

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)



Элективные курсы по физической культуре и спорту

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**
Учебный план РЯиЛ44.03.05-2018-1-2595.plz.xml
Направление подготовки: Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки: Русский язык и Литература

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328
в том числе:	
контактная работа	0
самостоятельная работа	324
часов на контроль	4

Виды контроля на курсах:
зачеты 4

к.п.н., доцент, Золотухина И.А.

составлена на основании учебного плана 44.03.05 Направление подготовки: Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Профиль подготовки: Русский язык и Литература (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 26.03.2018, протокол № 7.

Зав. кафедрой: к.п.н., доцент Золотухина И.А.

[illegible]

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
1.2	Задачи дисциплины:
1.3	понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.4	знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.5	формирование мотивационно ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
1.6	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;
1.7	приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
1.8	создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б4
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса.
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Физическая культура
2.2.2	Прикладная физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
ПК-7: способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
3.1.2	факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
3.1.3	принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
3.1.4	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.5	методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.
3.1.6	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
3.2 Уметь:	
3.2.1	использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
3.2.2	применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.
3.3 Иметь навыки и (или) опыт деятельности:	

3.3.1	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
3.3.2	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
3.3.3	различными современными понятиями в области физической культуры;
3.3.4	методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
3.3.5	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Общая физическая подготовка.					
1.1	ОФП (с инвентарем), подготовки к сдаче норм ГТО /Ср/	1	6	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Э1 Э5 Э6 Э7	
1.2	ОФП (на основе лыжной подготовки), подготовка к сдаче норм ГТО /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э5 Э6 Э7	
1.3	ОФП (на основе игры волейбол), подготовка к сдаче норм ГТО /Ср/	2	8	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.6 Э1 Э5 Э6 Э7	
1.4	ОФП (на основе игры баскетбол), подготовка к сдаче норм ГТО /Ср/	2	8	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.4 Э1 Э5 Э6 Э7	
1.5	ОФП (на основе легкой атлетики), подготовка к сдаче норм ГТО /Ср/	3	10	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.7 Э1 Э5 Э6 Э7	
1.6	ОФП (с элементами подвижных игр), подготовка к сдаче норм ГТО /Ср/	3	8	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.5 Э1 Э5 Э6 Э7	
1.7	ОФП (с элементами профессионально-прикладной подготовки) /Ср/	3	8	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Э1 Э5 Э6	
1.8	ОФП /Ср/	4	6	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Э1 Э5 Э6 Э7	
	Раздел 2. Производственная гигиеническая гимнастика					
2.1	Основы проведения производственной гигиенической гимнастики и предупреждения чрезвычайной ситуации /Ср/	1	8	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.8 Э1 Э5 Э6 Э7	
	Раздел 3. Лыжная подготовка.					
3.1	Основы лыжной подготовки, техника безопасности /Ср/	1	10	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э5 Э6 Э7	
3.2	Лыжные прогулки (походы) /Ср/	2	20	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э5 Э6 Э7	
	Раздел 4. Легкая атлетика.					
4.1	Низкий старт, техника безопасности во время занятий /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.7 Э1 Э5 Э6 Э7	

