Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Грызлова Алена Фёдоровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.09.2021 18:05:57
Уникальный программный ключ:
def4c1aae4956ccb60c796114b0245db1bc83492776b2fb0b4181e061d2dac15

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 – 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) подготовки – Производственный менеджмент

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – заочная, очно-заочная

Санкт-Петербург
2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской федерации № 970 от 12.08.2020 года (зарегистрирован в Минюсте России 25.08.2020 г. № 59449), к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры (протокол №10/19 от 06.03.2021г.).

Зав. кафедрой _____ Бабарыгин С.В., к.к.н.

Рабочую программу подготовил: _____ Бабарыгин С.В., к.к.н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины....4

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО....4

3. Требования к результатам освоения дисциплины....5

4. Структура и содержание дисциплины....6

5. Образовательные технологии....10

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины....12

8. Методические рекомендации по изучению дисциплины....21

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины....23

11. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов....23

12. Согласование и утверждение рабочей программы дисциплины....25

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры студентов и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления здоровья, обеспечения психофизической готовности к профессиональной деятельности и реализации личностного потенциала.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задач**:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных способностей и психофизических качеств, определяющих готовность бакалавра к условиям профессиональной деятельности и жизни в современном мире;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» входит в базовую часть учебного плана согласно ФГОС и учебного плана направления 38.03.02 «Менеджмент», является самостоятельным разделом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

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

Универсальные компетенции (ОК):

Код универсальной компетенции	**Наименование универсальной компетенции**	**Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	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

	профессиональной деятельности	ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Ожидаемые результаты**:**

В результате изучения дисциплины бакалавр направления 38.03.02 «Менеджмент» должен:

знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

уметь:

- 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.

владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.
Текущая и рубежная аттестация в 1,2,3,4,5, 6 семестрах – зачет

Таблица 1

Структура дисциплины
(очная, заочная, очно-заочная формы обучения)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Семестр /курс	Всего часов	Виды учебной работы, в акад. Часах			Форма контроля
				Л	СР	ПЗ	
1	Физкультура в подготовке студентов.	1/1	55/55/54	0/3/1	37/52/53	18/0/0	Контрольная работа, реферат
2	Социально-биологические основы физкультуры	2/1	55/55/54	0/3/1	37/52/53	18/0/0	Контрольная работа, реферат
3	Физкультура как фактор трудоспособности	1/2	55/55/54	0/3/1	37/52/53	18/0/0	Контрольная работа, реферат
4	Самостоятельные занятия физкультурой	2/2	55/55/54	0/3/1	37/52/53	18/0/0	Контрольная работа, реферат
5	Режим питания	1/3	55/55/54	0/3/1	37/52/53	18/0/0	Контрольная работа, реферат
6	Диагностика состояния организма	2/3	53/53/58	0/1/3	35/52/55	18/0/0	Контрольная работа, реферат
	Промежуточная аттестация		**0/0/0**	0	0	0/0/0	
	Итого:		**328/328/328**	**0/16/8**	**220/312/320**	**108/0/0**	

Таблица 2

Содержание дисциплины (практические занятия)

№	Раздел	Содержание раздела	Формируемые компетенции
1	Физкультура в подготовке студентов.	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.	*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 УК-7
2	Социально-биологические основы физкультуры	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 УК-7
3	Физкультура как	Динамика работоспособности студентов в	*Знать:*

	фактор трудоспособности	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	о психофизических особенностях состояния студента. *Уметь:* использовать средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизической тренировки *Владеть:* навыками оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности УК-7
4	Самостоятельные занятия физкультурой	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.	*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 УК-7
5	Режим питания	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.	*Знать:* факторы здорового образа жизни: питание, факторы среды, биоритмы. *Уметь:* вести пропаганду здорового образа жизни, аргументировано информировать занимающихся о влиянии питания, факторов среды, суточных и биологических ритмов,

			вредных привычек на физическую активность организма. *Владеть:* способностью анализировать и обобщать важные проблемы здорового образа жизни УК-7
6	Диагностика состояния организма	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.	*Знать:* базовые понятия и методы диагностики и самодиагностики занимающихся физической культурой *Уметь:* заниматься самоконтролем на занятиях физической культурой *Владеть:* средствами и методами самоконтроля самодиагностики, владеть навыками коррекции УК-7

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе они должны составлять не менее 20% аудиторных занятий. Используемые в процессе изучения дисциплины образовательные технологии представлены в таблице 3.

