общей учебной нагрузки (табл. 1).

Таблица 1.

Структура дисциплины (для очной/заочной формы обучения)

Общая структура	
Общая трудоемкость	328/328
Аудиторные занятия (всего)	268/324
Лекции	–/–
Практические занятия	268/–
Самостоятельная работа	60/324
Текущая аттестация	Семинар, тест, реферат
Промежуточная аттестация	Зачет

Тематическая структура

№	Раздел/тема дисциплины	Семестр (курс)	Всего часов	Виды учебной нагрузки (в часах)				Форма контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	
1	Тема 1. Элективные курсы по физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	3(2)/ 8(4)	60/56	–/–	–/–	–	60/56	Семинар, тест, реферат
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	3(2)/ 8(4)	16/16	–/–	16/–	–	–/16	Семинар, тест, реферат

3	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	3(2)/ 8(4)	16/16	–/–	16/–	–	–/16	Семинар, тест, реферат
4	Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	3(2)/ 8(4)	56/56	–/–	56/–	–	–/56	Семинар, тест, реферат
5	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	3(2)/ 8(4)	30/30	–/–	30/–	–	–/30	Семинар, тест, реферат
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП). Студенческий спорт. Особенности физических нагрузок студентов. Спортивно-массовые мероприятия в высшей школе	3(2)/ 8(4)	54/54	–/–	54/–	–	–/54	Семинар, тест, реферат
7	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	3(2)/ 8(4)	42/42	–/–	42/–	–	–/42	Семинар, тест, реферат
8	Тема 8.	3(2)/	27/27	–/–	27/–	–	–/27	Семинар

	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	8(4)						, тест, реферат
9	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	3(2)/ 8(4)	27/27	–/–	27/–	–	–/27	Семинар, тест, реферат
10	Промежуточная аттестация	3(2)/ 8(4)	–/4	–	–	–	–	Зачет
	Итого	–	328/3	–/–	268/–	–	60/324	–/4

Содержание дисциплины

Содержание разделов/тем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» представлено в табл. 2.

Таблица 2.

Содержание разделов/тем дисциплины

№	Раздел/тема дисциплины	Содержание раздела	Результат обучения, формируемые компетенции
1	Тема 1. Элективные курсы по физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. 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	**Знания:** • значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в процессе физкультурно-спортивных занятий; • содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительная и развивающая эффективность; • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Умения:** • учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

№	Раздел/тема дисциплины	Содержание раздела	Результат обучения, формируемые компетенции
			• проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; • составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью; • организовывать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни. **Навыки:** • обеспечения сохранения и укрепления здоровья; • развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; • самоопределения в физической культуре; • определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного активного отдыха; • страховки и оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. УК-7
2	Тема 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	**Знания:** • значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в процессе физкультурно-спортивных занятий; • содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительная и развивающая эффективность; • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Умения:** • учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; • проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; • составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью; • организовывать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни. **Навыки:** • обеспечения сохранения и укрепления здоровья; • развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; • самоопределения в физической культуре; • определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; • организации и проведения индивидуального,

№	Раздел/тема дисциплины	Содержание раздела	Результат обучения, формируемые компетенции
			коллективного и семейного активного отдыха; • страховки и оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. УК-7
3	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании и работоспособности	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. 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	**Знания:** • значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в процессе физкультурно-спортивных занятий; • содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительная и развивающая эффективность; • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Умения:** • учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; • проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; • составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью; • организовывать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни. **Навыки:** • обеспечения сохранения и укрепления здоровья; • развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; • самоопределения в физической культуре; • определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного активного отдыха; • страховки и оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. УК-7
4	Тема 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	**Знания:** • значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в процессе физкультурно-спортивных занятий; • содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительная и развивающая эффективность; • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

№	Раздел/тема дисциплины	Содержание раздела	Результат обучения, формируемые компетенции
		психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда	• способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Умения:** • учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; • проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; • составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью; • организовывать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни. **Навыки:** • обеспечения сохранения и укрепления здоровья; • развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; • самоопределения в физической культуре; • определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного активного отдыха; • страховки и оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. УК-7
5	Тема 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	**Знания:** • значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в процессе физкультурно-спортивных занятий; • содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительная и развивающая эффективность; • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Умения:** • учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; • проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; • составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью; • организовывать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни.

