Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарев Александр Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.04.2023 15:05:44
Уникальный программный ключ:
b4d9d809cd665c8cfd4389f1f19bb59ee6a0c0f9

Частное образовательное учреждение высшего образования

Институт социальных и гуманитарных знаний

Методические рекомендации

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

по направлению 45.03.02 «Лингвистика»

профиль: Теория и методика преподавания иностранных языков и культур

Казань, 2017

Составитель: ст.преподаватель Серазетдинов Р.Х.
Обсуждено и утверждено на заседании кафедры «30» мая 2017 г (Протокол № 10)

Зав. кафедрой профессор /Д.Ф. Каюмова/

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью Элективных курсов по физической культуре является формирование физической культуры личности студента, способности целенаправленно использовать знания, умения и навыки в области физической культуры, спорта и туризма способствующие сохранению и укреплению здоровья, психофизической подготовке и самоподготовке к будущей профессиональной деятельности.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
– повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах Российской Федерации;
– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни (Программа по физической культуре для средней (полной) школы / Сост. А.П. Матвеев. М.: «Просвещение», 2006. С. 61-63).

1.2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:
«Физическая культура»

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) компетенций:

№ п/п	Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть навыками
1	2	3	4	5	6
1.	ОК-8	способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	основные средства и методы физического воспитания; - организацию самостоятельных занятий, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью; - основы контроля и самоконтроля за состоянием своего организма при занятиях физической культурой и спортом; - проблемы психологической совместимости занимающихся физической культурой, спортом;	- рационально использовать средства и методы физического воспитания для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; - организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной деятельностью; - применять простейшие формы контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физической культурой и спортом -	- использования профессионально-прикладной физической подготовкой; - врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физической культурой и спортом

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		**Всего часов**	**Семестры, в которых изучается дисциплина**					
			I	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**
			часов	часов	часов	часов	часов	часов
1		2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего)		**328**						
В том числе:								
Организационно-методическое занятие (ОМЗ)		**2**	2	–	–	–	–	–
Методико-практические занятия (МПЗ)		**30**	–	2	2	–	2	24
Учебно-тренировочные занятия (УТЗ)		**280**	50	50	68	34	50	28
Контрольные занятия (КЗ)		**16**	2	2	2	2	2	6
Вид промежуточной аттестации	зачет (З).							
		З			З			
	диф. зачет (ДЗ)							ДЗ
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	**328**	**54**	**54**	**72**	**36**	**54**	**58**
	зач. ед.							

В приложении к диплому итоговая оценка, дифференцированный зачет, указывается за **VI** семестр

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	**I семестр**	Организационно-методическое занятие (вводное занятие): Организация и методика проведения учебных занятий (УТЗ) со студентами ИСГЗ.	Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Физическое воспитание в ИСГЗ. История кафедры физического воспитания и ее преподавательский состав. Знакомство со спортивными достижениями вуза. Организация и проведение учебных занятий. Требования к студентам и контроль. Построение, структура и методика проведения УТЗ. Особенности проведения УТЗ в различных учебных отделениях. Особенности проведения УТЗ с женщинами. Профилактика травматизма.
2.		Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел): 1. Основы техники гимнастических упражнений	Статические упражнения. Стретчинг. Динамические упражнения. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения ОФП, СФП. Прикладные упражнения.
		2. Подвижные игры	Подвижные игры, направленные на развитие и совершенствование двигательных качеств. Игровые уроки.
		3. Легкая атлетика	Основы техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Старт, стартовый разбег. Бег по дистанции. Особенности бега по виражу. Финиширование. Тактическое построение бега на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Техника эстафетного бега. Особенности тренировки эстафетных команд. Передача эстафетной палочки. Спортивная ходьба. Особенности техники спортивной ходьбы. Финишный спурт. Тактическое построение ходьбы по дистанции. Прыжки в длину: с места, в длину с разбега. Техника метания малого мяча. Метания малого мяча на дальность с места из-за головы. Метание малого мяча с разбега.