Таблица 3

Образовательные технологии

№	Раздел	Образовательные технологии
1	Физкультура в подготовке студентов.	Практические занятия, СРС
2	Социально-биологические основы физкультуры	Практические занятия, СРС

3	Физкультура как фактор трудоспособности	Практические занятия, СРС
4	Самостоятельные занятия физкультурой	Практические занятия, СРС
5	Режим питания	Практические занятия, СРС
6	Диагностика состояния организма	Практические занятия, СРС
7	Самоконтроль	Практические занятия, СРС
8	Учет особенностей организма	Практические занятия, СРС

В учебном процессе применяются различные *активные и интерактивные* методы обучения:

- информационно-развивающие (лекция, объяснение, рассказ, беседа, программированное обучение, самостоятельная работа с книгой);
- проблемно-поисковые (проблемная лекция, эвристическая беседа, учебная дискуссия, круглый стол, метод Case-study, применение методов тренинга ("мозговой штурм");
- репродуктивные (пересказ, воспроизведение студентами учебного материала, работа со средствами наглядности, выполнение упражнений по образцу);
- творчески-воспроизводящие (деловая игра, ролевая игра, разгадывание и составление кроссвордов).

6. Самостоятельная работа студентов

Таблица 4

Характеристика самостоятельной работы студентов
(очная, заочная, очно-заочная формы обучения)

№	Раздел	Вид СРС	Часы	Компетенции
1	Физкультура в подготовке студентов.	Работа с литературой, конспектирование источников	37/52/53	УК-7

2	Социально-биологические основы физкультуры	Работа с литературой, конспектирование источников	37/52/53	УК-7
3	Физкультура как фактор трудоспособности	Работа с литературой, конспектирование источников	37/52/53	УК-7
4	Самостоятельные занятия физкультурой	Работа с литературой, конспектирование источников	37/52/53	УК-7
5	Режим питания	Работа с литературой, конспектирование источников	37/52/53	УК-7
6	Диагностика состояния организма	Работа с литературой, конспектирование источников	35/52/55	УК-7
	Всего:		220/312/320	

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Список основной и дополнительной литературы

Список основной и дополнительной литературы

а) Основная литература:

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие. – М.: Феникс, 2019. – 283 с. – Режим доступа: http://znanium.com
2. Каткова А.М., Храмцова А.И. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учеб. пособие. – М.: МПГУ, 2018. – 64 с. – Режим доступа: http://znanium.com

b) Дополнительная литература:

1. Малейченко Е.А., Доценко Н.А., Скидан М.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 159 с. – Режим доступа: http://znanium.com
2. Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие. – М.: ИНФРА-М, 2020. – 201 с. – Режим доступа: http://znanium.com

c) Периодическая литература:

1. «Физкультура и спорт».
2. «Физическая культура: образование, воспитание, тренировки».
3. «Лыжный спорт».
4. «Спорт для всех»

Лицензионные ресурсы:

1. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: Справочная правовая система. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/.
2. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://znanium.com/.
3. Электронно-библиотечная система Библиоклуб [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотечная система IPR books [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/.

Открытые Интернет-источники:

http://www.lib.ru/

Библиотека Максима Мошкова.

Крупнейшая бесплатная электронная библиотека российского Интернета. Библиотека постоянно пополняется.

http://elibrary.ru/defaultx.asp

«eLibrary.ru». Российская электронная библиотека. Полные тексты зарубежной и отечественной научных периодических изданий

http://www.gumer.info/

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.

http://www.rsl.ru/

Российская государственная библиотека. Собрание электронных копий ценных и наиболее спрашиваемых печатных изданий и электронных документов из фондов РГБ и других источников. Электронная библиотека состоит из четырех коллекций, включает 400 тыс. документов и постоянно пополняется.

http://www.public.ru/

«Публичная Библиотека». Интернет-библиотека СМИ. Полные тексты периодических изданий на русском языке (традиционные и электронные СМИ, новостные ленты, блоги).

http://www.encyclopedia.ru/

«Мир энциклопедий». Сайт с крупнейшей подборкой самых разнообразных энциклопедий.

http://www.csrjournal.com/liveexperience/socreports/

Каталог нефинансовой отчетности «Журнала корпоративной социальной ответственности».

www.iso.org

Международная организация по стандартизации.

