	ЧОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2022	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 1 из 32

ОДОБРЕНО
Учебно-методическим советом
Протокол № 1
«2» сентября 2022 г.


УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____ В.Ю. Филоненко
«2» сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные курсы по физической культуре и спорту
(наименование дисциплины)

Направление подготовки: 38.03.05 – Бизнес- информатика
Профиль подготовки: Электронный бизнес
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная/очно-заочная


Кафедра гуманитарных и социальных дисциплин
Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
«1» сентября 2022 г. Протокол № 1
Зав. кафедрой: канд. пед. наук Солдатова В.Л.

Липецк –2022 г.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 2 из 32

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели освоения дисциплины	3
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП	3
3. Место дисциплины в структуре ОП ВО	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	5
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	12
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	14
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	25
8.1. Основная учебная литература	25
8.1. Основная учебная литература	25
8.2. Дополнительная учебная литература	25
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины (модуля)	26
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	26
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	29
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	30
ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ	31
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	32

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 3 из 32

1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания является укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и обеспечения на этой основе высокой работоспособности, творческой активности студентов – будущих высококвалифицированных специалистов.

Для достижения поставленной цели в данной рабочей программе предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры и развития личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Элективные курсы ориентированы на то, чтобы удовлетворить профессиональные интересы обучающихся в разных областях физической культуры и спорта в соответствии с личностными наклонностями. По своему содержанию элективные курсы направлены на поддержание общей физической подготовки молодежи, развитие физических навыков, необходимых для профессиональной деятельности.

Выделяется три основных вида деятельности, по которым обучающимся предлагается развить свои знания, умения и навыки: общая физическая подготовка, игровой вид спорта – настольный теннис и занятия аэробикой.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:


способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающиеся должны

знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 4 из 32

- выполнять комплексы упражнений по физической культуре, композиции аэробной гимнастики, заниматься настольным теннисом;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- 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;
- опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится дисциплинам по выбору вариативной части (Б1.В. ДВ.1). Читается в течение 1-6 семестров – очная форма обучения; уст., 1-5 семестров – заочная форма обучения.


Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» базируется на материалах школьных уроков по физической культуре, связана с изучением тем дисциплин направления: «Безопасность жизнедеятельности», «Социальная экология». Приобретенные навыки и умения будут полезны в будущей профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Объем дисциплины: 330 часов - очная форма обучения; 328 часов – заочная форма обучения.

Очная форма обучения: контактная работа – 330 час. (практические занятия - 330 час.).


Заочная форма обучения: контактная работа - 12 часов (практические занятия - 12 час.); самостоятельная работа обучающихся – 316 часов.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 5 из 32


5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

I курс

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) очная/заочная формы обучения			Формы текущего контроля Форма промежуточной аттестации
			интеракт. формы занятий	практич. занятия,	СРС	
1	1) ФК и спорт в России; 2) физическое воспитание в высших учебных заведениях; 3) профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и обморожении; 4) умение составить комплекс и провести утреннюю гигиеническую гимнастику.		-	12/0,5	-/20	Опрос
2	– Прыжок в длину с места; – Подтягивание на перекладине; – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; – Поднос ног в висе на перекладине; – Поднимание и опускание туловища.		-	16/0,5	-/20	Прием контрольных нормативов
3	Спортивные игры. Настольный теннис: - элементы техники игры; - техника перемещений; - техника игры в защите; - техника нападения; - тренировка.		-	16/1	-/20	Прием результатов
4	Занятия на тренажерах Освоение двигательных умений и навыков - эллиптический тренажер Torneo Vento с датчиком пульса на рукоятках — комбинация качественных имитаторов ходьбы по ступенькам и ходьбы на беговых лыжах; - многофункциональный комплекс силовой тренажёр Life		-	16/1	-/20	Прием результатов


	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 6 из 32

	Gear; складная скамья для жима штанги от груди и выполнения упражнений на брусках					
5	Ритмическая и атлетическая гимнастики с использованием - гантели - гимнастический мяч - Бодибар - Обруч - Скакалка Занятия на коврике	-	16/1	-/20	Прием результатов	
6	Занятие степ-аэробикой Выполнение комплекса упражнений		16/1	-/20	Наблюдение результатов	
7	ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) 1. Современное представление о ППФП работников: - понятие, значение и структура ППФП; - факторы, определяющие содержание ППФП.	-	16/1	-/12	Опрос	
				-/20	Подготовка к зачету (2), 2ПР	
	ИТОГО 1,2/уст., 1,2 семестры	-	108/6	-/152	2 зачета	


	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 7 из 32

II курс

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) очная/заочная формы обучения			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
			интеракт. формы занятий	практические занятия	СРС	
1	Проведение занятия в интерактивной форме на темы: 1) ФК и спорт в режиме труда и отдыха; 2) гигиенические основы физических упражнений; 3) естественно-научные основы физического воспитания; 4) врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; 5) умение составлять комплекс ОРУ и провести разминку на учебном занятии.		-	12/0,5	-/14	Опрос
2	- Прыжок в длину с места; - Подтягивание на перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Поднос ног в висе на перекладине; - Поднимание и опускание туловища.		-	16/0,5	-/14	Прием контрольных нормативов
3	Спортивные игры. Настольный теннис: - совершенствование техники перемещений; - совершенствование техники владения ракеткой; - совершенствование техники игры в защите и нападении; - элементы техники игры.		-	16/0,5	-/14	Прием результатов
4	Занятия на тренажерах Освоение двигательных умений и навыков - эллиптический тренажер		-	16/0,5	-/14	Прием результатов