№	Раздел/тема дисциплины	Содержание раздела	Результат обучения, формируемые компетенции
		учебно-тренировочного занятия	**Навыки:** • обеспечения сохранения и укрепления здоровья; • развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; • самоопределения в физической культуре; • определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного активного отдыха; • страховки и оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. УК-7
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП). Студенческий спорт. Особенности физических нагрузок студентов. Спортивно-массовые мероприятия в высшей школе	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. 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	**Знания:** • значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в процессе физкультурно-спортивных занятий; • содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительная и развивающая эффективность; • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Умения:** • учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; • проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; • составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью; • организовывать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни. **Навыки:** • обеспечения сохранения и укрепления здоровья; • развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; • самоопределения в физической культуре; • определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного активного отдыха; • страховки и оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. УК-7

№	Раздел/тема дисциплины	Содержание раздела	Результат обучения, формируемые компетенции
		выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений	
7	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	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	**Знания:** • значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в процессе физкультурно-спортивных занятий; • содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительная и развивающая эффективность; • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Умения:** • учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; • проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; • составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью; • организовывать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни. **Навыки:** • обеспечения сохранения и укрепления здоровья; • развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; • самоопределения в физической культуре; • определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного активного отдыха; • страховки и оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. УК-7
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Учет	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	**Знания:** • значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в процессе физкультурно-спортивных занятий; • содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительная и

№	Раздел/тема дисциплины	Содержание раздела	Результат обучения, формируемые компетенции
	возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	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. Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом	развивающая эффективность; • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Умения:** • учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; • проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; • составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью; • организовывать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни. **Навыки:** • обеспечения сохранения и укрепления здоровья; • развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; • самоопределения в физической культуре; • определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного активного отдыха; • страховки и оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. УК-7
9	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	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. Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция	**Знания:** • значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в процессе физкультурно-спортивных занятий; • содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительная и развивающая эффективность; • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Умения:** • учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; • проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; • составлять индивидуальные комплексы

№	Раздел/тема дисциплины	Содержание раздела	Результат обучения, формируемые компетенции
		содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом	физических упражнений с различной направленностью; • организовывать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни. **Навыки:** • обеспечения сохранения и укрепления здоровья; • развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; • самоопределения в физической культуре; • определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного активного отдыха; • страховки и оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. УК-7

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС удельный вид занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью (миссией) программы, особенностями контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин; в целом в учебном процессе они должны составлять не менее 20 % аудиторных занятий. Используемые в процессе изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» образовательные технологии представлены в табл. 3.

Таблица 3.

Образовательные технологии

№	Раздел/тема дисциплины	Образовательные технологии
1	Тема 1. Элективные курсы по физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
3	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
4	Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
5	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП). Студенческий спорт. Особенности физических нагрузок студентов. Спортивно-массовые	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии

№	Раздел/тема дисциплины	Образовательные технологии
	мероприятия в высшей школе	
7	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии
9	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Технологии проблемного обучения. Технологии дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные обучающие технологии. Интерактивные технологии

6. Самостоятельная работа студентов

Сведения по организации самостоятельной работы студентов в процессе изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» представлены в табл. 4.

Таблица 4.

Характеристика самостоятельной работы студентов

№	Раздел/тема дисциплины	Виды самостоятельной работы	Часы	Компетенции
1	Тема 1. Элективные курсы по физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала	60/56	УК-7, УК-9, ОПК-6
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала	–/16	УК-7, УК-9, ОПК-6
3	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала	–/16	УК-7, УК-9, ОПК-6
4	Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	Работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала.	–/56	УК-7, УК-9, ОПК-6
5	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала	–/30	УК-7, УК-9, ОПК-6