		4. Спортивные игры: Волейбол	Нижняя и верхняя подача мяча. Нижняя боковая подача. Верхние и нижние передачи мяча. Расширение объёма двигательных навыков. Повышение спортивной работоспособности. Правила игры. Учебные игры по заданию. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		Баскетбол	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча (на месте, в движении). Движение игрока с низким и высоким дриблингом. Начало дриблинга. Остановки во время дриблинга. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину в движении после 2-х шагов. Бросок мяча в корзину с места. Основные защитные стойки. Учебные игры по упрощённым правилам и по заданию. Правила игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		5. Общая физическая подготовка	Комплексы упражнений, направленные на развитие и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Различные виды спорта: баскетбол, волейбол, футбол, дартс, настольный теннис, стритбол и др. Эстафеты с элементами спортивных игр. Кроссовая подготовка.
3.		Контрольный раздел:	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестация (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
4.	**IIсеместр**	Практический раздел (методико-практический подраздел): 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	Показатели функционального состояния организма. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Оценка степени утомления по С.Н. Кучкину и В.М. Ченегину (1981). Методы определения функционального состояния ССС по ЧСС. Дневник самоконтроля. Профилактика травматизма.

		Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел): 1. Спортивные игры: Баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передачи мяча различными способами. Дриблинг на месте и в движении. Бросок мяча в корзину с места и в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Переводы мяча. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Подготовительные упражнения. Учебные игры по упрощенным правилам и по заданию. Методика судейства. Расширение объёма двигательных навыков. Умение взаимодействовать в коллективе.
		Волейбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника подачи мяча. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Нападающий удар. Организация страховки при нападении. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры по упрощенным правилам и по заданию. Умение взаимодействовать в коллективе.
		2. Легкая атлетика	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Подготовка к контрольному нормативу: бег 100м. Тренировка в беге 200-400 метров. Эстафетный бег. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки по дистанции (4х100). Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по дистанции 800м. Бег по дистанции 2000-3000м. Тренировка в беге на длинные дистанции. Подготовка к сдаче контрольного норматива бег на 3000м. (мужчины) и 2000м. (женщины). Прыжки: в длину с места, в длину с разбега. Метания гранаты на дальность с места из-за головы.
		3. Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) – комплексы упражнений. Статические упражнения. Стретчинг. Динамические

			упражнения. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), Прикладные упражнения. Подвижные игры. Эстафеты с элементами спортивных игр. Спортивные игры.
5.		Контрольный раздел:	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестация (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
6.	**III семестр**	Практический раздел (методико-практический подраздел): 1.Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической зарядки.	Сущность зарядки. Средства проведения зарядки. Методика составления комплекса утренней гигиенической зарядки и её проведения. Формы закаливания. Дневник самоконтроля.
		Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел): 1. Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Тест Купера. Совершенствование техники эстафетного бега по дистанции. Метание малого мяча и гранаты. Техника прыжков в длину и в высоту. Толкание ядра с места, со скачка. Развитие физических качеств: прыгучести, ловкости посредством специальных прыжковых и беговых упражнений.
		2. Подвижные игры	Подвижные игры, направленные на развитие и совершенствование двигательных качеств. Игровые уроки. Подготовка и проведение подвижных игр студентами.
		3. Спортивные игры: Волейбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника подачи мяча. Совершенствование подачи мяча. Передачи мяча двумя руками сверху. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Техника нападения и защиты. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		Баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передача мяча двумя руками снизу, с отскоком от площадки. Передача мяча одной рукой от плеча, в прыжке, «крюком». Дриблинг на месте, в движении, с сопротивлением. Бросок мяча в корзину с места и в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите.