	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 8 из 32

	Тorneo Vento с датчиком пульса на рукоятках — комбинация качественных имитаторов ходьбы по ступенькам и ходьбы на беговых лыжах; - многофункциональный комплекс силовой тренажёр Life Gear; складная скамья для жима штанги от груди и выполнения упражнений на брусьях					
5	Ритмическая и атлетическая гимнастики с использованием - гантели - гимнастический мяч - Бодибар - Обруч - Скакалка Занятия на коврике		-	16/0,5	-/14	Прием результатов
6	Занятие степ-аэробикой Выполнение комплекса упражнений		-	16/0,5	-/12	Наблюдение результатов
7	ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) Формы организации ППФП в вузе: - ППФП на учебных занятиях по физическому воспитанию; - ППФП во внеучебное время.		-	16/1	-/14	Опрос
					-/20	Подготовка к зачету (2), 2ПР
	ИТОГО: 3,4/3,4		-	108/4	-/116	2 зачета

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 9 из 32


5, 6 / 5 семестр

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) очная/заочная формы обучения			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
			интеракт. формы занятий	практ. занятия, конс.	СРС	
1	Проведение занятия в интерактивной форме на темы: 1) система спортивной тренировки; 2) организация и проведение спортивных соревнований; 3) составление комплекса ОРУ при занятиях ритмической и атлетической - гимнастикой; 4) основы рационального питания; 5) умение составить план и провести учебно-тренировочное занятие.		-	16/0,3	-/5	Опрос
2	- Прыжок в длину с места; - Подтягивание на перекладине; - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - Поднос ног в висе на перекладине; - Поднимание и опускание туловища.		-	16/0,3	-/5	Прием контрольных нормативов
3	Спортивные игры. Настольный теннис: - совершенствование техники перемещений; - совершенствование техники владения ракеткой; - совершенствование техники игры в защите и нападении; - элементы техники игры.		-	16/0,4	-/5	Прием результатов
4	Занятия на тренажерах Освоение двигательных умений и навыков - эллиптический тренажер Torneo Vento с датчиком пульса на рукоятках — ком-		-	16/-	-/5	Прием результатов

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 10 из 32

	бинация качественных имитаторов ходьбы по ступенькам и ходьбы на беговых лыжах; - многофункциональный комплекс силовой тренажёр Life Gear; складная скамья для жима штанги от груди и выполнения упражнений на брусьях					
5	Ритмическая и атлетическая гимнастика с использованием - гантели - гимнастический мяч - Бодибар - Обруч - Скакалка Занятия на коврике	-	16/-	-/5	Прием результатов	
6	Занятие степ-аэробикой Выполнение комплекса упражнений		18/-	-/6	Наблюдение результатов	
7	ШФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) 1. Пути повышения прикладной действенности и физического воспитания работников. 2. Формирование профессионально важных двигательных навыков. 3. Формирование устойчивости против профессиональных и профессионально обусловленных заболеваний. 4. Формирование профессионально важных физических и психических качеств.	-	16/1	-/5	Опрос	
				-/12	Подготовка к зачету, ПР	
	ИТОГО: 5, 6/ 5	-	114/2	-/48	2 зачета/зачет	

№ п/п	Раздел дисциплины	Освоенные компетенции
1	Проведение занятия в интерактивной форме: 1) система спортивной тренировки – групповой конкурс на проведе-	ОК-8

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 11 из 32

	ние лучшей игры; 2) организация и проведение спортивных соревнований (дискуссия); 3) составление комплекса ОРУ при занятиях ритмической и атлетической гимнастикой (игра «Музыкальная пауза»); 4) основы рационального питания (умение составить план и провести учебно-тренировочное занятие). Конкурс лучшего проекта	
2	Спортивные игры: Соревнование «Олимпийское спокойствие», групповой конкурс на проведение лучшей игры	ОК-8
3	Спортивная игра «командный чемпионат по теннису» Дискуссия по элементам техники игры.	ОК-8
4	Дискуссия по освоению двигательных умений и навыков	ОК-8
5	Ритмическая и атлетическая гимнастики Конкурс команд	ОК-8
6	Занятие степ-аэробикой Выполнение комплекса упражнений	ОК-8
7	ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) Групповая игра по формированию профессионально важных двигательных навыков Тренинг по стрессоустойчивости	ОК-8

Методические указания для преподавателей

Рекомендуемые средства, методы обучения, способы учебной деятельности, применение которых для освоения конкретных модулей рабочей учебной программы наиболее эффективно:


Обучение теоретическому материалу рекомендуется основывать на основной и дополнительной литературе; рекомендуется в начале семестра ознакомить студентов с программой дисциплины, перечнем теоретических вопросов и нормативов для текущего промежуточного и итогового контроля знаний, что ориентирует и поощрит студентов к активной самостоятельной работе.

Учебный процесс по очной форме обучения направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса);
- повышение уровня спортивного мастерства;
- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых, для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента.