№	Раздел/тема дисциплины	Виды самостоятельной работы	Часы	Компетенции
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП). Студенческий спорт. Особенности физических нагрузок студентов. Спортивно-массовые мероприятия в высшей школе	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала	–/54	УК-7, УК-9, ОПК-6
7	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала	–/42	УК-7, УК-9, ОПК-6
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала	–/27	УК-7, УК-9, ОПК-6
9	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Работа онлайн в ИОС Института, работа с учебной литературой и Интернет-ресурсами, компьютерное тестирование, написание реферата, изучение дополнительного материала	–/27	УК-7, УК-9, ОПК-6

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Список основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807 (дата обращения: 22.07.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону :Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/908476 (дата обращения: 22.07.2021). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

1. Григорович, Е. С. Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.:Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ISBN 978-985-06-2431-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/509590 (дата обращения: 22.07.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Зайцева, Г. А. Физическая культура : оптимальная двигательная активность : учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. - Москва : Изд. Дом НИТУ «МИСиС», 2017, 2017. - 56 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1248514 (дата обращения: 22.07.2021). – Режим доступа: по подписке.

7.2. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Лицензионные электронные ресурсы (ЭБС)

1. http://www.iprbookshop.ru
Электронно-библиотечная система образовательных изданий, в которой собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам, отдельным темам и отраслям знания.
2. http://www.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.
3. http://www.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.

Интернет ресурсы

1. Библиотека Академии наук. – Режим доступа: http://www.rasl.ru/
2. Российская национальная библиотека. – Режим доступа: http://nlr.ru/
3. Российская государственная библиотека. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/
4. «eLibrary.ru». Российская электронная библиотека. Полные тексты зарубежной и отечественной научных периодических изданий. – Режим доступа:http://elibrary.ru/defaultx.asp
5. Библиотека «Гумер» – гуманитарные науки. Коллекция книг по социальным и гуманитарным и наукам: истории, культурологии, философии, политологии, литературоведению, языкознанию, журналистике, психологии, педагогике, праву, экономике и т.д. – Режим доступа: http://www.gumer.info/
6. «Публичная Библиотека». Интернет-библиотека СМИ. Полные тексты периодических изданий на русском языке (традиционные и электронные СМИ, новостные ленты, блоги). – Режим доступа: http://www.public.ru/
7. «Мир энциклопедий». Сайт с крупнейшей подборкой самых разнообразных энциклопедий. – Режим доступа: http://www.encyclopedia.ru/
8. «ХРОНОС». Всемирно-историческая Интернет-энциклопедия. Сайт содержит генеалогические, хронологические и сравнительно-исторические таблицы, а также широкую базу исторических источников и именной указатель по истории России и зарубежных стран. – Режим доступа: http://www.hrono.ru
9. «Военная литература»: крупные монографические труды, тексты многотомных академических энциклопедий, первоисточники по военной тематике, научные статьи, примеры военной пропаганды и многое другое. – Режим доступа: http://militera.lib.ru/
10. Русский Биографический Словарь. В основу справочника положена выборка статей из 86-томного Энциклопедического Словаря Брокгауза и Ефрона (1890-1907) и незаконченного издателями Нового Энциклопедического Словаря (1911-1916). – Режим доступа: http://www.rulex.ru/be.htm
11. Британская национальная библиотека. – Режим доступа: https://www.bl.uk
12. Немецкая национальная библиотека. – Режим доступа: https://www.dnb.de
13. Национальная библиотека Франции. – Режим доступа: https://www.bnf.fr/
14. Европейская библиотека «Europeana». – Режим доступа: https://www.europeana.eu/en
15. Библиотека Конгресса США. – Режим доступа: https://www.loc.gov/
16. Библиотека и архив Канады. – Режим доступа: https://www.collectionscanada.gc.ca
17. Метапоисковая система MetaBot. – Режим доступа: http://metabot.ru
18. Поисковая европейская система EuroSeek. – Режим доступа: http://www.euroseek.net
19. Информационная сеть RUNNet. – Режим доступа: http://www.runnet.ru/users/spb
20. Информационная сеть NORDUnet. – Режим доступа: http://www.nordu.net

7.3. Перечень учебно-методических материалов, разработанных ППС кафедры

- ФОС по дисциплине.
- Методические материалы и разработки.