4.2	Специальные беговые упражнения /Ср/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.7 Э1 Э5 Э6 Э7	
4.3	Метание /Ср/	2	8	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.7 Э1 Э5 Э6 Э7	
4.4	Ознакомление со спецификой в легкой атлетики эстафет /Ср/	3	4	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.7 Э1 Э5 Э6 Э7	
4.5	Проведение части занятия по легкой атлетике /Ср/	3	6	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.7 Э1 Э5 Э6 Э7	
	Раздел 5. Методы мышечной релаксации в спорте					
5.1	Методы восстановления после физической нагрузки /Ср/	3	2	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.7 Э1 Э5 Э6 Э7	
	Раздел 6. Самомассаж.					
6.1	Основы самомассажа /Ср/	3	2	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.8 Э1 Э5 Э6 Э7	
	Раздел 7. Оценка двигательной активности.					
7.1	Основы оценки двигательной активности /Ср/	2	4	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.8 Э1 Э5 Э6 Э7	
	Раздел 8. Волейбол.					
8.1	Верхняя передача /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.6 Э1 Э5 Э6 Э7	
8.2	Нижняя передача /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.6 Э1 Э5 Э6 Э7	
8.3	Подача /Ср/	1	8	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.6 Э1 Э5 Э6 Э7	
8.4	Основы игры в волейбол /Ср/	2	8	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.6 Э1 Э5 Э6 Э7	
8.5	Нападающий удар /Ср/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.6 Э1 Э5 Э6 Э7	
8.6	Распасовка /Ср/	3	8	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.6 Э1 Э5 Э6 Э7	
8.7	Игровая практика /Ср/	3	12	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.6 Э1 Э5 Э6 Э7	
8.8	Основы взаимодействия игроков /Ср/	4	8	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.6 Э1 Э5 Э6 Э7	
	Раздел 9. Оценка и коррекция осанки и телосложения.					
9.1	Основы оценки осанки и телосложения /Ср/	3	4	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.8 Э1 Э5 Э6 Э7	
9.2	Профилактика вредных привычек /Ср/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.6 Э1 Э5 Э6 Э7	
9.3	Коррекция осанки и телосложения /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.8 Э1 Э5 Э6 Э7	
	Раздел 10. Самоконтроль состояния здоровья.					

10.1	Основы самоконтроля состояния здоровья /Ср/	4	4	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.8 Э1 Э5 Э6 Э7	
	Раздел 11. Баскетбол.					
11.1	Основы баскетбола, ведение мяча, техника безопасности во время игры в баскетбол /Ср/	1	8	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.4 Э1 Э5 Э6 Э7	
11.2	Штрафной бросок /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.4 Э1 Э5 Э6 Э7	
11.3	Бросок в кольцо с двух шагов /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.4 Э1 Э5 Э6 Э7	
11.4	Подвижные игры с элементами баскетбола /Ср/	2	12	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.4 Э1 Э5 Э6 Э7	
11.5	Основы взаимодействия игроков в команде /Ср/	4	10	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.4 Э1 Э5 Э6 Э7	
11.6	Длинные передачи и их значение /Ср/	4	8	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.4 Э1 Э5 Э6 Э7	
11.7	Тактические особенности игры в баскетбол /Ср/	4	10	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.4 Э1 Э5 Э6 Э7	
11.8	Практика игры в баскетбол /Ср/	4	14	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.4 Э1 Э5 Э6 Э7	
	Раздел 12. Самостоятельное освоение элементов профессионально-прикладной физической подготовки.					
12.1	Основы профессионально-прикладной физической подготовки /Ср/	4	4	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.8 Э1 Э5 Э6 Э7	
12.2	Основы нахождения информации по самостоятельному освоению элементов профессионально-прикладной физической подготовки /Ср/	1	2	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.8 Э1 Э5 Э6 Э7	
12.3	Освоение основ профессионально-прикладной физической подготовки /Ср/	1	4	ОК-8 ПК-7	Л2.3 Л2.8 Э1 Э5 Э6 Э7	
12.4	Значение профессионально прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности /Ср/	1	2	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Э1 Э5 Э6 Э7	
12.5	Основы обучения (учащихся) элементов профессионально-прикладной физической подготовки в будущей профессиональной деятельности /Ср/	4	2	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Э1 Э5 Э6 Э7	
	Раздел 13. Проведение учебно-тренировочного занятия					
13.1	Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу /Ср/	3	2	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.6 Э1 Э5 Э6 Э7	
13.2	Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу /Ср/	3	4	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Э1 Э5 Э6 Э7	
13.3	Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу /Ср/	3	4	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.6 Э1 Э5 Э6 Э7	
13.4	Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу /Ср/	4	2	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Э1 Э5 Э6 Э7	
13.5	Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике /Ср/	4	2	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.7 Э1 Э5 Э6 Э7	

