

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физического воспитания

Рабочая программа по дисциплине

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки


**05.03.05 «Прикладная гидрометеорология»**

Направленность (профиль):  
**Прикладная океанология**

Квалификация:  
**Бакалавр**


Форма обучения  
**Очная/заочная**

Согласовано  
Руководитель ОПОП  
«Прикладная  
океанология»

 Царёв В.А.

Утверждаю  
Председатель УМС  И.И. Палкин

Рекомендована решением  
Учебно-методического совета  
11 06 2019 г., протокол № 7

Рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры  
07.06 2019 г., протокол № 84  
Зав. кафедрой  Соколов Н.Г.

Автор-разработчик:  
 Соколов Н.Г.

## 1. Цели освоения дисциплины

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

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

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

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Компетенция
ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности

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

Знать:

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

Уметь:

- применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей, достижение профессиональных целей;
- применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования.

Владеть:

- основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности;
- средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.

Основные признаки проявленности формируемых компетенций в результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» сведены в таблице.

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

Этап (уровень) освоения компетенции	Основные признаки проявленности компетенции (дескрипторное описание уровня)				
	1	2	3	4	5
минимальный	не владеет	не владеет основам выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Способен выделить основы выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Владеет простейшими приемами ведения здорового образа жизни	Владеет приемами средствами и методиками укрепления здоровья, физического самосовершенствования
	не умеет	Не умеет выполнять основы физических упражнений на развитие физических качеств	Способен выполнить простейшие упражнения на развитие физических качеств	Умеет индивидуально разработать комплекс оздоровительных физических упражнений	Умеет контролировать и оценивать физическое развитие и физическую подготовленность
	не знает	Не знает правильность основ выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Знает правильность основ выполнения физических упражнений на развитие физических качеств.	Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	Знает правила построения и выполнения комплексов гимнастики, атлетизма и спортивных игр.
базовый	не владеет	Не владеет выполнением физических упражнений на развитие физических качеств	Владеет выполнением физических упражнений на развитие физических качеств	Свободно владеет приемами ведения здорового образа жизни.	Владеет правилами и способами планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

	не умеет	Не умеет выполнять физические упражнения на развитие физических качеств	Умеет подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств	Свободно разрабатывает и применяет комплекс оздоровительных физических упражнений	Умеет подбирать и выполнять комплексы упражнений гимнастики, атлетизма, легкой атлетики и спортивных игр.
	не знает	Не знает правильность выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Может дать методические рекомендации по подбору и выполнению упражнений на развитие физических качеств.	Использует оздоровительные системы физического воспитания для укрепления своего здоровья	Знает ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной деятельности.
продвинутый	не владеет	Не владеет элементами выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Способен составить комплекс упражнений на развитие физических качеств	Способен использовать систему физических упражнений для повышения работоспособности.	Владеет психофизиологическими основами учебного труда и интеллектуальной деятельности
	не умеет	Не умеет выполнять элементы физических упражнений на развитие физических качеств	Способен составить комплекс упражнений на развитие физических качеств для индивидуальных тренировок.	Способен составить комплекс упражнений для рекреации и релаксации.	Умеет использовать методы и принципы построения физических упражнений при занятиях физической культурой и спортом
	не знает	Не знает правильность выполнения элементов физических упражнений на развитие физических качеств	Способен составить и провести комплекс упражнений на развитие физических качеств.	Знает и умеет использовать методики самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом	Знает методы формирования физической культуры личности

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 328 часов.

