



Негосударственное частное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Технический университет УГМК»



23.09.2019

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Элективные курсы по физической культуре и спорту

Закреплена за кафедрой	гуманитарных и естественно-научных дисциплин
Учебный план	15.03.02 - заочная ТМиО бакалавриат Т-20205.plx Направление 15.03.02 Технологические машины и оборудование Профиль подготовки "Технологические машины и оборудование"
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ

Часов по учебному плану	328	Виды контроля на курсах: зачеты 3, 1, 2, 4
в том числе:		
аудиторные занятия	14	
самостоятельная работа	298	
часов на контроль	16	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		4		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Практические	4	4	4	4	4	4	2	2	14	14
Итого ауд.	4	4	4	4	4	4	2	2	14	14
Контактная работа	4	4	4	4	4	4	2	2	14	14
Сам. работа	100	100	100	100	64	64	34	34	298	298
Часы на контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	16	16
Итого	108	108	108	108	72	72	40	40	328	328

Разработчик программы:

ст. преподаватель, Котельников С.А.; канд. пед. наук, доц. кафедры, Гурская Т.В. \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 15.03.02 ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ МАШИНЫ И ОБОРУДОВАНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 20.10.2015 г. № 1170)

составлена на основании учебного плана:

Направление 15.03.02 Технологические машины и оборудование Профиль подготовки "Технологические машины и оборудование"

утвержденного учёным советом вуза от 23.09.2019 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**гуманитарных и естественно-научных дисциплин**

Протокол методического совета университета от 09.07.2020 г. № 3

Срок действия программы: 2020-2024 уч.г.

Зав. кафедрой Гурская Т.В., канд. пед. наук

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности	
<b>1.1 Задачи</b>	
Задачи дисциплины:	
1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.	
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.	
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.	
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.	
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.	
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.	
7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.Б
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Перед изучением дисциплины, знания обучающихся базируются на таких школьных курсах как: Физическая культура; Обществознание; Основы безопасности жизнедеятельности, Биология.
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.1.3	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Подготовка к защите и процедура защиты выпускной квалификационной работы
2.2.2	Преддипломная практика
2.2.3	Физическая культура и спорт
2.2.4	Преддипломная практика
2.2.5	Подготовка к защите и процедура защиты выпускной квалификационной работы
2.2.6	Государственная итоговая аттестация
2.2.7	Физическая культура и спорт
<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен</b>	
<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
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	Методы профессиональной деятельности;
3.1.6	Влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма

3.2.2	Применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических качеств, свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.);
3.2.3	Организовать работу по внедрению здорового образа жизни в обществе.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
3.3.2	Навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;
3.3.3	Широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>							
1.1	Общая физическая подготовка /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.6 Л1.7Л 2.1 Л2.3Л 3.4	Э6 Э13	0	
1.2	Общая физическая подготовка /Ср/	1	48	ОК-8	Л1.6 Л1.7Л 2.1 Л2.3Л 3.4	Э6 Э13	0	
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>							
2.1	Легкая атлетика /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.10 Л1.13 Л2.3Л 3.3	Э3 Э6 Э7 Э8	0	
2.2	Легкая атлетика /Ср/	1	52	ОК-8	Л1.10 Л1.13 Л2.3Л 3.3	Э3 Э4 Э6 Э7 Э8	0	
	<b>Раздел 3. Подвижные игры</b>							
3.1	Подвижные игры /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.15 Л2.3Л 3.2	Э13	0	
3.2	Подвижные игры /Ср/	2	46	ОК-8	Л1.15 Л2.3Л 3.2	Э13	0	
	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>							
4.1	Спортивные игры /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.8 Л1.11 Л1.14 Л2.3Л 3.1	Э1 Э2 Э13	0	

