

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко

**Факультет физической культуры и спорта
Кафедра «Спортивные игры»**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2016г.

Учебной дисциплины

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Направление: 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки: «География»

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр.

Форма обучения:

зочная

для набора

2016

г. Тирасполь, 2016 г.

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре» – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2016.–23с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины базовой части Б1 структуры ООП студентам очной формы обучения по направлению – 44.03.01 «Педагогическое образование».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки: «География» утвержденного приказом Министерства образования и науки № 1426 от 04.12.2015 г.

Составитель  Чебан Т.Н., преподаватель.

Чебан Т.Н.,
©ГОУ ПГУ, 2016

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель и задачи освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины: укрепление здоровья обучающихся, повышение и поддержание физической и умственной работоспособности, оздоровительно-восстанавливающей гимнастики и психоэмоциональной устойчивости; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой оздоровительной гимнастики для поддержания уровня здоровья, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранения и укрепления здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорта.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП бакалавриат

Элективные курсы по физической культуре относятся к дисциплинам базового цикла. В результате освоения дисциплины происходит привитие знаний и обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной и профилактической физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

3. Требования к результатам освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

ОК-8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;

В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» обучающийся должен

знать:

– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь:

– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть:

– средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

– Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается студентами очной формы обучения и включает следующие дидактические единицы, объединяющие тематику практического (тренировочного) учебного материала по выбору:

– Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован на разделы и подразделы Программы:

теоретический раздел	программный материал по данному разделу можно осваивать как в процессе учебных занятий, так и ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.
практический	1. методико-практический раздел: обеспечивающий операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; 2. учебно-тренировочный раздел: содействующий приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышению уровня функциональных и двигательных

	способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;
контрольный	определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Трудоёмкость дисциплины: 328 часов, 9 зачетных единиц

Форма контроля: зачет (2 семестр)

Таблица 2

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины

4.1. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Распределение трудоёмкости в з. е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Семестр (оч.ф), Курс (з.ф)	Трудоёмко сть, з.е./час ы	Количество часов					Самостоятельная работа (СР)	Форма контрол я
		В том числе						
		Аудиторных						
		Всего	Лекций (Л)	Практически х (ПЗ)	Лабораторны х занятий (ЛЗ)			
1	-	-		-		-	-	
2	-	-	10	-	-	314	Зачет/4	
Итого:	328	328	10	-		314	4	

4.2. Содержание дисциплины «Физическая культура»

4.2.1. Лекционный курс (10 часов)

Объём часов	Наименование раздела курсов (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
2	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. «О физической культуре и спорте в Приднестровье». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	ОК-8	Знать: основы законодательства Приднестровья о физической культуре и спорте, значение физической культуры в жизни общества и студента. Уметь: ориентироваться в общих и специальных литературных источниках Владеть: навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности	Опрос-тест
2	Тема 2. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избраным	Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих	ОК-8	Знать: Информацию о студенческом спорте, спартакиаде в ПГУ им. Т.Г. Шевченко. Положение о стимулировании студентов спортсменов. Информацию о студенческих спортивных соревнованиях организованных Ассоциацией студенческого спорта и другими общественными организациями.	Опрос-тест

	видом спорта	<p>спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений.</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений</p>		<p>Основные принципы построения систем массового и профессионального спорта высших достижений, основные психофизиологические характеристики видов спорта и систем физических упражнений</p> <p>Уметь: самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать условия и программы для занятий избранным видом спорта</p> <p>Владеть: информацией о современных, популярных видах спорта, навыками самостоятельной спортивной квалификации в избранном виде спорта</p>	
2	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	ОК-8	<p>Знать: взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.</p> <p>Уметь: использовать знания здорового образа в профессиональной и общественной жизни</p> <p>Владеть: навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии</p>	Выборочное тестирование
2	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	<p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.</p>	ОК-8	<p>Знать: значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p> <p>Уметь: воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности</p>	Опрос-тест