7.4. Задания для самостоятельной подготовки

Задания для самостоятельной подготовки по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» представлены в табл. 5.

Таблица 5.

Вопросы для самостоятельной подготовки

№	Раздел/тема дисциплины	Вопросы
1	Тема 1. Элективные курсы по физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений. Проанализируйте свои осанку и телосложение. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической, умственной деятельности и факторам среды его обитания	Определите частоту сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) в покое и при физических нагрузках. Выполняя разную по интенсивности нагрузку и замеряя ЧСС и АД, определите, как они зависят от величины нагрузки.
3	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Рассчитайте свой суточный расход энергии. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.
4	Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка студентов в образовательном процессе	Введите в практику выполнение физических упражнений в период подготовки к экзаменам. Введите в практику выполнение физических упражнений в период длительной работы за компьютером.
5	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров (ППФП). Студенческий спорт. Особенности физических нагрузок студентов. Спортивно-массовые мероприятия в высшей школе	Выберите дистанцию, которую Вы в состоянии преодолевать легко бегом с самой низкой интенсивностью работы. 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). Представьте вариант комплекса физических упражнений для студентов Вашей группы. Организуйте физкультурную паузу между занятиями в своей студенческой группе.
7	Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	Разработайте различные типы диет для разной интенсивности физической нагрузки. Составьте свой распорядок дня и попробуйте ему следовать. Введите в практику работы за компьютером периодическую гимнастику для глаз и физические упражнения.
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических	Составьте программу тренировок с учетом специфики избранного вида спорта и своих психофизических возможностей; Разработайте систему физических упражнений с учетом своего

№	Раздел/тема дисциплины	Вопросы
	упражнений. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	распорядка дня. Разработайте комплексы физических упражнений для лиц разных возрастных групп и разного пола.
9	Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Составить комплекс физических упражнений для своего вида трудовой деятельности. Рассчитать энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы. Проведите замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое и после физической нагрузки. Провести самостоятельно пробу Генчи. Провести самостоятельно пробу Штанге. Проведите замеры жировой подкожной прослойки.

7.5. Вопросы для подготовки к зачету

1. Раскройте понятие «Элективные курсы по физической культуре».
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. 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. 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. 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.

8. Методические рекомендации по изучению дисциплины

8.1. Методические рекомендации для студента

Организация самостоятельной работы студента

Самостоятельная работа студента (СРС) призвана закрепить и углубить полученные знания и навыки, подготовить его к аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», а также сформировать знания, умения и навыки в соответствии с компетенциями изучаемой дисциплины.

Следует понимать, что СРС является одной из форм индивидуальной работы и формирует компетенции не только в сфере специальных знаний и умений, но также личностные и организационные качества будущего специалиста.

В зависимости от того, что предусмотрено РПД, могут иметь место следующие виды СРС:

- работа на сессиях вне расписания основных аудиторных занятий;
- внеаудиторные контакты с преподавателем, в том числе вебинары и онлайн консультации;
- выполнение в домашних условиях письменных работ: курсовых, контрольных и/или реферативных;
- онлайн тестирование и интерактивное взаимодействие с ЭОР дисциплины и ППС в «Moodle».

Виды заданий для СРС, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику направления подготовки, рабочую программу изучаемой дисциплины, а также личностные качества студента. Основными видами заданий для СРС являются: письменная контрольная работа, реферат на заданную тему, курсовая работа, доклад на семинаре или конференции, компьютерная презентация к докладу, выпускная квалификационная работа.

В зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов, те или иные задания СРС могут осуществляться как индивидуально, так и группами студентов.

Для контроля и оценки результатов СРС могут использоваться семинарские занятия, тестирование, проверка контрольных письменных работ и/или рефератов, а также защита курсовых работ (в зависимости от того, что предусмотрено рабочей программой дисциплины) в аудиторном режиме во время сессии, в онлайн режиме, а также в интерактивном режиме в среде «Moodle». Вне зависимости от формата критериями результатов самостоятельной внеаудиторной работы студента являются:

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность требуемых знаний, умений и навыков
- обоснованность четкость изложения материла и надлежащее его оформление.