http://www.iblfrussia.org

Международный форум лидеров бизнеса.

http://www. http://www.gost.ru/

Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии.

www.amr.ru

Ассоциация менеджеров России.

http://www.csr-rspp.ru/

Комитет Российского союза промышленников и предпринимателей.

http://www.knigafund.ru/

Электронно-библиотечная система «КнигаФонд»

http://www.ebdb.ru/

«eBdb». Поисковая система по фондам электронных библиотек. С помощью этого сервиса можно искать книги в электронных библиотеках Интернета - объем базы данных свыше 2 млн. изданий.

http://bukinist.agava.ru

"Букинист". Поисковая система предназначена для поиска книг и других электронных текстов, имеющихся в свободном доступе в Интернет.

http://www.poiskknig.ru/

Поиск электронных книг. Возможность поиска электронных книг. В базе данных более 67000 записей.

d) Интернет-ресурсы:

http//www.teoriya.ru – научный портал «Теория.ру» и сайт журнала «Теория и практика физической культуры»

1. http//www.vniifk.ru – сайт журнала «Вестник спортивной науки»
2. http://www.minsport.gov.ru/ – Министерство спорта РФ
3. www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ
4. www.mossport.ru
5. http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8
6. http://www.rusmedserver.ru/
7. http://www.zdobr.ru/

7.2. Перечень учебно-методических материалов, разработанных ППС кафедры

Кафедрой безопасности жизнедеятельности и физического воспитания разработаны:

- методические материалы, хранящиеся на кафедре.

7.3. Вопросы для самостоятельной подготовки

Таблица 5

Вопросы для самостоятельного изучения

№	Раздел	Вопросы для самостоятельного изучения
1	Физкультура в подготовке студентов.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
2	Социально-биологические основы физкультуры	Понятие, структура и содержание физических качеств (общей выносливости, скоростных и силовых способностей, гибкости). Факторы и условия, детерминирующие проявление физических качеств. Сенситивные периоды развития физических качеств. Методы оценки физических качеств (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития физических качеств. Развитие общей выносливости. Развитие скоростных способностей. Развитие силовых способностей. Развитие гибкости.
3	Физкультура как фактор трудоспособности	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления.
4	Самостоятельные занятия физкультурой	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.
5	Режим питания	Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом

6	Диагностика состояния организма	Оценка физического развития. Оценка уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко (определение весоростового индекса, жизненного и силового индексов, индекса Эриксона, проведение пробы Летунова). Ортостатическая проба, проба Генчи (задержка дыхания на выдохе), проба Руфье. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.

7.4. Вопросы для подготовки к зачету

Вопросы к зачету (1 семестр):

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. Дайте определение понятия «физическое совершенство».

Вопросы к зачету (2 семестр):

1. Из каких видов костей состоит организм человека.
2. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
3. Назовите основные виды мышц и их функции.
4. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.
5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
9. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
10. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.

Вопросы к зачету (3 семестр):

1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
2. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
3. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
4. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
5. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?
6. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?

7. Составьте комплекс упражнений физкультурной паузы для повышения умственной работоспособности с учетом заданных условий труда.
8. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия».
9. Дайте краткую характеристику деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.
10. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?

Вопросы к зачету (4 семестр):

1. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
3. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
7. Назовите основные задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальной и основной медицинских групп.
8. Назовите формы самостоятельных занятий физической культурой.
9. Перечислите правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
10. Раскройте структуру, содержание и методику самостоятельных занятий по физической культуре.

Вопросы к зачету (5 семестр):

1. Особенности режимов питания.
2. Распорядок дня.
3. Противодействие неблагоприятным факторам среды.
4. Противодействие вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом.
5. Питание как фактор здорового образа жизни.
6. Белки, жиры, углеводы как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями.
7. Витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями.
8. Факторы среды, их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма
9. Биологические ритмы суточные, недельные циркадные.
10. Влияние биологических ритмов на жизнедеятельность и физическую активность организма

Вопросы к зачету (6 семестр):

1. Что является целью самоконтроля?
2. Укажите субъективные данные самоконтроля
3. Укажите объективные данные самоконтроля
4. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
5. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?
6. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?
7. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом врачебного контроля?
8. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом педагогического контроля?
9. Какие методы врачебного контроля применяются для оценки физического состояния (физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности) человека?
10. Какие показатели характеризуют деятельность сердечно-сосудистой системы?