Объем дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328		328
Контактная работа обучающихся с преподавателями (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:			
В том числе:			
лекции			4
Практические занятия	140		
Семинарские занятия			
Самостоятельная работа (СРС) – всего:	188		324
В том числе:			
Курсовая работа			
Контрольная работа			
Вид промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет		зачёт

##### 4.1. Структура дисциплин

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	Занятия в активной и интерактивной форме, час.	Формируемые компетенции
			Лекции	Практич.	Самост. работа			
1	Практические занятия	2-5		140	188	Контрольные нормативы реферат, зачет		ОК-7
	<b>ИТОГО</b>				<b>328</b>			

## 4.2. Содержание разделов дисциплины

### 4.2.1. Практические занятия, их содержание

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Форма проведения	Формируемые компетенции
1	Раздел 1	<b>Виды спорта – 80 ч</b>		
		Легкая атлетика - 20 ч.	Практические занятия	ОК-7
		Гимнастика - 20 ч.	Практические занятия	ОК-7
		Спортивные игры – 40 ч	Практические занятия	ОК-7
		<b>Общая физическая подготовка – 60 ч.</b>		
2	Раздел 2	Развитие выносливости – 12 ч.	Практические занятия	ОК-7
		Развитие силовых способностей и силовой выносливости – 12 ч.	Практические занятия	ОК-7
		Развитие скоростных способностей – 12 ч.	Практические занятия	ОК-7
		Развитие гибкости – 12 ч.	Практические занятия	ОК-7
		Развитие координации – 12 ч.	Практические занятия	ОК-7
		<b>ИТОГО: 140 часов</b>		

#### Раздел 1. Виды спорта – 80 часов:

##### Легкая атлетика – 20 часов:

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

## **2. Гимнастика - 20 часов:**

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

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

## **3. Спортивные игры – 40 часов:**

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

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

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка – 60 часов:**

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

### **Развитие выносливости -- 12 час.:**

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



### **Развитие силовых способностей и силовой выносливости – 12 час.:**

1. общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалками или палками);
2. упражнения с гантелями и эспандерами;
3. упражнения с набивными мячами;
4. упражнения в висах и упорах.

### **Развитие скоростных способностей -- 12 час.:**

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

### **Развитие гибкости -- 12 час.:**

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

### **Развитие координационных способностей -- 12 час.:**

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

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

## Раздел 4.2.2. Самостоятельная работа, ее содержание

№ п/п	Вид СРС	Трудоемкость (часов)
1	Составление комплекса общеразвивающих упражнений.	4
2	Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость).	6
3	Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	4
4	Написание рефератов по разделам дисциплины	4
5	Самостоятельное углубленное изучение узловых вопросов учебной программы, недостаточно освещенных в учебных пособиях.	4
6.	Проведение простейших методик по контролю за распределением нагрузки на занятиях (пульсометрия).	4
7	Систематическое чтение и анализ литературы по физической культуре и спорту	4
8	Самостоятельное составление индивидуального плана круговой тренировки	4
9	Проведение простейших методик по контролю за распределением нагрузки на занятиях (пульсометрия)	4
10	Проведение самостоятельных занятий с элементами гимнастических упражнений	30
11	Проведение самостоятельных занятий с элементами легкоатлетических упражнений	30
12	Проведение самостоятельных занятий с элементами спортивных игр	30
13	Проведение самостоятельных занятий с элементами плавания	30
14	Проведение самостоятельных занятий с элементами лыжного спорта	30
	<b>Итого:</b>	<b>188</b>

## Заочное обучение

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	Занятия в Активной и Интерактивной форме, час.	Формируемые компетенции
			Лекции	Практич. занятия	Самост. работа			
1	Практический раздел	1,2	4			Тестирование		ОК-7
2	Самостоятельная работа	1 2			162 162	Тестирование		ОК-7
<b>ИТОГО:</b>					<b>328</b>			

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

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

Самостоятельные занятия студентов по оздоровительной ходьбе и бегу.

#### 5.1. Текущий контроль

Проведение промежуточной аттестации.

Выполнение обязательных заданий (нормативов) общефизической подготовки.

### а) Образцы тестовых и контрольных заданий текущего контроля

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

### б) Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, ее роль и место в современном обществе и жизни студентов.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Особенности функционирования центральной нервной системы и изменения в ней под воздействием направленной физической тренировки.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья студентов.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
10. Закаливание организма средствами физической культуры.
11. Малые формы физической культуры в режиме учебного дня студента.
12. Влияние вредных привычек на организм человека. Роль физических упражнений в их профилактике.
13. Физическая работоспособность организма.
14. Умственная работоспособность.
15. Закономерности изменения работоспособности студентов в течение

учебного года.