В процессе контроля результатов СРС необходимо стимулировать активную познавательную деятельность и интерес к дисциплине, формировать творческое мышление, поощрять самостоятельность суждений, учить делать выводы для практической деятельности. Следует направлять внимание студентов на развитие навыков самостоятельной исследовательской работы, в первую очередь поиска и подбора необходимых теоретических положений, позволяющих адекватно решать практические задачи.

При текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации рекомендуется в качестве оценочных средств использовать тестовые задания, реализованные в интерактивной среде «Moodle», в том числе в режиме удаленного тестирования.

По мере изучения дисциплины следует постоянно накапливать в электронном виде персональные комплекты заданий и решений, формировать собственное портфолио, которое в дальнейшем может быть использовано при выполнении и защите ВКР.

Подготовка к лекциям и их проработка в ходе СРС

Из расписания занятий на сессии и вводной лекции следует уяснить тематику и сроки проведения занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», а также список литературы, рекомендованной по данной дисциплине.

Прочитать материал лекции, изложенный в основной литературе, и уяснить общий характер материала, его наиболее сложные фрагменты.

В конспекте лекции отражать основное научное, теоретическое и практическое содержание дисциплины, концентрировать внимание на наиболее проблемных вопросах. Лекции, предшествующие и обеспечивающие практические занятия по соответствующим темам, должны отрабатываться наиболее тщательно и своевременно.

Необходимо активно работать в ходе лекции, развивая познавательную деятельность и формируя творческое мышление. В процессе приобретения знаний использовать противопоставления, сравнения, обобщения. В конце каждой лекции необходимо усвоить рекомендации по организации самостоятельной работы.

При обучении по заочной форме необходимо учитывать, что вопросы преподавателем излагаются кратко и оставлять больше места для пополнения конспекта при самостоятельной работе.

Сопровождаемые компьютерными презентациями лекции с использованием мультимедиа проектора желательно переписать в собственную информационную базу и использовать в процессе самостоятельной работы.

Для успешного усвоения материала в процессе самостоятельной работы необходимо использовать соответствующие ссылки на ресурсы сети «Интернет».

Особенности заочной формы обучения

Студенты, обучающиеся по заочной и заочной сокращенной формам, в большинстве своем работают по специальности и имеют профильное среднее профессиональное образование. Поэтому при проведении как лекционных, так и семинарских занятий следует опираться на ранее полученные знания, умения и навыки, а также практический опыт, приобретенный в ходе работы. По сути, речь идет о развитии основополагающих компетенций, определенных ФГОС ВО.

Ограниченный объем аудиторных занятий следует максимально компенсировать в рамках самостоятельной работы. Концентрированный материал, даваемый на лекциях, в процессе выполнения заданий самостоятельной работы необходимо подкреплять работой с основной и справочной литературой.

Ввиду ограниченности во времени и особенностей производственной деятельности студентов, работающих по специальности, проверка усвоения материала и текущая аттестация осуществляются в режиме онлайн и/или в интерактивной среде «Moodle».

Прохождение практик, выполнение курсовых, контрольных работ, написание рефератов (в зависимости, от того что предусмотрено РПД), а также подготовку к семинарским занятиям целесообразно совмещать с процессом трудовой деятельности студента на базе предприятия. Для этого должно быть письменное подтверждение руководителя (начальника) организации о согласии и возможности подобного совмещения. Учитывая реальную должность студента на предприятии, подобное совмещение повышает эффективность самостоятельной работы в части освоения вариативной части дисциплины, максимального приближая достигнутые результаты к потребностям предприятия.

Организация работы с учебной и научной литературой в рамках СРС

Ознакомиться со структурой рекомендуемого учебника, учебного пособия или научного издания, составить общее представление о его содержании. Ознакомиться с содержанием и введением, определить, каким разделам и/или темам для своей будущей профессиональной деятельности необходимо уделить большее внимание.

Проработать нужные разделы, постараться понять изложенный в них материал на концептуальном уровне. Поработать с приложениями: предметным и именным указателями, указателем иностранных слов, толковым словарем. Познакомиться с содержанием врезок, в которых содержатся информация к размышлению, дополнительное чтение, фрагменты из истории становления и развития дисциплины.