13.6	Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетики /Ср/	4	2	ОК-8 ПК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.7 Э1 Э5 Э6 Э7	
	Раздел 14. Организация и проведение подвижных игр.					
14.1	Подвижные игры /Ср/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.5 Э1 Э5 Э6 Э7	
14.2	Подвижные игры /Ср/	3	4	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.5 Э1 Э5 Э6 Э7	
14.3	Подвижные игры /Ср/	3	4	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.5 Э5 Э6 Э7	
14.4	Подвижные игры /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Э1 Э5 Э6 Э7	
14.5	Подвижные игры /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л2.3 Л2.5 Э1 Э5 Э6 Э7	
14.6	Итоговый контроль /Зачёт/	4	4	ОК-8 ПК-7	Л2.1 Л2.3 Э1 Э5 Э6 Э7	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к зачету:

1. Дать определение понятиям: физическая культура, организм человека, психическое здоровье, методические принципы и методы физического воспитания.
2. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов.
3. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Спорт. Принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Спорт высших достижений.
5. Формирование мотивов и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Основные формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Методические принципы физического воспитания: сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность (усиление развивающих факторов).
8. Методы физического воспитания: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, сенсорный, словесный.
9. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.
10. Воспитание физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости (координация движений), гибкости.
11. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями.
12. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
13. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.
14. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
15. Формирование средствами физической культуры профессионально важных качеств: внимания, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости.
16. Формирование средствами физической культуры профессионально важных качеств: воли, инициативы, смелости и решительности, стойкости.
17. Аутогенная тренировка.
18. Здоровье человека: функциональные возможности и проявления в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье.
19. Здоровье и двигательная активность.
20. Гигиена физических упражнений.
21. Профилактика простудных заболеваний и перегревов средствами физической культуры.
22. Долгосрочное планирование программы самосовершенствования.
23. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Функциональные системы организма.
24. Утомление при физической и умственной деятельности человека: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
25. Внешняя среда: природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
26. Гипокинезия и гиподинамия. Средства физической культуры и совершенствование организма, обеспечение его устойчивости к физической и умственной деятельности. Реабилитационные и активирующие комплексы физических

- упражнений: снижающие утомление мышц плечевого пояса, активирующих и нормализующих мозговое кровообращение. Биоритмотест.
27. Изометрическая физкультурная минутка, микропауза. Упражнения для уменьшения психоэмоционального напряжения в зачётно-экзаменационный период. Психосаморегуляция. Гигиенические основы закаливания воздухом и солнцем.
 28. Система тестов, проб самоконтроля (по В.Н. Сергееву). Ваши данные. Гигиенические основы закаливания водой.
 29. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
 30. Ценности физической культуры. Основы классического массажа и самомассажа.
 31. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.
 32. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
 33. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.
 34. Реакция организма на различные физические нагрузки.
 35. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и осанку, повышение умственной и физической работоспособности.
 36. Роль физических упражнений в формировании осанки.
 37. Физическое развитие и здоровье.
 38. Физическая культура в здоровом образе жизни.
 39. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье.
 40. Значение и основные правила закаливания.
 41. Правила приёма водных процедур, воздушных и солнечных ванн.
 42. Физическое содержание закаливания.
 43. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
 44. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
 45. Питание и двигательный режим студентов
 46. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до учебных занятий, физкультурных минут.
 47. Дыхание во время выполнения физических упражнений.
 48. Двигательный режим.
 49. Правила безопасности занятий физическими упражнениями.
 50. Правила безопасности на воде.
 51. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
 52. Страхование и самострахование при выполнении физических упражнений
 53. Основные приёмы самоконтроля.
 54. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
 55. Пагубность вредных привычек.
 56. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
 57. Значение утренней гимнастики.
 58. Разминка: Физические механизмы и значение.
 59. Физические качества человека. Средства и методы их формирования.
 60. Прикладная значимость некоторых видов спорта.
 61. Плавание и его оздоровительное значение.
 62. Волейбол: характеристика, правила, оздоровительное значение.
 63. Лёгкая атлетика, её прикладное, оздоровительное значение.
 64. Баскетбол: характеристика, правила, оздоровительное значение.
 65. Лыжная подготовка: оздоровительное значение, способы передвижения на лыжах.
 66. Значение и роль туризма в физическом воспитании.
 67. Подготовка к походу.
 68. Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе.
 70. Устройство бивака и организация питания в походе.
 71. Обязанности участника похода. Советы начинающим туристам.
 72. Оказание первой помощи в походе.
 73. История олимпийских игр.
 74. Участие России в Олимпийских играх.
 75. Олимпийские игры в Москве.
 76. Различия между болезнью и здоровым состоянием.
 77. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием.
 78. Что влияет на наше настроение и здоровье.
 79. Переутомление, его признаки и меры предупреждения.
 80. Значение физических упражнений для здоровья человека.
 81. Значение гимнастических упражнений в развитии координационных способностей.
 82. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.
 83. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.
 84. Потребности организма для правильного функционирования.
 85. Взаимоотношения людей в коллективе, влияние коллектива на личность и на коллектив.
 86. Характеристика подросткового возраста и его проблемы.
 87. Мотивация занятий физическими упражнениями.
 88. Формирование психологических черт личности в процессе физического воспитания.
 89. Реакция организма на различные физические нагрузки.
 90. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей.