Тематика практических занятий

1. ФК и спорт в России;
2. Физическое воспитание в высших учебных заведениях;
3. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и обморожении;
4. Умение составить комплекс и провести утреннюю гигиеническую гимнастику.
5. ФК и спорт в режиме труда и отдыха;
6. Гигиенические основы физических упражнений;
7. Естественно-научные основы физического воспитания;
8. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 12 из 32

9. Умение составлять комплекс ОРУ и провести разминку на учебном занятии.
10. Система спортивной тренировки;
11. Организация и проведение спортивных соревнований;
12. Составление комплекса ОРУ при занятиях ритмической и атлетической -гимнастикой;
13. Основы рационального питания;
14. Умение составить план и провести учебно-тренировочное занятие.
15. Современное представление о ППФП работников: понятие, значение и структура ППФП; факторы, определяющие содержание ППФП. Формы организации ППФП в вузе: ППФП на учебных занятиях по физическому воспитанию; ППФП во внеучебное время.
16. Пути повышения прикладной действенности и физического воспитания работников.
17. Формирование профессионально важных двигательных навыков.
18. Формирование устойчивости против профессиональных и профессионально обусловленных заболеваний.
19. Формирование профессионально важных физических и психических качеств.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Структура процесса обучения двигательному действию имеет три этапа:

- 1) первоначальное изучение (ознакомление с упражнением);
- 2) углублённое разучивание (вырабатывается умение выполнять действие);
- 3) заключительный этап обучения (закрепление и дальнейшее совершенствование действия).

Программа физической подготовки составляется таким образом, чтобы, с одной стороны, сгладить отрицательное воздействие неблагоприятных факторов учебной деятельности, а с другой стороны, развить профессионально важные качества студентов.

В процессе физической подготовки студентов повышается как общая, так и специфическая работоспособность, способствующая овладению изучаемым направлением. Высокий уровень общей работоспособности достигается, прежде всего, спортивными играми, бегом. Повышение уровня физических качеств, функциональной подготовки, улучшение основных показателей физического развития (спирометрии, кровяного давления, частоты сердечных сокращений и т.д.) создают базу для поддержания высокоэффективной учебной деятельности студентов в течение всего учебного года.


Специфическая работоспособность студентов достигается тренировкой тех физических и психических качеств, которые определяют успешность учебной деятельности.

Возможно также самостоятельное проведение специально направленных физических тренировок во внеучебное время. Очень полезны в этом плане спортивные игры, бег на короткие дистанции, тренирующие внимание, быстроту мыслительной деятельности, оперативную память и другие качества.

В течение каждого семестра выполняется одна проверочная работа.

Распределение времени на самостоятельную работу студента


№ п/п	Вид самостоятельной работы	Количество времени (часы) очная/заочная формы обучения
1	Проработка учебных материалов. Самостоятельная проработка	-/104

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 13 из 32

	тем	
2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельная проработка тем	-/160
3	Подготовка к зачету (6/5), 5ПР	-/52
	Итого	-/316

Примерные темы для самостоятельной работы студентов

1. Профилактика и оказание первой помощи при травмах и обморожениях.
2. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.
3. Гигиенические основы физических упражнений.
4. Физиологические системы организма.
5. Обмен веществ.
6. Методы оценки функционального состояния организма.
7. Оздоровляющие методы воздействия на организм.
8. Основы тренировки физических качеств.
9. Естественно – научные основы физического воспитания.
10. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
11. Основы спортивной тренировки.
12. Организация и проведение спортивных соревнований.
13. Составление комплекса ОРУ при занятиях ритмической и атлетической гимнастикой.
14. Основы рационального питания.
15. Умение составлять планы учебно-тренировочного занятия.
16. Адаптивная физическая культура
17. Профессиональный спорт.
18. Олимпийское и паралимпийское движение.
19. Представление об опорно-двигательном аппарате.
20. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
21. Физическая активность в период напряжённых умственных нагрузок.
22. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
23. Биологические ритмы и работоспособность.
24. Гипокинезия и гиподинамия.
25. Здоровье.
26. Факторы ЗОЖ (здоровый образ жизни)
27. Основное требование здорового питания.
28. Весо-ростовые индексы.
29. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
30. Курение. Влияние на органы человеческого тела.
31. Алкоголь. Его роль в деградации личности.
32. Закаливание. Суть, правила, средства.
33. Основные физические (двигательные) качества.
34. Сила. Абсолютная и относительная.
35. Методы развития силы.
36. Быстрота.
37. Выносливость.
38. Гибкость.
39. Ловкость.
40. Учебно-тренировочное занятие как основная форма спортивной тренировки.
41. Принципы построения процесса тренировки.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА		
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016		
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 15 из 32	

на перекладине	11	9	7	5	3					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	35	30	25	20	15	13	11	9	7	5
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову						34	29	24	20	15
Прыжок с места	230	225	220	210	200	170	165	160	150	140
Поднос ног к перекладине	16	11	6	4	2					

Теоретические вопросы для проверочных работ:

Физическое воспитание в высших учебных заведениях

Профилактика и оказание первой помощи при травмах и обморожениях.

Гигиена одежды, обуви и тела при занятиях физической культурой и спортом (по разным видам спорта).

Основные правила соревнований (по разным видам спорта).

Спортивная этика.

Виды выносливости (общая, скоростная, скоростно-силовая).

Методы развития физических качеств: повторный метод, интервальный метод, метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, круговая тренировка.

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Контрольные нормативы для студентов II курса


Упражнения	Юноши					Девушки				
	отл.	хор.	уд.	неуд.	ед.	отл.	хор.	уд.	неуд.	ед.
Подтягивание на перекладине	12	10	8	6	4					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	40	35	30	25	20	14	12	10	8	6
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову						36	30	26	22	18
Прыжок с места	235	230	225	215	205	175	170	165	155	145
Поднос ног к перекладине	17	12	7	5	3					

Теоретические вопросы для проверочных работ:

Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.