4.2	Спортивные игры /Ср/	2	54	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.8 Л1.11 Л1.14 Л2.3Л 3.1	Э1 Э2 Э13	0	
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Ресурсы</b>	<b>Инте ракт.</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел 5. Оздоровительная гимнастика</b>							
5.1	Оздоровительная гимнастика /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.9 Л1.12 Л2.2 Л2.3Л 3.4	Э11 Э13	0	
5.2	Оздоровительная гимнастика /Ср/	3	32	ОК-8	Л1.9 Л1.12 Л2.2 Л2.3Л 3.4	Э11 Э13	0	
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Ресурсы</b>	<b>Инте ракт.</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел 6. Профилактическая гимнастика</b>							
6.1	Профилактическая гимнастика /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.12 Л2.4Л 3.4	Э11 Э13	0	
6.2	Профилактическая гимнастика /Ср/	3	32	ОК-8	Л1.12 Л2.4Л 3.4	Э11 Э13	0	
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Ресурсы</b>	<b>Инте ракт.</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел 7. Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»</b>							
7.1	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.5 Л1.9Л 2.2 Л2.3Л 3.4	Э4 Э6	0	
7.2	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» /Ср/	4	6	ОК-8	Л1.5 Л1.9Л 2.3 Л2.4Л 3.4	Э4 Э6	0	
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Ресурсы</b>	<b>Инте ракт.</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел 8. Атлетическая гимнастика</b>							
8.1	Атлетическая гимнастика /Ср/	4	8	ОК-8	Л1.9Л 2.3 Л2.5Л 3.1	Э6	0	
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Ресурсы</b>	<b>Инте ракт.</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел 9. Аутогенная тренировка и психосаморегуляция</b>							
9.1	Аутогенная тренировка и психосаморегуляция /Ср/	4	10	ОК-8	Л1.3 Л1.4Л 2.2 Л2.3Л 3.1	Э6	0	
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Ресурсы</b>	<b>Инте ракт.</b>	<b>Примечание</b>

	<b>Раздел 10. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности</b>							
10.1	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности /Ср/	4	10	ОК-8	Л1.6Л 2.2 Л2.3Л 3.1	Э6 Э7	0	
<b>4.1 Образовательные технологии</b>								
Проектная работа								
Проблемное обучение								
Командная работа								
<b>5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>								
<b>5.1. Контрольные вопросы и задания</b>								
<p>Вопросы к зачету (практический раздел)</p> <p>Тема Вопросы по теме</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).</p> <p>Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.</p> <p>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости.</p> <p>Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Упражнения для воспитания быстроты.</p> <p>Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Легкая атлетика Место легкой атлетики в системе физического воспитания.</p> <p>Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.</p> <p>История развития легкой атлетики.</p> <p>Появление и развитие легкой атлетики в России.</p> <p>Основные понятия в легкой атлетике.</p> <p>Спортивная техника, ее качественные и количественные показатели.</p> <p>Общая характеристика техники ходьбы.</p> <p>Общая характеристика техники бега.</p> <p>Общая характеристика техники прыжков.</p> <p>Общая характеристика техники метаний.</p> <p>Организация соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Права и обязанности судей и участников.</p> <p>Правила соревнований по ходьбе и бегу.</p> <p>Правила соревнований по прыжкам.</p> <p>Правила соревнований по метаниям.</p> <p>Правила соревнований в многоборьях, их особенности.</p> <p>Подвижные игры Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Основные признаки игровой деятельности, определение понятия «игра».</p> <p>Предмет, задачи и социальные функции игровой деятельности.</p> <p>Охарактеризовать педагогические основы игры (оздоровительные, воспитательные, образовательные).</p> <p>Характеристика подвижных игр, перечислить специфические признаки.</p> <p>Значение подвижных игр в области физического воспитания (характеристика метода и средства обучения).</p> <p>Педагогическая классификация подвижных игр.</p> <p>Возрастная классификация подвижных игр.</p> <p>Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.</p> <p>Характеристика и классификация спортивных игр, их специфические признаки.</p> <p>Характеристика координационных способностей как фактор, влияющий на эффективность обучения игре.</p> <p>Перечислить и дать определения следующим понятиям: физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная, соревновательная – виды подготовок в спортивных играх.</p> <p>Охарактеризовать задачи, методы, средства и структуру (этапы) обучения техническим приемам игры.</p> <p>Охарактеризовать структуру соревновательной деятельности в спортивных играх.</p> <p>Специфика определения спортивных результатов в соревнованиях по спортивным играм.</p> <p>Основные принципы построения и проведения соревнований.</p> <p>Способы проведения (системы розыгрыша) соревнований по спортивным играм.</p>								