			Многократное выполнение технических приёмов подряд. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		4. Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Статические упражнения. Стретчинг. Динамические упражнения. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), Прикладные упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры.
7.		Контрольный раздел:	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
8.	**IV семестр**	Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел): 1. Спортивные игры: Баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передачи мяча ранее изученными способами. Дриблинг на месте, в движении, с сопротивлением. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		Волейбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Приём и передача мяча. Техника подачи мяча. Совершенствование подачи мяча. Передачи мяча двумя руками сверху. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Техника нападения и защиты. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		2. Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега по дистанции. Техника прыжков в длину и в высоту. Метание гранаты. Толкание ядра со скачка. Подготовка к зачёту.
		3. Подвижные игры	Подвижные игры для разных возрастных групп. Игровые уроки. Подготовка и проведение подвижных игр студентами.

		3. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), Прикладные упражнения. Развитие и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) – комплексы физических упражнений. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.
9.		Контрольный раздел:	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – учебно-трени-ровочного подраздела учебной программы.
10.	**V семестр**	Практический раздел (методико-практический подраздел): 1.Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия. Структура занятия по физическому воспитанию (на примере). Общеразвивающие физические упражнения. Методика подготовки к контрольному тесту в беге на 100м. (тестируемое физическое качество человека – быстрота). Дневник самоконтроля.
		Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел): 1. Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега по дистанции. Метание малого мяча и гранаты. Техника прыжков в длину. Воспитание физических качеств посредством специальных прыжковых и беговых упражнений. Расширение объёма двигательных навыков.
		2. Подвижные игры	Подвижные игры, направленные на развитие и совершенствование двигательных способностей. Игровые уроки. Подготовка и проведение подвижных игр студентами.
		3. Спортивные игры: Волейбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника нападения и защиты. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры. Расширение объёма двигательных навыков. Воспитание физических качеств. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		Баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника игры в нападении и защите. Учебные игры. Расширение объёма

			двигательных навыков. Воспитание физических качеств Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		4. Общая физическая подготовка	Расширение объёма двигательных навыков. Воспитание физических качеств.
		Контрольный раздел:	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
11.	**VI семестр**	Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел): 1. Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега по дистанции. Метание малого мяча и гранаты. Техника прыжков в длину. Воспитание физических качеств посредством специальных прыжковых и беговых упражнений. Расширение объёма двигательных навыков.
		2. Подвижные игры	Подвижные игры, направленные на развитие и совершенствование двигательных способностей. Игровые уроки. Подготовка и проведение подвижных игр студентами.
		3. Спортивные игры: Волейбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника нападения и защиты. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры. Расширение объёма двигательных навыков. Воспитание физических качеств. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		Баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника игры в нападении и защите. Учебные игры. Расширение объёма двигательных навыков. Воспитание физических качеств Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		4. Общая физическая подготовка	Расширение объёма двигательных навыков. Воспитание физических качеств.

		Практический раздел (методико-практический подраздел): 1. Методы развития физических способностей, кондиционная и координационная подготовка.	Выносливость и её виды. Силовые способности её виды. Скоростные способности и её виды. Гибкость. Координационные способности и их различия (привести примеры).
		2.Выносливость: методы воспитания и контроля уровня развития.	Теоретическое обоснование выносливости. Средства и методы воспитания выносливости. Методика и принципы разработки индивидуальной программы оздоровительного бега. Методика контроля уровня развития выносливости.
		3. Сила: методы воспитания и контроля уровня развития.	Сила как физическое качество. Средства и методы развития силы. Методы контроля уровня развития силы.
		4. Гибкость: методы воспитания и контроля уровня развития.	Гибкость: как физическое качество. Средства и методы развития гибкости. Методы контроля уровня развития гибкости.
		5. Ловкость: методы воспитания и контроля уровня развития.	Ловкость: как физическое качество. Средства и методы развития ловкости. Методы контроля уровня развития ловкости.
		6. Быстрота: методы воспитания и контроля уровня развития.	Быстрота: как физическое качество. Средства и методы развития быстроты. Методы контроля уровня развития быстроты.
		7. Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.	Критерии дозирования физической нагрузки. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
		8. Методика психорегулирующей тренировки.	Методы гетерорегуляции Метод ауторегуляции. «Наивные» методы саморегуляции. Простейшие методы саморегуляции). Идеомоторная тренировка.
		9. Основы методики самомассажа.	Основные методики массажа. Сущность самомассажа. Приёмы и техника самомассажа. Основы методики самомассажа. Последовательность общего сеанса самомассажа. Самомассаж с целью снятия умственного или физического утомления.
		10. Методы оценки и коррекции осанки.	Методы определения правильной осанки. Упражнения (средства) и методика формирования осанки. Методика составления комплекса упражнений для коррекции осанки. Упражнения (средства) и методика оценки и коррекции телосложения.
		11. Методика корригирующей гимнастики для глаз.	Обоснование применения корригирующей гимнастики для глаз. Методика корригирующей гимнастики для глаз при миопии. Лечебная гимнастика в подготовительном периоде курса лечения при миопии. Лечебная гимнастика в основном периоде курса