Гигиенические основы физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 16 из 32

Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Долговременная, кратковременная память в формировании двигательного навыка.

Психологический тип личности (сангвиник, холерик).

Физиологический тип личности.

Физические качества игрока (быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость).

Психологическая устойчивость.

Контрольные нормативы для студентов III курса

Упражнения	Юноши					Девушки				
	отл.	хор.	уд.	неуд.	ед.	отл.	хор.	уд.	неуд.	ед.
Подтягивание на перекладине	13	11	9	7	5					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	45	40	35	30	25	15	13	11	9	7
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову						38	32	28	24	20
Прыжок с места	240	235	230	220	210	180	175	170	160	150
Поднос ног к перекладине	18	13	8	6	4					

Теоретические вопросы для проверочных работ:

Основы спортивной тренировки.

Организация и проведение спортивных соревнований.

Составление комплекса ОРУ при занятиях ритмической и атлетической гимнастикой.

Основы рационального питания.

Составление плана учебно-тренировочного занятия.

Методы релаксации.

Стратегия построения перспективного плана многолетней личной физической подготовки.


Объективные показатели самоконтроля (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии).

Субъективные показатели самоконтроля (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит).

Комплекс упражнений по степ-аэробике

Упражнения 1-6 выполнять по 20-30 минут, а упражнения 7-10 — в 3 серии по 15 повторений.

Начните с 5-минутной разминки. Она должна включать в себя ходьбу на месте, наклоны в сторону, вытягивание согнутых ног вперед, сопровождаемое различными движениями, и движения с использованием ступеньки. Во время ходьбы на месте ставьте поочередно на ступеньку то носок, то пятку.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 17 из 32

Основная часть комплекса упражнений

I. Стоя лицом к ступеньке, поставьте на нее левую ногу на всю ступню, затем приставьте к ней правую и встаньте на ступеньку, слегка согнув колени. Спускайтесь со ступеньки с той ноги, с которой вы начинали подъем. Можно выполнять шаги в следующих сочетаниях: 8 шагов с правой ноги, 8 шагов с левой ноги, затем — по 2—4 шага поочередно с правой и с левой ноги.

II. Стоя лицом к ступеньке, опустив руки, шагните на ступеньку левой ногой и, выпрямляя колено опорной ноги, согните правую ногу вперед под углом 90°. Левую руку согните вперед, правую отведите в сторону. Спускайтесь со ступеньки, начиная с правой ноги. Следующий шаг — с левой ноги.

III. Стоя наискосок к ступеньке (примерно под углом в 45°), поставьте на нее ногу. Выпрямляя эту ногу, поднимите колено другой ноги. Руки согните и поднесите к груди. Опускайтесь на пол с той ноги, которую сгибали первой. Запомните: если вы делаете упражнение, стоя под углом к ступеньке, всегда начинайте его с той ноги, которая ближе к ней.

IV. Стоя лицом к ступеньке, опустите руки, поставьте левую ногу на ступеньку и согните ее под углом 90°, совершив выпад. Правой пяткой старайтесь коснуться пола. Вы должны почувствовать легкое растяжение мышц задней поверхности бедра и голени. Затем, сгибая правую ногу, потянитесь коленом к полу, почувствуйте растяжение мышц передней поверхности бедра. Не делайте резких движений. Упражнение выполняйте медленно. Фиксируйте каждое положение 10-15 секунд.

V. Стоя, ноги врозь, лицом к торцу ступеньки, стоящей между ног, забирайтесь на ступеньку и спускайтесь с нее, начиная с левой ноги.

VI. Стоя на ступеньке, вытянув руки вперед, опускайте на пол поочередно правую и левую ногу. Одновременно сгибайте руки, прижимая локти к туловищу. Руки сжать в кулаки.

VII. Стоя на коленях, положите руки на ступеньку. Согните руки и коснитесь грудью ступеньки. Выпрямите руки.

VIII. Лежа на спине с гантелями в руках, сгибайте и выпрямляйте руки.

IX. Примите положение, показанное на рисунке. Сгибайте и разгибайте руки.

X. Лежа на спине, поставив ноги на ступеньку, поднимайте и опускайте туловище. Локти разведены в стороны.

Настольный теннис

Высота стола для настольного тенниса должна быть 76 см, длина 2,74 и ширина 1,52 м. Сетка должна быть натянута и не провисать. Ее высота должна быть 15,25 см. Мяч для настольного тенниса должен быть диаметром 40мм.

Правила правильной подачи в настольном теннисе

Мяч подбрасывается на открытой ладони без вращения на высоту не менее 16 см. При подаче, мяч должен сначала удариться своей половинки стола, а затем удариться на стороне противника.

Мяч должен быть подброшен выше уровня стола и дальше края стола. Другими словами нельзя подбрасывать мяч под столом и над столом.


Мяч при броске должен быть виден противнику и не закрыт ни частью тела, ни одеждой.

Если при подаче игрок подбросил мяч, но его не попал по нему, то это считается проигранным очком. Если при подаче мяч касается сетки, то подача переигрывается.

Также нельзя подкручивать мяч пальцами и перемещаться во время подачи ногами.

Правила розыгрыша в настольном теннисе

Мяч должен отскочить от собственной части стола один раз и перенаправлен на другую (противоположную) сторону стола.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 18 из 32

Во время розыгрыша запрещается касаться свободной рукой (рукой без ракетки) стола, сетки и других элементов.