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

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

18. Принципы и методы физического воспитания.

19. Техническая подготовка.

20. Формы занятий физическими упражнениями.

21. Спортивная подготовка в системе физического воспитания.

22. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

23. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.

24. Использование физических упражнений во время беременности.

25. Атлетическая гимнастика как средство достижения гармоничного телосложения.

26. Тренажеры и тренажерные устройства.

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

28. Оздоровительное влияние аэробики на организм человека.

29. Использование различных направлений фитнеса для коррекции телосложения и физического совершенствования.

30. Спорт в системе физической культуры.

31. Студенческий спорт.

32. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

33. Спортсмены Петербурга на летних Олимпийских играх.

34. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

35. Спортивная подготовка в условиях вуза.

36. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

37. Лечебная физическая культура.

38. Основы лечебной физической культуры.

39. Лечебная физическая культура при спортивных травмах.

40. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.

41. Лечебная физическая культура при различных искривлениях позвоночниках.

42. Лечебная физическая культура и реабилитация при гипертонической болезни.

43. Лечебная физическая культура при плоскостопии, косолапости.

44. Лечебная физическая культура при поражениях периферической нервной системы.

45. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

46. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
47. Средства и методические основы построения ППФП.
48. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
49. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

## **5.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.**

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

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

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

### **Подготовка и защита реферата**

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

Процедура защиты реферата: доклад с последующим обсуждением.

Критерии оценивания:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы;
- соответствие целям и задачам дисциплины;
- постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение;
- логичность и последовательность в изложении материала;
- способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой;
- объем исследованной литературы и других источников информации;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса;
- умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию;
- обоснованность выводов;

- оформление (текст шрифта 14' через 1,5 интервала на листе А4 с полями: левое – 3 см., правое – 1 см., верхнее – 1,5 см., нижнее – 2 см. структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.).

### **5.3. Промежуточный контроль: зачет**

#### **Перечень вопросов к зачету**

1. Что понимается под физической культурой (ФК)? Почему она используется для укрепления здоровья?
2. Рассказать о показателях развития ФК в обществе. Что является факторами развития ФК?
3. Перечислить специфические формы функционирования ФК. Раскройте одно из понятий: физ. воспитание или образование, спорт, физ. рекреация, двигательная реабилитация.
4. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.
5. Назовите классификацию спорта.
6. Расскажите о средствах физ. воспитания.
7. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.
8. Что понимается под техникой ФУ? Раскрыть понятия: стандартная техника, индивидуальная техника, основа техники, детали техники.
9. Расскажите о количественных характеристиках техники.
10. Перечислите классификацию ФУ.
11. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?
12. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверх восстановление и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?
13. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки, средства и методы развития.
14. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление, формы проявления, средства и методы развития.
15. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.
16. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.
17. Рассказать о физ. качестве «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.
18. Расскажите о функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.
19. Расскажите о функциональной пробе «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.
20. Расскажите о функциональной пробе «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.
21. Расскажите о функциональных пробах на задержку дыхания.

22. Расскажите о контрольных тестах на проверку вестибулярной устойчивости и координационной способности.
23. Расскажите, как можно проверить смелость и решительность.
24. Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них.
25. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.
26. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
27. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
28. Расскажите, что такое физиологическая кривая и как ее построить.
29. Расскажите о самостоятельном построении занятия по оздоровительному бегу.
30. Современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.
31. Что необходимо делать при избыточной массе тела?
32. Каково содержание индивидуальных закалывающих процедур? Особенности их проведения.
33. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.
34. Расскажите о технике самомассажа.
35. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.
37. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики близорукости.
38. Расскажите о схеме построения физкультурной паузы для профилактики появления и прогрессирования близорукости.
39. Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?
40. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?
41. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
42. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
43. Раскройте основные положения Олимпийской хартии.
44. Расскажите о первых в дореволюционной России российских олимпийцах и их спортивных достижениях.
45. Расскажите, когда впервые российские спортсмены (в составе СССР) приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов добились?
46. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
47. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами.



48. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы.
49. Что вы знаете о проведении XXII Олимпийских игр?
50. Рассказать об истории возникновения легкой атлетики.
51. Рассказать об истории возникновения лыжного спорта.
52. Рассказать об истории возникновения спортивной гимнастики.
53. Рассказать об истории возникновения художественной гимнастики.
54. Рассказать об истории возникновения велоспорта.
55. Рассказать об истории возникновения плавания.
56. Рассказать об истории развития в нашей стране легкой атлетики.
57. Рассказать об истории развития в нашей стране лыжного спорта.
58. Рассказать об истории развития в нашей стране художественной гимнастики.
59. Рассказать об истории развития в нашей стране велоспорта.
60. Рассказать об истории развития в нашей стране плавания.
61. Расскажите, как влияют занятия легкой атлетики на здоровье человека?
62. Расскажите, как влияют занятия лыжным спортом на здоровье человека?
63. Расскажите, как влияют занятия спортивной гимнастикой на здоровье человека?
64. Расскажите, как влияют занятия художественной гимнастикой на здоровье человека?
65. Расскажите, как влияют занятия велоспортом на здоровье человека?
66. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие /Ю.И.Евсеев - изд. 9-е. - Ростов на Дону: «Феникс», 2014 - 444 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/В.А. Бароненко В.А., Л.А.Рапопорт. – изд.2-е, перераб.- М.:Альфа-М.:НИУ ИНФРА-М., 2014.-336 с.

### **б) дополнительная литература:**

1. Лечебная и оздоровительная физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С. Учебно-методическое пособие. 2007 г.
2. Использование современных здоровьесберегающих технологий при работе со студентами. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Учебно-методическое пособие. 2008 г.
3. Сборник комплексов упражнений для повышения физической подготовленности студентов. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Учебно-методическое пособие. 2008 г.

4. Методические рекомендации по подготовке контрольных работ по дисциплине «Физическая культура». Германова А. А. Учебно-методическое пособие. 2009 г.
5. Методические рекомендации по подготовке рефератов по дисциплине «Физическая культура». Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Учебно-методическое пособие. 2009 г.
6. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий в тренажерном зале. Германова А. А. Соколовская О. Л. Матыскевич Т. В. Бовинова Н. Н.. Учебно-методическое пособие. 2011 г.
7. Настольный теннис. Соколовская О. Л., Устинова Е. В. Учебно-методическое пособие. 2011 г.
8. Требования и обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физическому воспитанию. Буланов С. О., Князев В. М. Учебно-методическое пособие. 2011 г.
9. Бокс сават как средство повышения эмоциональной устойчивости полярников. Буланов С. О., Князев В. М., Абросова Т. В. Учебно-методическое пособие. 2012 г.
10. Сборник национальных подвижных игр и спортивных эстафет. Соколовская О. Л., Устинова Е. В. Учебно-методическое пособие. 2014 г.
11. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть I. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. Учебно-методическое пособие. 2015 г.
12. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть II. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. Учебно-методическое пособие. 2015 г.
13. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть III. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. Учебно-методическое пособие. 2016 г.
14. «Физическая культура». Конспект лекций. Часть IV. Соколов Н. Г., Федотов Ю. Н. Учебно-методическое пособие. 2016 г.
15. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом. Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Учебное пособие. 2017 г.

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. Веб-ресурс: <http://sport.spb.ru>
2. [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) – энциклопедия.

**7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

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

Содержание учебного процесса носит дифференцированный характер, связанный с адресной коррекцией нагрузки, направленности и чередования различных видов учебной работы для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп. Распределение по медицинским группам

осуществляется в начале учебного года по результатам врачебного обследования. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не допускаются.

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

В процессе прохождения курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо:

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

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

Не используются.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью.

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

**Помещение для самостоятельной работы** - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

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

**Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.**