7.5. Темы курсовых и контрольных работ, рефератов, семинаров

Темы контрольных работ

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Основные понятия теории физической культуры.
5. Структура и функции физической культуры.
6. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
7. Физическая культура как социальная система.
8. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
9. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
10. Физическая культура в стране и обществе.
11. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
12. Средства формирования физической культуры личности.
13. Принципы занятий физическими упражнениями.
14. Методы формирования физической культуры личности.
15. Основы обучения двигательным действиям.
16. Общая характеристика физических способностей.
17. Лечебная физкультура в ВУЗе.
18. Организация системы управления кафедры физической культуры в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
19. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
20. Силовые способности и методика их развития.
21. Скоростные способности и методика ее развития.
22. Выносливость и методика ее развития.
23. Координационные способности и методика их развития.
24. Гибкость и методика ее развития.

Темы рефератов

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Идентификация и квантификация уровней решения задач управления в физической культуре и спорте
6. Критерии оценки эффективности решения задач системы управления в физической культуре и спорте
7. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в системе управления в физической культуре и спорте
8. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
9. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
10. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях
11. по физической культуре
12. Физическая культура в жизни студента.
13. Общая физическая подготовка студентов при занятиях боксом, кикбоксингом,

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

Методические указания и рекомендации по написанию реферата по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре»

Реферат по данному курсу подготавливается студентом самостоятельно, должен носить творческий характер, по своему содержанию и оформлению быть приближенным к научному исследованию. При этом исполнитель может выбрать его тему из предложенной тематики. Также следует принимать во внимание свои научные и профессиональные интересы, связывая содержание реферата с задачами конкретной организации (например, той, где работал или работает студент).

В обоснованных случаях тема может быть избрана студентом вне тематического списка рефератов.

При подготовке реферата студенту предварительно следует подобрать различные литературные, периодические, нормативные и другие источники и материалы, систематизируя и обобщая при этом нужную информацию по теме.

Необходимо осуществлять творческий подход к использованию собранной информации, критически оценивая отражаемые в источниках сведения и данные. Представляется важным раскрыть не только теоретическое состояние дел по рассматриваемому вопросу, а на примерах конкретной организации дать его решения с обоснованием прогрессивных и перспективных направлений совершенствования.

Общие требования к рефератам:

1. логическая последовательность и четкость изложения материала;
2. краткость и точность формулировок, исключающих возможность неоднозначного толкования;
3. убедительность аргументации;
4. конкретность изложения материала и результатов работы;

5. информационная выразительность;
6. достоверность;
7. достаточность и обоснованность выводов.

Структурно в реферат в общем случае должны входить:

1. титульный лист;
2. содержание (оглавление);
3. основная часть;
4. заключение;
5. список использованных источников;
6. приложения.

Титульный лист является первым листом (страницей) реферата и оформляется по образцу, приведенному ниже.

Содержание (оглавление) должно включать перечень всех имеющихся в тексте реферата наименований разделов, подразделов и пунктов с соответствующими номерами. Справа от наименований разделов, подразделов и пунктов необходимо указывать номера страниц (листов), на которых они начинаются.

Введение должно содержать материалы по обоснованию актуальности избранной темы в целом и применительно к конкретному предприятию, организации. Наряду с этим в нем должны быть четко и кратко определены, обоснованы и сформулированы цели и задачи реферата. Объем введения, как правило, не должен превышать 2 страниц.

Основная часть реферата должна содержать необходимые материалы для достижения поставленной целей и задач, решаемых в процессе выполнения работы. Всю основную часть целесообразно подразделить на разделы, подразделы и пункты. Каждому разделу и подразделу, а в ряде случаев и пунктам необходимо давать наименования, отражающие их содержание. Заголовка «Основная часть» в реферате не должно быть.

Все разделы, подразделы и пункты основной части нумеруются арабскими цифрами с точкой (например, пункт 2 подраздела 1, раздела 1 должен иметь номер «1.1.2.»).

В общем плане состав разделов основной части типового реферата может быть примерно следующим:

1. Теоретический раздел, раскрывающий на основе обобщения материалов различных источников сущность и тенденции развития теории исследуемого вопроса темы, методов и методик его исследования.