Правила в настольном теннисе переигровки

Мяч переигрывается, если при подаче он коснулся сетки (опорные стойки тоже считаются).

Подача переигрывается, если противник не был готов к приему, если приему мяча помешал посторонний мяч или другой спортсмен.

Мяч переигрывается если во время розыгрыша возникла помеха в виде постороннего мяча или другого игрока.

Правила счета в настольном теннисе

Во время игры каждый из спортсменов подает по две подачи, по очереди. Партия играется до 11 очков. Вся игра состоит из 3, 5 или 7 партий. Количество партий определяется регламентом турнира. Как правило, играют встречи из 5 и 7 партий. Кто из игроков первый набрал большинство в партиях, то и победитель.

Если оба спортсмена в партии набрали 10 очков, то есть счет 10-10, далее начинается правило «больше-меньше». Каждый подает только по одной подачи и тот игрок, который будет иметь отрыв в два очка, выигрывает партию.

Если оба игрока играют решающую партию, то смена сторон происходит при достижении любого игрока счета 5.

Ритмическая гимнастика проводится с музыкальным сопровождением, что обогащает уроки эстетическим содержанием, выразительными, точными и красивыми движениями.

При занятиях ритмической гимнастикой применяются следующие принципы обучения:

- сознательности и активности;
- доступности и индивидуальности;
- повторности, систематичности и последовательности.

Начиная разучивать комплекс ритмической гимнастики, мы идем от простых упражнений к более сложным по выполнению и координации.

Комплекс ритмической гимнастики делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Эти части комплекса различны по длительности и составляют приблизительно соответственно 20, 70 и 10% от общего времени занятий.

Комплекс ритмической гимнастики

Подготовительная часть

Мелодия медленная.

1. И.п.: основная стойка. Потягивание. Поднимание рук через стороны вверх и поочередное опускание левой, затем правой руки, сгибая ее в локте перед собой.

2. И.п.: стойка ноги врозь. Выпад правой ногой, правую руку в сторону, потянуться за ней. То же в другую сторону.


3. Наклоны в сторону – вперед по диагонали, полукруг в левую сторону – выпрямиться. То же в другую сторону.

4. И.п.: основная стойка. Руки на поясе, округлить спину, вывести локти вперед, полуприсед на носках, расправить плечи, развести локти в стороны, опуститься на всю ступню.

5. «Степ-тач» – приставные шаги с касанием в разные стороны, с поворотом на 90°.

Основная часть

6. И.п.: основная стойка. Шаги на месте – 24 счета, переходящие в поднимание на носки – 24 счета, «кросс-степ» с вращением рук в локтевых суставах в одну и другую стороны.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 19 из 32

7. Шаги вперед с продвижением: шаг правой – левой в сторону на носок, левая рука вперед-вверх, то же другой ногой, на 8 счетов, спиной возвращаемся назад, руки в стороны слегка согнуты в локтях, соединяя лопатки. Ноги меняем поочередно: правая в сторону, приставить, левая в сторону, приставить.

8. Прыжки на месте – руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и выбрасываются поочередно вниз, в сторону, вперед, вверх.

9. Упражнения выполняются с гантелями.

И.п.: ноги врозь, руки с гантелями на бедрах. Шаг правой, левая на носок, левая рука вправо-вперед. Вернуться в и.п. То же другой ногой и рукой.

10. И.п.: основная стойка. Руки опущены вниз, полуприсед, руки согнуть в локтях, кисти повернуты к плечам. Вернуться в и.п., полуприсед – руки в стороны, вернуться в и.п. (упражнение выполняется с напряжением).

11. И.п.: ноги вместе, полуприсед, руки согнуты в локтях с гантелями, выпрямляясь вверх, отводим руки назад, локти вверх.

12. И.п.: ноги врозь, поднимание прямых рук вперед, кисти повернуты вниз.

13. И.п.: вторая позиция, руки на поясе. Приседание на правой – левая нога на носок на 4 счета, приседание на двух ногах – колени в стороны, 4 счета, приседание на левой ноге, правая на носок.

14. «Степ-тач» – для отдыха.

15. И.п.: стоя на левом колене, левая рука на полу, правая нога на носке, правая рука на поясе – поднимание ноги в сторону 8–12 раз, то же другой ногой; б) И.п.: лежа на левом боку, рука под головой, махи правой ногой в сторону, вверх, назад по 8 – 12 раз. Повторить с другой ноги.

16. И.п.: лежа на спине руки в стороны, ноги вверх, отвести левую ногу в сторону, вернуться в и.п. То же правой ногой. Разведение обеих ног в стороны. Для отдыха – ноги, согнув, прижать к себе («группировка»), сесть ноги вместе, наклон вперед, потянуться.

17. И.п.: лежа на спине упор на локти. Полуподнимание таза вверх 16–20 раз, ступни на ширине плеч. Стопы вместе – 20 раз. Левая стопа стоит, правая нога согнута в колене и лежит на левом колене – 15 раз, то же с другой ноги.

18. Упражнение для растягивания мышц бедра: в и.п. лежа на спине согнуть ногу к себе, выпрямить вверх, покачивающее движение, опустить вниз. То же другой ногой. Перейти в сед на правое бедро – левую ногу вверх, взять за пятку, покачивающее движение, растяжка. То же другой ногой.

19. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни ног стоят на полу, руки за головой. Поднимание головы и плеч, спина на полу (пресс сверху).


20. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание ног («ножницы») до прямого угла и опускание двух ног вместе.