**Оздоровительная гимнастика**

Оздоровительная гимнастика в системе физического воспитания в вузе.

Профилактическая гимнастика Дыхательные упражнения (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы.

Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).

Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию.

Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др.

Нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в системе физического воспитания.

Количество ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» и их особенности в зависимости от возраста.

Врачебный контроль при подготовке и сдачи норм комплекса ГТО.

Характеристика и классификация ходьбы и бега, методика проведения данных упражнений.

Использование фронтального и поточного методов при подготовке в группе к сдаче норм комплекса ГТО.

Дозировка выполнения упражнений.

Критерии выявления ошибок и методика их исправления.

Методика обучения и совершенствования техники выполнения упражнений, входящих в нормативы комплекса ГТО.

Правила выполнения нормативов комплекса ГТО.

Формы, организация и методика проведения групповых и индивидуальных упражнений.

Атлетическая гимнастика Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания.

Характеристика воздействия силовых упражнений

Закономерности силовой тренировки

Средства атлетической гимнастики

Классификация атлетической гимнастики

Массово-оздоровительное направление

Круговая тренировка

Сформулируйте определения: атлетизм, атлет, атлетическая гимнастика

Какие типы телосложения знаете

Из каких частей состоит тренировочное занятие по атлетической гимнастике

Какие виды деятельности включает в себя спортивное направление атлетической гимнастики

Методы развития силы

Основные правила при занятии атлетической гимнастикой

Перспективы развития в общеобразовательных учреждениях новых физкультурно-спортивных видов.

Массово-оздоровительное и спортивное направление спортивной гимнастики.

Значение атлетической гимнастики как средства физического воспитания.

Пауэрлифтинг и его значение в системе физического воспитания.

Армрестлинг, история судейства.

Бодибилдинг, возникновение и развитие в России.

Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу.

Дидактический тест для проведения контрольного опроса студентов по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту

1. Выберите номер правильного варианта ответа

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЭТО**

1. Часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру
2. Регулярные занятия по укреплению здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий из различных видов спорта
3. Явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений

2. Выберите номер правильного варианта ответа

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ**

1. Навыками и умениями в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организации туристских походов и активного досуга с использованием спортивных игр и соревнований
2. Качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями и умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий физическими упражнениями и спортом

3. Выберите номер правильного варианта ответа

**РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА**

1. Развитие культуры человека, укрепление его здоровья и повышение общей работоспособности
2. Оптимизация психических и физиологических процессов, развитие навыков культурного общения и поведения, положительное влияние на развитии умственных, эстетических и нравственных качеств человека
3. Одно из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм здорового образа жизни

4. Выберите номер правильного варианта ответа

#### РАЗВИТИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ СОДЕЙСТВУЕТ

1. Созданию новых духовных и материальных ценностей физической культуры, форм и видов спортивных соревнований и занятий физическими упражнениями, накоплению знаний и технологий по развитию и совершенствованию физических возможностей человека, подготовке его к соревновательной деятельности
2. Увеличению количества людей разного возраста, регулярно занимающихся физической культурой, использованию спортивных технологий в укреплении их здоровья и повышении творческого долголетия, пропаганде здорового образа жизни

5. Выберите номер правильного варианта ответа

#### ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

1. Неудовлетворенность своим социальным положением
2. Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей
3. Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека
4. Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности

6. Выберите номер правильного варианта ответа

#### ПОД ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ ПОНИМАЕТСЯ

1. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей его жизни
2. Процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств

7. Выберите номер правильного варианта ответа

#### ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОРИЕНТИРОВАНЫ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

1. Физических и психических качеств человека
2. Техники двигательных действий
3. Работоспособности человека
4. Природных психофизических свойств и особенностей человека

8. Выберите номер правильного варианта ответа

#### ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НАЗЫВАЮТСЯ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

1. Используемые для формирования техники движений
2. Используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья
3. Выполняемые на уроках физической культуры и при самостоятельных занятиях
4. Дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач

9. Выберите номер правильного варианта ответа

#### ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОКАЖУТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ПРИ

1. Технической и физической подготовленности занимающихся



2. Особенности реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения

10. Выберите номер правильного варианта ответа

ВЕЛИЧИНА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДОЗИРУЕТСЯ

1. Регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений
2. Регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений

11. Выберите номер правильного варианта ответа

ЕСЛИ ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ВЕЛИЧИНА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС) ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ДО ИСХОДНОГО УРОВНЯ ЗА 30 СЕК., ТО ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

1. Мала, и ее следует увеличить
2. Переносится организмом относительно легко, и ее можно повторить

12. Выберите номер правильного варианта ответа

ЕСЛИ ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ВЕЛИЧИНА ЧСС ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ДО ИСХОДНОГО УРОВНЯ ЗА 60 СЕК, ТО ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

1. Мала, и ее следует увеличить
2. Переносится организмом относительно легко, и ее можно повторить
3. Достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха

13. Выберите номер правильного варианта ответа

ЕСЛИ ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ВЕЛИЧИНА ЧСС ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ДО ИСХОДНОГО УРОВНЯ ЗА 120 СЕК., ТО ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

1. Мала, и ее следует увеличить
2. Переносится организмом относительно легко, и ее можно повторить
3. Достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха
4. Чрезмерная, и ее надо уменьшить

14. Выберите номер правильного варианта ответа

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, ПОТОМУ ЧТО

1. Обеспечивают усиленную работу мышц
2. Обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью

15. Выберите номер правильного варианта ответа

ПОД ЗДОРОВЬЕМ ПОНИМАЮТ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, ПРИ КОТОРОМ

1. Легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
2. Отсутствуют наследственные хронические заболевания
3. Достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
4. Физическое, психическое и нравственное благополучие сочетаются с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни

16. Выберите номер правильного варианта ответа

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЛЕГКИХ УШИБОВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НЕОБХОДИМО

1. Растереть ушибленное место и затем обратиться к врачу
2. Наложить тепло (грелку с горячей водой, шерстяную кофту и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу
3. Наложить холод (лед, смоченную холодной водой салфетку и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу
4. Посидеть или полежать некоторое время и затем обратиться к врачу

17. Выберите номер правильного варианта ответа

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ТЯЖЕЛЫХ УШИБОВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НЕОБХОДИМО**

1. Уложить пострадавшего на горизонтальную поверхность, подложить под голову свернутую одежду, обеспечить полный покой и немедленно вызвать врача
2. На травмированный участок необходимо положить губку или полотенце, смоченные в холодной воде, и вызвать врача

18. Выберите номер правильного варианта ответа

**ЗАКАЛИВАНИЕ – ЭТО:**

1. Процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям
2. Процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды

19. Выберите номер правильного варианта ответа

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПОВЫШАЕТСЯ, ЕСЛИ ОНИ СОВМЕЩАЮТСЯ С ЗАКАЛИВАНИЕМ ОРГАНИЗМА. УКАЖИТЕ, КАКОЙ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ НИЖЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ НЕ СТОИТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТАКИХ ЗАНЯТИЙ**

1. Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения
2. Чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма
3. Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
4. После занятия необходимо принять холодный душ

20. Выберите номер правильного варианта ответа

**ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА?**

1. Форма позвоночника
2. Вертикальное положение тела человека
3. Привычная поза человека в вертикальном положении
4. Особенности телосложения человека

21. Дополните

**ВПЕРВЫЕ СПОРТСМЕНЫ РОССИИ УЧАСТВОВАЛИ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ЛОНДОНЕ В 1908 г. НИКОЛАЮ ПАНИНУ-КОЛОМЕНКИНУ УДАЛОСЬ СТАТЬ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ В**

22. Выберите номер правильного варианта ответа

**ПОЧЕМУ В УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВЫДЕЛЯЮТ ПОДГОТОВИТЕЛЬНУЮ (ВВОДНУЮ), ОСНОВНУЮ И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНУЮ ЧАСТИ?**

1. Для удобства планирования величины физической нагрузки и контроля особенностей развития утомления
2. Из-за динамики работоспособности человека при выполнении физической нагрузки

23. Установите правильную последовательность

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ (ЗАРЯДКИ) ИМЕЕТ СЛЕДУЮЩУЮ СХЕМУ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

- А. Дыхательные упражнения
- Б. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
- В. Потягивания
- Г. Бег с переходом на ходьбу
- Д. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
- Е. Прыжки
- Ж. Поочередное напряжение и расслабление мышц
- З. Бег в спокойном темпе

24. Выберите номер правильного варианта ответа

ПОД СИЛОЙ КАК ФИЗИЧЕСКИМ КАЧЕСТВОМ ПОНИМАЕТСЯ

- 1. Величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек
- 2. Комплекс психофизических свойств организма, обеспечивающих возможность человеку противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- 3. Психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- 4. Комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешние сопротивления либо противодействовать им за счет мышечных напряжений

25. Установите правильную последовательность

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

- А. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями
- Б. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп
- В. Упражнения на выносливость
- Г. Упражнения на быстроту и гибкость
- Д. Упражнения на силу
- Е. Дыхательные упражнения

26. Выберите номер правильного варианта ответа

НЕ ЭФФЕКТИВНЫ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

- 1. Упражнения, способствующие увеличению силы
- 2. Упражнения, способствующие повышению выносливости
- 3. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки
- 4. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений

27. Выберите номер правильного варианта ответа

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- 1. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- 2. Последовательно включать в работу разные мышечные группы

28. Выберите номер правильного варианта ответа

ПОД БЫСТРОТОЙ КАК ФИЗИЧЕСКИМ КАЧЕСТВОМ ЧЕЛОВЕКА ПОНИМАЕТСЯ

- 1. Скорость перемещения тела человека в пространстве и времени
- 2. Комплекс психофизических свойств, позволяющих перемещать тело человека или отдельные его звенья за

минимально короткий отрезок времени

3. Способность человека ускорять перемещение тела на коротком отрезке дистанции

29. Выберите номер правильного варианта ответа

**ВЫНОСЛИВОСТЬ ЧЕЛОВЕКА НЕ ЗАВИСИТ ОТ**

1. Функциональных возможностей систем энергообеспечения
2. Антропометрических данных человека
3. Выдержки и умения терпеть утомление
4. Сократительных свойств мышц

30. Установите соответствие

**РЕЖИМЫ НАГРУЗКИ**

**ЧСС**

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1. Тренирующий     | А. 110-120 уд/мин   |
| 2. Развивающий     | Б. 120-140 уд/мин   |
| 3. Оздоровительный | В. 140-160 уд/мин   |
| 4. Поддерживающий  | Г. Свыше 160 уд/мин |

31. Выберите номер правильного варианта ответа

**ТЕХНИКОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИНЯТО НАЗЫВАТЬ**

1. Способ целесообразного решения двигательной задачи
2. Последовательность движений и элементов, включенных в упражнение

32. Выберите номер правильного варианта ответа

**ПОКАЗАТЕЛИ, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА**

1. Индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости)
2. Индивидуальные показатели техники владения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и т.д.)