Поработать с ресурсами сети «Интернет», начав с адресов, указанных в пособии и информационно-справочном разделе курса, а затем запросив информацию с других сайтов.

В назначенное время принять участие в вебинаре по соответствующей теме либо ознакомиться с ним в интерактивной среде «Moodle». Выполнить соответствующие контрольные и /или тестовые задания в интерактивной среде «Moodle», в зависимости от того, какой контроль предусмотрен РПД, проверить правильность выполнения в режиме онлайн или отправить на проверку преподавателю.

По мере продвижения вперед не забывать регулярно «оглядываться назад», повторяя содержание изученного материала и расширяя понимание содержания дисциплины с использованием сети «Интернет».

8.2. Методические рекомендации для преподавателя

Обеспечение компетентностного подхода в преподавании дисциплины

При организации учебного процесса необходимо обеспечивать интеграцию теории и практики. Это означает формирование знаний, умений и навыков, используя различные стили обучения. Студенты должны научиться осознавать, как они чему-то научились и как можно интенсифицировать собственное обучение.

Принципы методики обучения:

- весь учебный процесс должен быть ориентирован на достижение задач, выраженных в форме компетенций, освоение которых является результатом обучения;
- формирование так называемой «области доверия» между студентами и преподавателем;
- студенты должны сознательно взять на себя ответственность за собственное обучение, что достигается созданием такой среды обучения, которая формирует эту ответственность. Для этого студенты должны иметь возможность активно взаимодействовать с преподавателем непосредственно на контактных занятиях во время учебных сессий, в онлайн режиме, а также в интерактивном режиме среды «Moodle»;
- студенту должна быть предоставлена траектория изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», которая предусматривает развитие навыков самостоятельного поиска, обработки и использования информации. Необходимо отказаться от практики «трансляции знаний»;
- студенты должны иметь возможность практиковаться в освоенных компетенциях, используя реальные приборы и инструменты в процессе прохождения практик и написания курсовых работ, а также виртуальные компьютерные тренажеры и/или симуляторы;
- студентам должна быть предоставлена возможность развивать компетенцию, которая получила название «учиться тому, как нужно учиться», иными словами, нести ответственность за собственное обучение и его результаты;

- индивидуализация учебного процесса: предоставление каждому обучающемуся возможность осваивать компетенции в индивидуальном темпе.

Планируя организацию учебного процесса и методы, следует всегда помнить, что студенты запоминают 20 % услышанного, 40 % увиденного, 60 % увиденного и услышанного, 80% увиденного, услышанного и сделанного нами самими.

План изучения курса

Текущая работа преподавателя складывается из следующих основных этапов: подготовка материалов, проведение аудиторных занятий, проведение вебинаров в онлайн режиме, работа в интерактивном режиме в среде «Moodle».

Подготовка материалов предполагает:

- периодическое обновление авторских лекционных курсов, электронных курсов лекций и сопутствующих им комплектов презентаций, чтобы обеспечить актуальность информации и ее соответствие требованиям ФГОС ВО, ОПОП ВО, РУП и РПД, а также формам и техническим средствам, используемым для организации учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»;
- подготовку учебных материалов для проведения лекций, семинарских занятий, вебинаров, текущей аттестации, а также учебных материалов для прохождения студентами практик и выполнения ими курсовых, контрольных и/или реферативных работ, предусмотренных РПД;
- подготовку учебных и методических материалов для проведения семинарских занятий, выполнения письменных контрольных работ, написания рефератов, прохождения студентами компьютерного тестирования и практик, в зависимости от того, что предусмотрено РПД;
- подготовку и размещение учебных материалов в ЭОР в интерактивной среде «Moodle».

Изложение преподавателем лекционного материала в аудиторном режиме и в онлайн режиме вебинара должно сопровождаться комплектом презентаций, используя необходимое материально-техническое оснащение, предусмотренное для дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

Поскольку при заочной форме обучения основной акцент делается на самостоятельном изучении дисциплины, особое внимание преподавателю необходимо уделить организации и планированию СРС, используя ИОС Института, ЭБС и ЭОР.