21. И.п.: лежа на спине, ноги согнуть в коленях, левая, согнутая в колене, лежит на правой. Руки за головой. Поднимание правого плеча, правым локтем коснуться левой коленки. По 15 раз каждым локтем.

22. И.п.: сед на пятках, руки на коленях. Отведение левой руки в сторону на 4 счета, затем правой руки, на 8 счетов обе руки отвести в стороны. Круговое движение за рукой вперед, наклоняясь вперед-в сторону в одну и в другую сторону.

Заключительная часть

23. Упражнения для восстановления и расслабления. «Волна» – справа-налево и обратно. Круговые движения правой рукой снизу-вверх в сторону, то же другой рукой и двумя руками вместе.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 20 из 32

24. Выпад правой ногой в сторону, потянуться за правой рукой, выполняющей круговые движения в локтевом суставе. То же в другую сторону.

25. Шаг правой ногой в сторону, круговое движение правым плечом назад. То же в другую сторону. Стоя на месте, круговые движения двумя плечами назад и вперед.

26. Медленные наклоны головы вперед, отводя вперед как можно дальше подбородок и втягивая его назад.

27. И.п.: ноги врозь, руки на коленях – круглая спина, прогибание в поясничном и грудном отделах позвоночника, мягко переходящее из одного положения в другое.

28. Руки через стороны вверх – вдох, плавно опуская вниз – выдох.

Критерии оценок промежуточной аттестации

Оценка за работу в течение семестра складывается из результатов текущего контроля знаний, работы в течение семестра и промежуточного контроля.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине может учитывать следующее:

- выполнение студентом всех видов работ, предусмотренных программой дисциплины (в том числе ответы на практических занятиях, семинарах, коллоквиумах, при тестировании; выполнение проверочных работ / индивидуальных заданий, участие в деловых играх, соревнованиях и т.п.);

- посещаемость;
- самостоятельная работа студента;
- исследовательская работа и т.д.

Оценка должна носить комплексный характер и учитывать достижения студента по основным компонентам учебного процесса.

Оценка знаний по 100-балльной шкале в соответствии с критериями института реализуется следующим образом:

- менее 53 балла – «неудовлетворительно»;
- от 53 до 79 баллов – «удовлетворительно»;
- от 80 до 92 баллов – «хорошо»;
- 93 балла и выше – «отлично».

Критерии оценок промежуточной аттестации

Оценка за работу в течение семестра складывается из результатов текущего контроля знаний и работы в течение семестра.


Текущий контроль.

№ п/п	Форма текущего контроля	Баллы
1.	Выполнение студентом всех видов работ, предусмотренных программой дисциплины (в том числе ответы на семинарах, коллоквиумах, при тестировании; подготовка докладов и рефератов; выполнение проверочных работ, индивидуальных заданий, участие в деловых играх и т.п.)	45
2.	Подготовка ПР	15

Итого: текущий контроль знаний – 60 баллов.

Оценка за работу в семестре:

1. Присутствие и работа на занятии – 1 балл;
2. Присутствие на занятии –1 балл;
3. Ответы на занятии – 2 балла;
4. Активность на лабораторных занятиях, консультации – 1 балл;

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 21 из 32

5. Самостоятельная работа (выполнение ПР) – 15 баллов;

6. Контрольный опрос – по 5 баллов;

Итого: оценка за работу в семестре – 40 баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости оцениваются по 100-балльной системе. Аттестованным считается студент, набравший 53 балла и выше.

Промежуточная аттестация - зачет, который проводится в виде ответов на вопросы из перечня, сдачи контрольных нормативов, участия в соревновании по настольному теннису и выполнения комплекса упражнений по степ-аэробике.

При этом оценка знаний студентов осуществляется в баллах в комплексной форме с учетом:

- оценки по итогам текущих занятий;
- оценки по итогам промежуточного контроля (зачет).

Содержание билета для зачета:

1-е задание (контрольные нормативы) - 50 баллов;

2-е задание – 1 вопрос из перечня вопросов к зачету - 50 баллов;

Итого: за промежуточную аттестацию (результат в ходе зачета) – 100 баллов.


Вопросы к зачету

1 курс

1. Физическое воспитание в высших учебных заведениях.
2. Профилактика и оказание первой помощи при травмах и обморожениях.
3. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.
4. Гигиенические основы физических упражнений.
5. Физиологические системы организма.
6. Обмен веществ.
7. Методы оценки функционального состояния организма.
8. Оздоровляющие методы воздействия на организм.
9. Основы тренировки физических качеств.
10. Естественно – научные основы физического воспитания.
11. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
12. Основы спортивной тренировки.
13. Организация и проведение спортивных соревнований.
14. Составление комплекса ОРУ при занятиях ритмической и атлетической гимнастикой.
15. Основы рационального питания.
16. Умение составлять планы учебно-тренировочного занятия.
17. Адаптивная физическая культура
18. Профессиональный спорт.
19. Олимпийское и паралимпийское движение.

2 курс

1. Представление об опорно-двигательном аппарате.
2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
3. Физическая активность в период напряжённых умственных нагрузок.
4. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
5. Биологические ритмы и работоспособность.
6. Гипокинезия и гиподинамия.
7. Здоровье.
8. Факторы ЗОЖ (здоровый образ жизни)

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 22 из 32

9. Основное требование здорового питания.
10. Весо-ростовые индексы..
11. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
12. Курение. Влияние на органы человеческого тела.
13. Алкоголь. Его роль в деградации личности.
14. Закаливание. Суть, правила, средства.
15. Основные физические (двигательные) качества.
16. Сила. Абсолютная и относительная.
17. Методы развития силы.
18. Быстрота.
19. Выносливость.