33. Выберите номер правильного варианта ответа

**К ПРОЦЕДУРАМ ИЗМЕРЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОТНОСЯТСЯ:**

1. Измерение уровня физической работоспособности в начале и по окончании занятий физическими упражнениями
2. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий после выполнения физических упражнений
3. Измерение функционального состояния мышечного аппарата и дыхательной системы организма с определенной регулярностью в течение года

34. Выберите номер правильного варианта ответа

**НАСЛЕДУЕМОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО ЧЕЛОВЕКА**

1. Быстрота
2. Сила
3. Гибкость
4. Скоростная сила

35. Выберите номер правильного варианта ответа

**ОПРЕДЕЛИТЕ ГРУППУ УПРАЖНЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ**

**ЗАНЯТИЯХ, ПРОВОДИМЫХ НА СПОРТИВНОЙ ШКОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКЕ**

1. Метание малого мяча в мишень на точность; скоростной бег на дистанции 100-200 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа до полного утомления
2. Подтягивание на перекладине на максимальное количество раз; прыжки в высоту с разбега; преодоление полосы препятствий
3. Метание малого мяча на максимальную высоту; скоростной бег на дистанцию 10-30 м; прыжки через скакалку
4. Прыжки через гимнастическую скамейку; броски набивного мяча; бег в горку и с горки

36. Выберите номер правильного варианта ответа

**ЦЕЛЬ ПЛАНИРОВАНИЯ РЕЖИМА ДНЯ**

1. С целью организации рационального режима питания
2. С целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
3. С целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки

37. Выберите номер правильного варианта ответа

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, НЕ ЯВЛЯЮЩИЕСЯ ОСНОВНЫМИ ТРЕНИРОВОЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И ШЕЙПИНГА**

1. Выполняемые в режиме статического напряжения мышц
2. Выполняемые с малым отягощением на работающие мышцы
3. Выполняемые со средним отягощением на работающие мышцы
4. Выполняемые с максимальным отягощением на работающие мышцы

38. Выберите номер правильного варианта ответа

**НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫЙ ПРИНЦИП ЗАКАЛИВАНИЯ**

1. Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т.п.)
2. Эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными

39. Выберите номер правильного варианта ответа

**ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

1. Подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям; проверить наличие необходимого спортивного инвентаря
2. Расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению физических упражнений; планировать занятия в определенное время в режиме дня
3. Подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием; соотнести содержание занятия с наличием необходимого спортивного инвентаря и спортивной одежды

40. Выберите номер правильного варианта ответа

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

1. Осуществлять контроль за исправностью спортивного инвентаря и оборудования, обуви и одежды; за безопасностью мест занятий; не создавать конфликтных ситуаций с окружающими; владеть самостраховкой
2. Осуществлять контроль за исправностью спортивного оборудования и инвентаря; за величиной нагрузки, рациональным применением физических упражнений; четко соблюдать дисциплину, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке

Аутогенная тренировка и психосаморегуляция  
снятия умственного утомления и напряжения.

Использование методов психорегуляции с целью нормализации сна,

Дыхательные упражнения и расслабление, обеспечивающие состояние покоя и отдыха.  
Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности. Приемы массажа и самомассажа.  
Дыхательная гимнастика.  
Корректирующая гимнастика для глаз.