2. Аналитический раздел, содержащий критический анализ возможных методов исследования предмета и объекта темы реферата и устанавливающий их недостатки, ограничения в применении, потенциальные достоинства, перспективные возможные области практического использования. При этом следует осуществить выбор, обосновать и раскрыть особенности тех методов и методик исследования, которые необходимо использовать для достижения целей и решения задач реферата.

3. Практический раздел, предусматривающий проведение на базе конкретной (или при отсутствии такой возможности на примере условной) системы (подсистемы, элемента) управления предприятия, организации их анализ, оценку состояния дел, выявление путей и разработку предложений по совершенствованию объекта темы реферата. Желательно разработать также мероприятия по реализации (внедрению) этих предложений. В этой же части работы следует дать оценку эффективности предлагаемых изменений.

Каждый из перечисленных выше разделов должен иметь конкретное наименование, привязанное к теме реферата.

Объем основной части должен составлять примерно 14-20 страниц.

Заключение должно содержать краткие выводы по результатам всей работы, включая итоги определения эффективности использования предложений, представленных в реферате.

Целесообразно привести перспективы работ по рассмотренному в реферате вопросу. Объем - не более 2 страниц.

Приложения могут включать вспомогательные материалы, которые были необходимы для обоснования каких-либо решений и предложений (например, действующие методики, инструкции, положения, копии документов и т.п.). Каждое приложение следует размещать с новой страницы с указанием в правом верхнем углу слова «ПРИЛОЖЕНИЕ», написанного (напечатанного) прописными буквами. Любое приложение должно иметь свой содержательный заголовок. Все приложения нумеруются буквами алфавита (например, «ПРИЛОЖЕНИЕ А» и т.д.).

Список использованной литературы включает перечень литературы, инструкций, статей из журналов, стандартов и т.п., использованных при подготовке реферата. Источники более целесообразно располагать в алфавитном порядке. Сведения о них необходимо давать в соответствии с требованиями, предъявляемыми к описанию произведений печати в библиографических и информационных изданиях.

Техническое оформление текста реферата должно осуществляться машинописным способом. Межстрочные интервалы должны допускать возможность вносить дополнения и изменения в текст (на пишущей машинке лучше печатать текст через 2 интервала, а на принтере 14-м шрифтом - полуторным). Текст желательно располагать на одной стороне каждого листа бумаги формата 210х297 мм (А4), соблюдая поля: левое- не менее 30 мм, правое-не менее 10 мм, верхнее и нижнее поля - не менее 20мм.

8. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Проводимая при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» самостоятельная работа студентов решает следующие задачи:

- изучение и закрепление учебного материала по учебникам, учебным пособиям;
- приобретение навыков поиска необходимой информации;
- развитие творческого мышления студентов;
- воспитание трудолюбия, целеустремленности, самодисциплины, умения планировать свое время;
- приобщение части наиболее подготовленных студентов к научно-исследовательской работе и приобретение навыков ведения этой работы.

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» предполагает выполнение, прежде всего, следующих видов самостоятельной работы студентов:

- анализ основной и дополнительной литературы по заданной теме;
- подготовка реферата;
- выполнение тестовых заданий.

Изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Рассмотрим, как организовать эффективное восприятие материала основной и дополнительной литературы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Инструкция:

1. Работайте с заголовками!

- сформулируйте для себя, о чем пойдет речь в тексте;
- вспомните все, что вы уже знаете на эту тему;
- поставьте вопросы, на которые, по вашему мнению, в тексте будут даны ответы;
- попытайтесь, насколько это возможно, дать на эти вопросы предположительные ответы до чтения текста;

- приступив к чтению, сопоставляйте выдвинутые вами предположения с реальным содержанием текста.

2. Работайте с текстом!

- читая, следите, есть ли в тексте непонятные слова и выражения. Если есть, найдите к ним объяснение в словаре по организации производства;
- непонятным может быть само содержание с пройденным, но плохо усвоенным материалом. Подумайте, не станет ли текст понятным, если разобрать конкретные примеры.

3. Ведите диалог с автором!

- по ходу всего чтения ставьте вопросы к тексту и выдвигайте свои предположения о дальнейшем его содержании;
- проверяйте свои предложения в процессе ее чтения. Если вы не можете дать предположительные ответы на свои вопросы, ищите эти ответы в тексте. Если не можете найти ответ, помните, что в тексте его может и не быть. В таких случаях пытайтесь найти недостающие сведения в других источниках.

4. Выделяйте главное!