3 курс


- 1) Гибкость.
- 2) Ловкость.
- 3) Учебно-тренировочное занятие как основная форма спортивной тренировки.
- 4) Принципы построения процесса тренировки.
- 5) Методы разучивания упражнений.
- 6) Врачебный контроль. Объективные и субъективные данные самоконтроля.
- 7) Утренняя зарядка. Задачи. Принципы составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
- 8) Спорт в физическом воспитании студентов. Массовый и спорт высших достижений.
- 9) Понятия спортивной классификации: спортивный разряд, спортивное звание, разрядные нормы,
- 10) разрядные требования.
- 11) Олимпийские игры.
- 12) Краткая характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость.
- 13) Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
- 14) Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии.
- 15) Виды спорта и виды физических упражнений, способствующие развитию важных качеств вашей профессии
- 16) Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- 17) Восстановительные средства после тренировочных
- 18) нагрузок, напряжённой умственной и производственной деятельности.
- 19) Массаж и самомассаж.

Примерный перечень тестов для промежуточного контроля

Тест 1

1. Как измеряется результат в прыжках в длину?
 - а) от планки для отталкивания до ближайшей точки приземления,
 - б) с места отталкивания до ближайшей точки приземления,
 - в) с места отталкивания до места приземления.

2. Вид воспитания, содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:
 - а) физической культурой,

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 23 из 32

- б) физической подготовкой,
- в) физическим воспитанием,
- г) физическим образованием.

3. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств,
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов,
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных умений и навыков.

4. Сила – это:

- а) способность человека проявлять большие мышечные усилия,
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

5. Выберите из перечисленных ниже, основную форму организации занятий физическими упражнениями в ВУЗе.

- а) тренировочные занятия в спортивных секциях,
- б) учебные занятия по физической культуре,
- в) массовые спортивные мероприятия.

6. Какое количество попыток предоставляется спортсмену в соревнованиях по прыжкам в длину?

- а) 3,
- б) 5,
- в) 2.

7. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума,
- б) физическое воспитание,
- в) физическое совершенство.

8. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:

- а) физические упражнения,
- б) гигиенические факторы,
- в) тренажеры и тренажерные устройства.

9. Быстрота – это:


- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени,
- б) способность человека преодолевать дистанцию с максимальной скоростью,
- в) способность человека переключаться с одного вида деятельности на другой.

10. Основным документом, на основе которого осуществляется работа по физическому воспитанию в ВУЗе, является:

- а) учебный план,
- б) учебная программа по физическому воспитанию,
- в) план педагогического контроля и учета

Тест 2

1. Физическая культура представляет собой...

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 24 из 32

- а) учебную дисциплину в образовательном учреждении;
- б) процесс совершенствования физических возможностей человека;
- в) часть человеческой культуры;
- г) процесс выполнения упражнений.

2. Здоровье человека зависит от образа жизни на ...%

- а) 50-55%;
- б) 10-15%;
- в) 70- 75%;
- г) 90%

3. К материальным ценностям физической культуры общества относят...

- а) знания о физическом воспитании;
- б) спортивные соревнования;
- в) спортивные сооружения;
- г) оздоровительные и спортивные секции.

4. Основной целью физического воспитания студентов в вузе является...

- а) повышение физической и умственной работоспособности у студентов;
- б) формирование личной физической культуры студентов;
- в) вовлечение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику;
- г) повышение физической подготовленности студентов.

5. К неспецифическим средствам физической культуры относят...

- а) физические упражнения;
- б) гигиенические факторы;
- в) игры.
- г) спортивные мероприятия

6. К основным формам физического воспитания студентов в вузе относят...


- а) физические упражнения;
- б) спортивные соревнования;
- в) учебные занятия;
- г) занятия в спортивных секциях.

7. Под физической подготовленностью человека понимают...

- а) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой;
- б) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- в) уровень развития физических качеств человека;
- г) процесс развития и изменения морфофункциональных свойств организма, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни.

8. В это время суток у человека наблюдается резкое снижение физической работоспособности.

- а) 22-8 ч.;
- б) 16-22 ч.;

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 25 из 32

- в) 12-16 ч.;
г) 8-12 ч.

9. Основной фактор борьбы с гипокинезией - это...

- а) рациональное питание;
б) двигательная активность;
в) полноценный сон;
г) режим дня.

10. Под образом жизни человека понимают...

- а) категорию, обусловленную наследственностью и регулярностью занятий физической культурой
б) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья;
в) систему взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.

Ключ к 1 тесту

1. б
2. в
3. а
4. б
5. б
6. а
7. б
8. а
9. а
10. б

Ключ к 2 тесту

1. б
2. а
3. г
4. г
5. б
6. в
7. б
8. а
9. б
10. в

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)


8.1.Основная учебная литература

8.1.Основная учебная литература

1. [Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие.](http://www.knigafund.ru/books/184738) - Директ-Меди, 2013. – 160 с. // <http://www.knigafund.ru/books/184738>

8.2.Дополнительная учебная литература

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. - 6-е изд. – Р/н/Д.: Феникс, 2010. - 445 с. (гриф МО)
2. Перов А.П. Физическая культура и здоровый образ жизни: монография. – Липецк: ЛЭГИ, 2009. – 78 с.
3. Гимнастика для здоровья: учебное пособие / Сост. А.П. Перов, З.В. Барышева, И.В. Папина, Н.А. Шахова. - Липецк: ЛЭГИ, 2011 - 140 с.
4. Перов А.П. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. -Липецк: ЛЭГИ, 2000. - 78с.
5. Перов А.П. Методические рекомендации по использованию тренажеров с силовыми добавками при освоении учебных программ студентами вузов. – Липецк: ЛЭГИ, 2003. – 28 с.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 26 из 32

6. Перов А.П. Методические рекомендации по использованию бега и ходьбы в двигательном режиме студентов. – Липецк: ЛЭГИ, 2003. – 22 с.