### 5.2. Темы письменных работ

- Психопрофилактика стрессов.
2. Аутогенная тренировка.
  3. Психофизическая тренировка (по К. Динейка).
  4. Психогимнастика М.И. Чистяковой.
  5. Методы саморегуляции психоэмоциональных состояний.
  6. Психогигиена человека.
  7. Культура межличностных отношений и здоровье человека.
  8. Коммуникативная толерантность.
  9. самомассаж.
  10. Питание и здоровье человека.
  11. Оздоровительный бег.
  12. Производственная гимнастика.
  13. Методы оценки и коррекции осанки.
  14. Методы оценки и коррекции телосложения (мужчины).
  15. Методы оценки и коррекции телосложения (женщины).
  16. Физическая культура будущей мамы.
  17. Физическая культура в летнем лагере.
  18. Традиционные и нетрадиционные формы закаливания.
  19. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
  20. Наркомания как социальное зло.
  21. Культура интимных отношений.
  22. Китайская система оздоровления цигун.
  23. Индийская система оздоровления хатха-йога.
  24. Авторская система оздоровления П.К. Иванова.
  25. Авторская система оздоровления П. Брега.
  26. Авторская система оздоровления К. Купера.
  27. Авторская система оздоровления Н.А. Амосова.
  28. Авторская система оздоровления Г.Л. Малахова.
  29. Авторская система оздоровления Г.С. Шаталовой.
  30. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
  31. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
  32. Система семейного воспитания детей Никитиных
  33. Профилактика остеохондроза.
  34. Авторская система оздоровления (студента).
  35. Авторская система физического самосовершенствования (студента).

### 5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств по дисциплине, состоящий из материалов для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся, включая порядок проведения промежуточной аттестации, систему оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок представлен в УМК дисциплины.

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

- тест
- ответы на вопросы
- задания к контрольной работе
- реферат
- диалог
- публичное выступление
- групповая работа

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Родин А. В., Губа Д. В.	Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе учебное пособие	Москва: Советский спорт, 2009, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210476">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210476</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.2	Губа В. П., Родин А. В.	Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе учебное пособие	Москва: Советский спорт, 2009, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210477">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210477</a>
Л1.3	Крыжановская Л. М.	Методы психологической коррекции личности: учебник	Москва: Владос, 2015, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429674">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429674</a>
Л1.4	Останкина Е.	Основы психической саморегуляции: учебное пособие	Череповец: Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=434835">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=434835</a>
Л1.5	Гриднев В. А., Шпагин С. В.	Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие	Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640</a>
Л1.6	Тычинин Н. В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033</a>
Л1.7	Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие	Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420</a>
Л1.8	Губа В. П., Лексаков А. В.	Теория и методика футбола: учебник	Москва: Спорт, 2015, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430456">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430456</a>
Л1.9	Виноградов Г. П., Виноградов И. Г.	Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник	Москва: Спорт, 2017, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454539">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454539</a>
Л1.10	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие	Москва: Спорт, 2016, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995</a>
Л1.11	Губа В. П.	Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник	Москва: Спорт, 2016, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461299">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461299</a>
Л1.12	Третьякова Н. В., Андрихина Т. В., Кетриш Е. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372</a>
Л1.13	Сидорова Е. Н., Николаева О. О.	Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497533">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497533</a>
Л1.14	Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a>
Л1.15	Шалаев О. С., Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю.	Подвижные игры: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573661">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573661</a>
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Жданкина Е. Ф., Брехова Л. Л., Добрынин И. М.	Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=276065">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=276065</a>
Л2.2	Башта Л. Ю.	Теоретические и практические основы двигательной рекреации: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459406">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459406</a>
Л2.3	Горбань И. Г., Гребенникова В. А.	Основные требования к организации мест занятий физической культурой: учебное пособие	Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=485622">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=485622</a>
Л2.4	Арнст Н. В., Пономарев В. В.	Теоретические и практические основы занятий спортом студентов вуза во внеучебное время: монография	Красноярск: Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2012, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428839">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428839</a>
Л2.5	Криживецкая О. В., Ивко И. А.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573595">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573595</a>