91. Традиции семейного физического воспитания.

5.2. Темы письменных работ

Предусмотрены рефераты по темам:

1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
 12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
 13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
 14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
 15. Методические принципы физического воспитания.
 16. Средства и методы физического воспитания.
 17. Основы обучения движениям.
 18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
 19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
 20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
 21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
 22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
 23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
 24. Формы занятий физическими упражнениями.
 25. Общая и моторная плотность занятия.
 26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
 28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
 29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
 30. Гигиена самостоятельных занятий.
 31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
- 4 семестр
1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
 2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
 3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. 4. Единая спортивная классификация.
 5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
 6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
 7. Студенческие спортивные организации.
 8. Современные популярные системы физических упражнений.
 9. История олимпийских игр.
 10. Современное Олимпийское движение.
 11. Волонтерское движение студентов.
 12. История комплекса ГТО.
 13. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
 14. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
 15. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
 16. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
 17. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
 18. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
 19. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
 20. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
- 5 семестр
1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
 2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
 4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
 5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
 6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
 7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
 8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
 9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
 10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
 11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
 12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
 13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
 14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
 15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
 16. Характеристика и воспитание физических качеств.
 17. Методика формирования силы.
 18. Методика формирования ловкости.
 19. Развитие координационных способностей.
 20. Методика формирования выносливости.

21. Методика формирования скоростных качеств.
 22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
 23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
 24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
 25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
 26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
- 6 семестр
1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
 2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
 3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
 4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
 5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
 6. Методика подбора средств ППФП студентов.
 7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
 8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
 9. ППФП студентов во внеучебное время.
 10. Система контроля за ППФП студентов.
 11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
 12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
 13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
 14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
 15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
 16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
 17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
 18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
 19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
 20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
 21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
 22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
 23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
 24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
 25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ю. И. Гришина	Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Электронный ресурс]: учебное пособие	Ростов-на-Дону : Феникс, 2010