			лечения при миопии. Улучшение зрения по системе П.Брега.
		12. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.	Сущность и формы (виды) производственной гимнастики. Методика проведения производственной гимнастики. Методика составления и проведения комплексов упражнений: физкультурных минуток, пауз активного отдыха.
		Контрольный раздел:	Текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – по теоретическому и методико-практическому разделам учебной программы. Итоговый контроль – ***дифференцированный зачет*** (выставляется с учётом всех разделов учебной дисциплины «Физическая культура»).

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (мужчины и женщины)

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100м.
6. Бег: мужчины – 3000м.,женщины – 2000м. (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Упражнения с мячом.
9. Упражнения со скакалкой.
10. Упражнения на гибкость.

В конце I-V семестра студенты, временно освобожденные от практических занятий, предоставляют на кафедру рефераты.

Зачетные требования для студентов временно освобожденных от занятий физической культурой.

1. Студент, освобожденный решением ВКК от учебных занятий, обязан предъявить справку на кафедру не позднее 15 октября (в I, III, V семестре) и получить у преподавателя физической культуры тему реферата.
2. Реферат должен быть подготовлен к 15 декабря и сдан на проверку ответственному преподавателю.
3. В течение семестра студент может получить консультацию по теме реферата.
4. Защита реферата происходит на кафедре с 15 по 25 декабря с выставлением зачета.
5. Получить новую тему реферата или по решению кафедры продолжить разработку ранее полученной темы можно до 15-20 марта (во II и IV семестре).

6. Реферат во II и IV семестре сдается на кафедру не позднее 15 мая.
7. Защита реферата с 15 по 25 мая на кафедре с выставлением зачета.
8. В VI семестре все временно освобожденные от практических занятий студенты посещают теоретические занятия (лекции) и методико-практические занятия и на основании полученных знаний допускаются к дифференцированному зачёту по дисциплине «Физическая культура».

Тематика рефератов

I семестр

Описательно- аналитическое эссе. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление для себя и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Примечание: Если студент отказывается от самоанализа, ему предлагается нейтральная тема по одному из направлений: «История физической культуры и спорта», «Психофизические особенности человека, занимающегося физической культурой или спортом», «Физическая культура, спорт и здоровье» и другие.

II семестр

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
5. Особенности функционирования ЦНС.
6. Нарушения опорно-двигательного аппарата и его коррекция средствами физической культуры.
7. Роль физических упражнений в коррекции и профилактике остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
8. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
9. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
10. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
11. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
12. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
13. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
15. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
16. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
17. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
18. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
20. Формы и содержание самостоятельных занятий.
21. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
22. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
23. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
24. Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

25. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
26. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, 27. телосложения, функционального состояния организма.
27. Особенности занятий физической культурой с людьми различных возрастных групп.
28. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
29. Физическая культура в научной организации труда.