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Сапего А. В., Тарасова О. Л., Полковников И. А.	Физическая реабилитация: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278925">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=278925</a>
Л3.2	Рыбакова Е. В., Голомысова С. Н.	Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2016, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459507">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459507</a>
Л3.3	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2013, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142</a>
Л3.4	Манжелей И. В., Чернякова С. Н.	Физическая культура. Учебно-тренировочные занятия: учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-3 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки бакалавров Тюменского государственного университета: учебно-методический комплекс	Тюмень: Тюменский государственный университет, 2015, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=567346">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=567346</a>

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Спортивно-информационный сайт
Э2	Спортивный информационный сайт
Э3	Лёгкая атлетика России
Э4	Календари, соревнования, фотогалереи лёгкой атлетики
Э5	Видео по плаванию
Э6	Лекции по физической культуре
Э7	Обучение технике спринтерского бега
Э8	Обучение технике на средние и длинные дистанции
Э9	Обучение технике прыжков
Э10	Обучение технике барьерного бега



Э11	Упражнения для развития силы и выносливости
Э12	Упражнения для развития силовой выносливости
Э13	Электронная образовательная среда

**6.3.1 Перечень программного обеспечения****6.3.2 Перечень информационных справочных систем****7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Ауд. №	Назначение	Оснащение
игровых видов спорта УГМК. Тренировочные площадки №№ 1, 2; 1 дворец	Тренировочная площадка №1 Тренировочная площадка № 2 Площадка для проведения занятий по физической культуре и спорту	2 баскетбольные стойки, волейбольная сетка, 1 пара мини-футбольных ворот, 4 бадминтонные сетки, 1 сетка для большого тенниса, 9 столов для настольного тенниса.
игровых видов спорта УГМК. Основная арена	Основная арена Площадка для проведения занятий по физической культуре и спорту	Трибуны 2 000 мест, 2 баскетбольные стойки, волейбольная сетка, 1 пара мини-футбольных ворот, бадминтонные сетки, сетки для большого тенниса, столы для настольного тенниса.

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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Изучение рабочей программы дисциплины.
2. Посещение и конспектирование лекций.
3. Обязательная подготовка к практическим занятиям.
4. Изучение основной и дополнительной литературы, интернет-источников.
5. Выполнение всех видов самостоятельной работы.

Эффективное освоение дисциплины предполагает регулярное посещение всех видов аудиторных занятий, выполнение плана самостоятельной работы в полном объеме и прохождение аттестации в соответствии с календарным учебным графиком.

Студенту рекомендуется ознакомиться со списком основной и дополнительной литературы. Доступ к информационным ресурсам библиотеки и информационно-справочным системам сети "Интернет" организован в читальном зале библиотеки со стационарных ПЭВМ, либо с личного ПЭВМ (ноутбука, планшетного компьютера или иного мобильного устройства) посредством беспроводного доступа при активации индивидуальной учетной записи.

Пользование информационными ресурсами расширяет возможности освоения теоретического курса, выполнения самостоятельной работы.

Задания и методические указания к выполнению практических занятий составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту и представлены в УМК дисциплины.

Практические занятия включают в себя освоение действий, обсуждение проблем по основным разделам курса и направлены на углубление изученного теоретического материала и на приобретение умений и навыков.

При подготовке к практическим занятиям используются методические указания, в которых описаны содержание и методы их проведения, условия выполнения, сформулированы вопросы к результатам выполнения заданий.

Методические рекомендации к организации и выполнению самостоятельной работы составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту и представлены в УМК дисциплины.

Самостоятельная работа студентов включает освоение теоретического материала, подготовку к выполнению заданий практических занятий, и подготовку к зачету.

Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

При наличии обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университет обеспечивает проведение занятий по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей здоровья в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для инвалидов и лиц с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- лечебной и адаптивной физической культуры в специально оборудованных спортивных залах или на плоскостных сооружениях на открытом воздухе в объеме, предусмотренном образовательной программой;
- лекционных и методических занятий по тематике здоровьесбережения (в случае освобождения от учебно-тренировочных занятий);
- занятий настольными, интеллектуальными видами спорта.