- читая текст, старайтесь отделить в нем главное от второстепенного; обдумайте, в какой части текста выражена главная мысль и что эту мысль поясняет или дополняет;
- по ходу чтения составляйте план (устный или письменный) или конспект текста;
- составляйте схемы, таблицы, отражающие существенные моменты текста;
- в случае необходимости делайте выписки;
- рассматривайте все данные в учебнике примеры и придумывайте свои.

На протяжении работы старайтесь представить себе то, о чем вы читаете!

5. Запомните материал!

1. Объясните себе, в чем связь мыслей - пунктов вашего плана.
2. Перескажите текст по плану.
3. Ответьте на вопросы учебника или вопросы для самоконтроля в учебном пособии.

6. Проверьте себя!

1. Ответив на вопросы, проверьте по учебнику или пособию правильность своего ответа.
2. После пересказа проверьте, все ли выделенное вами пересказано и не было ли при этом ошибок.

Продуктивность работы с книгой будет значительно выше, если читать регулярно, систематически, не допуская больших перерывов. Если даже уделять работе с книгой хотя бы по одному часу через день, постоянно в памяти будет поддерживаться связь вновь прочитанного с прочитанным прежде.

Читать надо в таком порядке, чтобы содержание каждой новой книги связывалось с тем запасом знаний по макроэкономике, который уже имеется, чтобы неизвестное, новое присоединялось к уже известному.

Чтение и анализ источников по «Элективные курсы по физической культуре» с дальнейшим конспектированием или рецензированием наиболее понравившихся статей.

Особое внимание студентам следует обратить на научные публикации в таких журналах и газетах, как:

1. «Физкультура и спорт».
2. «Физическая культура: образование, воспитание, тренировки».
3. «Лыжный спорт».
4. «Спорт для всех»

Чтобы найти интересующую статью в журнале, следует ознакомиться с перечнями статей в последнем номере журнала за год.
Внимание: Студенты должны работать с новыми публикациями в журналах (за последние 5 лет). Перед рецензированием статьи, ее необходимо согласовать с преподавателем.
Конспекты статей оцениваются с учетом труда, вложенного в их подготовку. Они не подменяются планами работ или полностью переписанным текстом: студент должен научиться отбирать основное. Конспект пишется в тетради с обозначением фамилии владельца. Обязательно указывается автор статьи, место и год издания, а на полях помечаются страницы, где расположен конспектируемый текст. Качество конспекта повышается, когда студент сопровождает его своими комментариями, схемами или таблицами.

Рецензирование статей из периодики.

Объем рецензии не должен превышать одну страницу (при размере шрифта 14, через полтора интервала).
Рекомендуемая структура рецензии:
- цель публикации, по мнению студента;
- характер публикации (научная, прикладная, учебная, рекламная, иная);
- последовательность и логика изложения;
- язык работы;
- доступность изложения;
- результаты, полученные автором публикации, их обоснованность;
- достоинства публикации;
- недостатки публикации;
- степень новизны результатов, по мнению студента.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

- Лекционные аудитории должны быть оснащены персональным компьютером, мультимедиа-проектором и экраном, стеклоэмалевой (маркерной) доской или интерактивной доской.
- Аудитории, предназначенные для проведения практических занятий, должны быть оборудованы персональным компьютером, интерактивной доской, акустической системой для использования аудио-видеоматериалов и демонстрации презентаций к докладам и сообщениям.
- Для проведения определенных занятий, например, самостоятельной работы студентов в присутствии преподавателя, может быть необходим компьютерный класс с выходом в Интернет и образовательную сеть НОИР

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,
- мультимедиа-плееры.

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

При необходимости рабочая программа дисциплины 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 не менее 300 люкс;

- 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, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:

- устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
- дисплеем Брайля PAC Mate 20;
- принтером Брайля EmBraille ViewPlus;

- для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемыми эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

12. Согласование и утверждение рабочей программы дисциплины

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской федерации № 970 от 12.08.2020 года (зарегистрирован в Минюсте России 25.08.2020 г. № 59449) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра.

Автор программы - Бабарыгин С.В., к.к.н.
(Ф.И.О., учёная степень, учёное звание, должность)

_____ _____
Дата Подпись

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры (протокол №10/19 от 06.03.2021г.).

Зав. кафедрой _____ Бабарыгин С.В., к.к.н.

Декан _____ Пресс И.А.
(подпись) (ФИО)

СОГЛАСОВАНО

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