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Е. Л. Чеснова	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие	Москва : Директ-Медиа, 2013
Л2.2	С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева	Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза [Электронный ресурс]: учебное пособие	Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011
Л2.3	под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семенов, Е. Е. Ачкасова	Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник	Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013
Л2.4	Демидкина И. А.	Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов [Электронный ресурс]: учебное пособие	Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014
Л2.5	[В. Ф. Мишенькина [и др.]	Подвижные игры [Электронный ресурс]: учебное пособие	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.6	[под общ. ред. В. В. Рыцарева]	Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта	Москва : Спорт, 2016
Л2.7	Е. П. Врублевский	Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие	Спорт ; Москва, 2016
Л2.8	В. С. Николаев, А. А. Щанкин	Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) [Электронный ресурс]: учебное пособие	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронная библиотека АлтГПУ: http://library.altspu.ru/elb.phtml
Э2	Ассоциация российских библиотечных консорциумов (АРБИКОН). Проект MAPC (Межрегиональная аналитическая роспись статей) : http://arbicon.ru/services/mars_analitic.html
Э3	База данных Polpred.com Обзор СМИ : http://www.polpred.com/
Э4	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU : http://elibrary.ru/
Э5	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» : http://www.biblioclub.ru/
Э6	Межвузовская электронная библиотека : http://icdlib.nspu.ru/
Э7	Электронно-библиотечная система «IPRbooks» : http://www.iprbookshop.ru/

6.3 Перечень информационных технологий

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Программа Microsoft Office
6.3.1.2	Программа LibreOffice
6.3.1.3	Программа OpenOffice.org
6.3.1.4	Операционная система семейства Windows
6.3.1.5	Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Университетская информационная система «Россия» (УИС Россия) https://uisrussia.msu.ru/
6.3.2.2	Справочно-правовая система «Система Гарант»: инсталляционный сетевой многопользовательский комплект

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Для обеспечения данной дисциплины необходимы:
7.2	- стадион;
7.3	- спортивный зал;
7.4	- лыжная база;
7.5	- легкоатлетический инвентарь;
7.6	- лекционные аудитории;
7.7	- баскетбольные мячи;
7.8	- волейбольные мячи;
7.9	- тренажерный зал;
7.10	- скакалки;
7.11	- обручи;
7.12	- футбольные мячи;
7.13	- компьютерный класс с доступом к Интернет-ресурсам;
7.14	- электронная база данных библиотеки АлтГПУ.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебный процесс направлен на получение знаний, умений и навыков, развитие умения студентов использовать методики самостоятельных занятий и овладение основами техники предлагаемых видов спорта.
 Построение практического занятия предполагает обучающий компонент за основу.
 На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленные в соответствии с государственным

образовательным стандартом. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине необходимо разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе курса.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день, пока время не стерло содержание лекции из памяти (через 10 ч после лекции в памяти остается не более 30 -40 % материала).

С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению.

Методические рекомендации

обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Специальные условия обучения в АлтГПУ определены «Положением об инклюзивном образовании» (утверждено приказом ректора от 25.12.2015 г. № 312/1п). Данным «Положением» предусмотрено заполнение студентом при зачислении в университет анкеты «Определение потребностей обучающихся в создании специальных условий обучения», в которой указываются потребности лица в организации доступной социально-образовательной среды и помощи в освоении образовательной программы.

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования.

Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера).

Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. Срок получения высшего образования при обучении по индивидуальному учебному плану для лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть при необходимости увеличен, но не более чем на год.

При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий:

☐ проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения.

☐ выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки;

☐ применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем;

☐ дистанционную форму индивидуальных консультаций, выполнения заданий на базе платформы «Moodle». Основным достоинством дистанционного обучения для лиц с ОВЗ является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы, формы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррективы как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя. Дистанционное обучение также позволяет обеспечивать возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности (форум, вебинар, skype-консультирование). Эффективной формой проведения онлайн-занятий являются вебинары, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью сетевого взаимодействия всех участников дистанционного обучения.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на зачете или экзамене, выполнения задания по самостоятельной работе.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

☐ выполнять требования образовательных программ, предъявляемые к степени овладения соответствующими знаниями;

☐ самостоятельно сообщать в соответствующее подразделение по работе со студентами с ОВЗ о наличии у него подтвержденной в установленном порядке ограниченных возможностей здоровья, жизнедеятельности и трудоспособности (инвалидности) необходимости создания для него специальных условий;

☐ соблюдать установленный администрацией университета «Порядок предоставления услуг по созданию специальных

условий».