III семестр
1. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Современные популярные системы физический упражнений.
4. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
5. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
6. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
7. Основные формы занятий физическими упражнениями.
8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.
10. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
11. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
12. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.
13. Возможные формы организации тренировки в вузе.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
16. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
17. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
18. Физическая культура в быту трудящихся.
19. Физическая культура в режиме трудового дня.
20. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
21. Физическое воспитание в старшем и пожилом возрасте.
22. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
23. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
24. Формы активного проведения досуга.
25. Соревнования спортивных семей.
26. Основы физического воспитания молодой семьи.
27. Праздники здоровья.

IV семестр
1. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
2. Осанка и походка современного человека.
3. Лечебная гимнастика при миопии.
4. Основы самомассажа
5. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
6. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.

7. Основные виды релаксации.
8. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
9. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
10. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
11. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
12. Характеристика производственной физической культуры.
13. Физическая культура в рабочее и свободное время.
14. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Место ППФП в системе физического воспитания.
17. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
18. Методика подбора средств ППФП студентов.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями м спортом.
20. Определение физического развития.
21. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
22. Методы оценки физической работоспособности.
23. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
24. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время учителя-предметника.
25. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Роль будущих учителей-предметников активно занимающихся физической культурой и спортом в производственном коллективе.
28. Агитация и пропаганда ЗОЖ учителями-предметниками, активно занимающимися физической культурой и спортом, значение её в 29. школьном коллективе.
30. Агитация и пропаганда ЗОЖ учителями-предметниками, значение её в школьном коллективе.
31. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственный коллектив.

V семестр
1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием напряжённой физической тренировки.
4. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
5. Утомление при физической и умственной работе.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Биологические ритмы и работоспособность.
8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
9. Личность и межличностные отношения во время занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
10.Формирование физической культуры личности студента (будущего учителя) средствами физической культуры и спорта.
11. Вербальные (речь) и невербальные (паралингвистические) особенности воздействия на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
12. Формирование толерантных установок на уровне личности во время занятий физической культурой и спортом.
13. Деятельность учителя (классного руководителя) в формировании у детей и подростков толерантных отношений в урочное и неурочное время во время занятий физической культурой и спортом.
14. Роль физкультурно-спортивной деятельности в развитии разных типов коммуникаций.
15. Личность и её формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Общение в спорте как социально-психологическое явление.

17. Психология конфликтов в спортивных коллективах.
18. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте.
19. Характеристика общения в спорте.
20. Психологический такт. Спортивная этика.
21. Психологический климат и успешность спортивной деятельности.
22. Лидерство и его влияние на успешность физкультурно-спортивной деятельности коллектива.
23. Спортивные команды как малые группы и коллективы. Референтные группы.
24. Влияние коллектива на формирование личности занимающего физической культурой и спортом.
25. Болельщики как социально-психологическое явление.

Объём реферата – 12-15 машинописных страниц.

3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.5.1. Основная литература

1. Мрочко, О.Г. Основы индивидуальной оздоровительной программы обучающихся: методические рекомендации / О.Г. Мрочко; Федеральное агентство морского и речного транспорта, Московская государственная академия водного транспорта, Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова. - Москва: Альтаир: МГАВТ, 2017. - 73 с.: табл., ил. - Библиогр.: с. 54-55.; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483860
2. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : практикум / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет» ; сост. Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 122 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459268
3. Каткова, А.М. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. - Москва : МПГУ, 2016. - 64 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0438-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472910
4. Левченко, Е.С. Футбол : учебно-методическое пособие / Е.С. Левченко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 159 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457404

3.5.2. Дополнительная литература

1. Усольцев, А.П. Методические рекомендации к элективному курсу «технические инновации» / А.П. Усольцев. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2015. - 88 с. : табл. - ISBN 978-5-9765-2206-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463910
2. Усольцев, А.П. Рабочая тетрадь по элективному курсу «технические инновации» / А.П. Усольцев. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2015. - 96 с. : ил. - ISBN 978-5-9765-2207-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463929