7. Перов А.П. Методические рекомендации по обучению плаванию студентов вузов. – Липецк: ЛЭГИ, 2003. – 31 с.

8. Перов А.П. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие – Липецк: ЛЭГИ, 2001. – 131 с.

В соответствии с договором преподаватели, сотрудники и студенты института имеют неограниченный доступ к электронной библиотечной системе: <http://www.knigafund.ru/>.

Книги, рекомендуемые для занятий по дисциплине, доступные в электронном периодическом издании:

1. [Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие Гелецкая Л. Н., Бирдигулова И. Ю., Шубин Д. А., Коновалова Р. И.](#) Сибирский федеральный университет • 2014 год • 219 страниц
2. [Адаптивная физическая культура в геронтологии: учебное пособие Евсеева О. Э., Ладыгина Е. Б., Антонова А. В.](#) Советский спорт • 2010 год • 83 страницы
3. [Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие Витун В. Г., Витун Е. В.](#) ОГУ • 2015 год • 103 страницы
4. [Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие Чеснова Е. Л., Варинов В. В.](#) Директ-Медиа • 2013 год • 68 страниц
5. [Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие Кокоулина О. П.](#) Евразийский открытый институт • 2011 год • 144 страницы


9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Портал спорта РФ . Новости <https://news.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%D0%BB%20%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%20%D0%A0%D0%A4&rpt=nnews2&rel=rel&grhow=clutop&from=serp>
3. Управление физкультуры и спорта Липецкой области <http://www.sport48.ru/>
4. Сайт "ГРАНИЦ НЕТ" - это информационный портал и блогосоциальная сеть для инвалидов, инвалидов-колясочников и маломобильных по здоровью людей ИНВАспорт <http://granitsnet.ru/posts/inva-sport>
5. Основы физической культуры в вузе. Режим доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины

Важным условием успешного освоения дисциплины является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине они произошли. Нужно осуществлять самоконтроль,

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 27 из 32

который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана. Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующей темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

Система обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

Подготовка к лекциям

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от студента требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета как в истории, так и в настоящее время.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.


Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

Подготовка к практическим занятиям/консультациям

Подготовку к каждому практическому занятию студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы практикума, его выступлении и участии в коллективном обсуждении

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 28 из 32

вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Рекомендации по написанию практических (проверочных) работ / индивидуальных заданий

Рекомендации по работе с литературой

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.


Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах,

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 29 из 32

которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, словоописания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).


Подготовка к промежуточной аттестации

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Windows 8, Microsoft Office 2007 (Microsoft Word 2007 - Текстовый процессор; Microsoft PowerPoint 2007 - Создание и показ презентаций); ГАРАНТ-Мастер - Информационно-правовая система

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 30 из 32

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)


Для проведения занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» кафедра располагает необходимой материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов занятий, предусмотренных данной программой и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам:

1. зал для игры в настольный теннис:

теннисный стол Hobby 2 – 2 шт.,
 ракетка для настольного тенниса – 4 шт.,
 сетка для настольного тенниса – 2 шт.,
 кресла мягкие – 4 шт.

2. зал для занятий на тренажёрах, фитнесом и ОФП:

велотренажёры Torneo с датчиком пульса на рукоятках – 2 шт.,
 магнитная беговая дорожка Torneo Cross с датчиком пульса на рукоятках – 1 шт.,
 эллиптический тренажер Torneo Vento с датчиком пульса на рукоятках — имитатор ходьбы по ступенькам и ходьбы на беговых лыжах – 1 шт.,
 многофункциональный комплекс (силовой тренажёр Life Gear) – 1 шт.,
 складная скамья для жима штанги от груди и выполнения упражнений на брусках – 1 шт.,
 гриф для штанги – 1 шт.,
 диск для штанги (5кг.) – 2 шт.,
 диск для штанги (10 кг.) – 2 шт.,
 диск для штанги (20кг.) – 2 шт.,
 шведские стенки с турником в комплекте – 2 шт.,
 платформа для степ-аэробики – 8 шт.,
 гантели (1 кг.) – 6 шт.,
 гантели (5 кг.) – 6 шт.,
 гантели (6 кг.) – 4 шт.,
 мячи гимнастические – 3 шт.,
 коврик для фитнеса – 8 шт.
 бодибар - 5 шт.
 обруч металлический - 5 шт.
 телевизор ЖК Mystery-32” – 1 шт.,
 музыкальный центр Samsung – 1 шт.

	НОУ ВО «Липецкий эколого-гуманитарный институт»	СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА	
	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ	РПД-08/3-01-2016	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Взамен РПД-2015	Стр. 31 из 32

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО

РАЗРАБОТАНО

Представитель руководства по СМК

Преподаватель

_____ Н.Ю. Филоненко

_____ В.В. Морозов

« _____ » _____ 2016г.

« _____ » _____ 2016 г.