Мощной технологией, позволяющей хранить и передавать основной объём изучаемого материала, являются электронные учебники и справочники, доступ к которым обеспечивается студентам при работе с ЭБС. Индивидуальная работа студента с ними обеспечивает глубокое усвоение и понимание материала. Дополнение возможностей ЭБС ЭОР интерактивной среды «Moodle» обеспечивает индивидуальную траекторию освоения студентами дисциплины в рамках РПД.

Лекции

Лекции, в том числе размещенные в интерактивной среде «Moodle», должны:

- давать систематизированные основы научных знаний по дисциплине;
- раскрывать взаимосвязь дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» со смежными дисциплинами, предусмотренными учебным планом по направлению подготовки;
- раскрывать состояние и перспективы теоретического и практического развития дисциплины как области знаний;
- концентрировать внимание студентов на наиболее сложных и узловых вопросах и проблемах дисциплины.

Изложение лекций должно носить традиционный или проблемный стиль: ставить вопросы и предлагать подходы к их решению. Необходимо стимулировать активную

познавательную деятельность и интерес к дисциплине, формировать творческое мышление. Прибегать к противопоставлениям и сравнениям, использовать обобщение в процессе обучения. Активировать внимание обучаемых путём постановки проблемных вопросов. Стимулировать их мыслительную деятельность, раскрывая взаимосвязи между различными явлениями, указывая на существующие противоречия.

Лекционный курс в аудиторном и интерактивном режимах должен активно использовать презентации, чтобы лекционный материал, представленный в 3D-формате, более адекватно воспринимался и усваивался студентами.

Курс лекций целесообразно дополнить учебным пособием, подготовленным ППС кафедры.

Практические (семинарские) занятия

Цель проведения семинарских занятий – научить студентов применять методологию и теоретические положения изучаемой дисциплины в будущей практической деятельности согласно своему направлению подготовки. Семинарские занятия обеспечивают контроль уровня усвоения материала и готовят студентов к промежуточной аттестации по дисциплине.

Методика проведения семинарских занятий должна способствовать усвоению знаний, выработке умений и навыков в соответствии с компетенциями ФГОС ВО, предусмотренными для дисциплины.

На семинарских занятиях студенты должны осваивать как методики, концепции и технологии, актуальные в их будущей профессиональной деятельности, так и новейшие разработки, появление которых планируется в ближайшие годы.

Студентов нужно учить не только стандартным процедурам, но и в большей степени поисковой деятельности в процессе решения практических задач. В поисковых задачах целесообразно разумно сочетать традиционные и проблемные методы обучения.

Письменные контрольные работы и рефераты

Выполнение домашних письменных контрольных работ и/или рефератов, в зависимости от того, что предусмотрено РПД, является составной частью СРС студентов в процессе освоения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

Написание рефератов осуществляется в часы вариативной части СРС, реферат составляет часть портфолио студента. Реферат выполняется в процессе освоения дисциплины и планируется к использованию при написании ВКР. В данном случае реализуется комплексный междисциплинарный подход к обучению, тесно увязывая содержание реферата с ГИА и практической производственной деятельностью студента. Работа над рефератом предполагает использование знаний, полученных в ходе изучения данной дисциплины и смежных с ней дисциплин, изучение основной и дополнительной литературы, использование ресурсов сети «Интернет», а также знаний, полученных в ходе прохождения практик и профессиональной деятельности.

Написание студентами рефератов регламентируется методическими указаниями, которые содержат:

- тематику рефератов по данной дисциплине;
- технические и содержательные требования к рефератам;
- требования к оформлению рефератов;
- списки рекомендуемой литературы и ресурсов сети «Интернет».

В зависимости, от того что предусмотрено РПД, домашняя письменная контрольная работа может быть сформирована как реферативная или как расчетная. Расчетная работа предполагает отдельное учебно-методическое пособие (задачник) для студентов, обучающихся по данному направлению подготовки. В задачнике приведены задания для решения задач, предусмотренных по дисциплине, описан порядок решения и даны образцы оформления.

Письменная контрольная работа, как реферативная, так и расчетная, оформляется в

электронном виде и загружается для поверки в интерактивную систему «Moodle».

Учебные практики и производственная практика

Необходимость и степень использования учебных материалов данной дисциплины при прохождении учебных практик, предусмотренных РУП по направлению подготовки бакалавров, регламентируется программами соответствующих практик и методическими указаниями по их выполнению.

При прохождении производственной практики и последующем написании ВКР использование портфолио студента (в части содержащихся в нем учебных результатов изучения данной дисциплины) зависит от выбранной студентом тематики. Необходимость и степень использования учебных материалов данной дисциплины регламентируется методическими указаниями по выполнению производственной практики и методическими указаниями по написанию ВКР по направлению подготовки.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- ИОС Института: учебный портал, интерактивная система «Moodle», ЭБС, ЭОР.
- Учебные аудитории, оснащенные ТСО, необходимыми для проведения вебинаров и практических (семинарских) занятий в интерактивном режиме.
- Аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием для демонстрации презентаций и видеопродукции.
- Компьютерные классы для прохождения текущей аттестации по дисциплине в режиме онлайн тестирования.

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости РПД может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:

– лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;

– обеспечивается индивидуальное равномерное освещение (освещенность должна составлять не менее 300 лк);

– для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

– письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;

– экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих:

– лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;

– экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
– экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети «Интернет» для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:

– в печатной форме увеличенным шрифтом;
– в форме электронного документа;
– в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих:

– в печатной форме;
– в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме;
– в форме электронного документа;
– в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, библиотека и иные помещения для обучения должны быть оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:

– устройства для сканирования и чтения с камерой «SARA CE»;
– дисплеи Брайля «PAC Mate 20»;
– принтеры Брайля «EmBraille ViewPlus»;

- для глухих и слабослышащих:

– автоматизированные рабочие места для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
– акустический усилитель и колонки.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– передвижные, регулируемые эргономические парты СИ-1;
– компьютерная техника со специальным программным обеспечением.

11. Согласование и утверждение рабочей программы дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО (утвержден приказом № 978 Минобрнауки России от 12.08 2020) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» и профиля подготовки «Кадастр недвижимости».

Автор программы – Бабарыгин С. В.

05.04.2021 г. _____
(дата) (подпись)

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры.

Протокол № 5/21 от 11.05.2021 г.

Зав. кафедрой _____ Смирнов А. В.

Декан факультета _____ Пресс И.А.

Согласовано

Проректор по учебной работе _____ Тихон М. Э.

12. Лист регистрации изменений

Номер изменения	Дата	Страницы с изменениями	Перечень и содержание откорректированных разделов программы
1	01.08.2021	16-18	7.1, 7.2

13. Лист ознакомления

Фамилия, инициалы	Должность	Дата

Аннотация

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» (Б1.В.18) реализуется кафедрой физической культуры.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» (Б1.В.18) входит в число обязательных дисциплин вариативной части ОПОП блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана согласно ФГОС ВО для направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры».

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 324 учебных часа.

Цель дисциплины

Цель изучения 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, а также:

– формирование УК в области самоорганизации и саморазвития, в том числе здоровьесбережения.

Задачи дисциплины

Образовательные задачи дисциплины:

– сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

– понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– 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;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

– совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Профессиональная задача дисциплины:

– подготовка студентов к выполнению следующих ТФ в соответствии с ПС:

ПС	ОТФ	ТФ

ПС	ОТФ	ТФ
10.009 Землеустроитель	B Разработка землеустроительной документации 6 уровень квалификации	B/01.6 Описание местоположения и (или) установление на местности границ объектов землеустройства
10.001 Специалист в сфере кадастрового учета	A Ведение и развитие пространственных данных государственного кадастра недвижимости 6 уровень квалификации	A/01.6 Внесение в государственный кадастр недвижимости (ГКН) картографических и геодезических основ государственного кадастра недвижимости

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» соотнесены с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО.

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

УК

Код УК	УК	Индикаторы достижения УК
УК-7	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Ожидаемые результаты**:**

в результате изучения дисциплины бакалавры приобретут

Знания:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительная и развивающая эффективность;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Умения:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;
- организовывать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни.

Навыки:

- обеспечения сохранения и укрепления здоровья;
- развития и совершенствования психофизических способностей и качеств;
- самоопределения в физической культуре;
- определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного активного отдыха;
- страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.