		<p>Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</p>		<p>Владеть: основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке</p>	
1	<p>Тема 5. Теоретические и методические аспекты физического воспитания студентов экономического факультета</p>	<p>Перечислить и раскрыть общеметодические принципы физического воспитания, перечислить физические качества (средства и методы их развития).</p>	ОК-8	<p>Знать: основные принципы физического воспитания, а также физические качества.</p> <p>Уметь: применять принципы на практике</p> <p>Владеть:</p>	<p>Выборочное тестирование</p>
1	<p>Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p>	<p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению</p>	ОК-8	<p>Знать: цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов</p> <p>Уметь: использовать физические упражнения в тренировке профессионально-прикладных качеств, организовывать производственную гимнастику, использовать профессиональные знания для профилактики травматизма средствами физической культуры по своей специальности</p> <p>Владеть: навыками коррекции заболеваний и травматизма средствами физической</p>	<p>Лекция.</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p>

		физической культуры в производственном коллективе		культуры по своей специальности	
10 часов	Итого				

4.2.3. Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС) «Элективные курсы по физической культуре»

№ п/п	Тема для самостоятельного обучения	Кол-во часов	Форма контроля
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.	10	Тестирование
2	Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки.	10	Тестирование
3	Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок.	10	Тестирование
4	Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека.	10	Тестирование
5	Основные формы самостоятельных занятий студентов, методика и организация самостоятельных занятий по виду спорта.	10	Тестирование
6	Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.	10	Тестирование
7	Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.	10	Тестирование
8	Основы физического воспитания молодой семьи.	10	Тестирование
9	Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизические тренировки, медитация).	10	Тестирование
10	Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.	10	Тестирование
11	Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.	10	Тестирование
12	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	10	Тестирование
13	Основные положения методики закаливания (классические и нетрадиционные).	10	Тестирование
14	Ведение личного дневника самоконтроля.	10	Тестирование
15	Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.	10	Тестирование
16	Здоровье и личностные качества конкурентоспособности будущего специалиста.	10	Тестирование

17	Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.	10	Тестирование
18	Роль нервной системы в двигательных функциях.	10	Тестирование
19	Экологические факторы и их влияние на здоровье.	10	Тестирование
20	Особенности занятий избранным видом спорта.	10	Тестирование
21	Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.	10	Тестирование
22	Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.	10	Тестирование
23	Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.	10	Тестирование
24	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	8	Тестирование
25	Современное состояние физической культуры и спорта в ПМР.	8	Тестирование
26	Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.	8	Тестирование
27	Инновационные технологии здоровьесбережения в системе образования высшей школы.	8	Тестирование
28	Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	8	Тестирование
29	История возникновения игры «Баскетбол».	8	Тестирование
30	История возникновения игры « Волейбол».	8	Тестирование
31	История возникновения игры « Футбол».	10	Тестирование
32	Техника выполнения «низкого старта».	7	Тестирование
33	Техника выполнения «высокого старта».	7	Тестирование
	Зачет	4	
	Итого:	314	

5. Курсовая работа по дисциплине «Элективные курсы по Физической культуре» – не предусмотрена

6. Образовательные технологии

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения:

- Обсуждения рефератов;
- Теоретическое тестирование
- Самостоятельная работа студентов;
- Консультации преподавателей.
-

7.1. Примерная тематика реферативных работ

1. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
2. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки.
3. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок.

4. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека.
5. Основные формы самостоятельных занятий студентов, методика и организация самостоятельных занятий по виду спорта.
6. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
7. Здоровье, физическая подготовленность, организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма.
8. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
9. Основы физического воспитания молодой семьи.
10. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизические тренировки, медитация).
11. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
12. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.
13. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
14. Основные положения методики закаливания (классические и нетрадиционные).
15. Ведение личного дневника самоконтроля.
16. Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.
17. Здоровье и личностные качества конкурентоспособности будущего специалиста.
18. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
19. Роль нервной системы в двигательных функциях.
20. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
21. Особенности занятий избранным видом спорта.
22. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
23. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.
24. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.
25. Основы здорового образа жизни современной молодежи.
26. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
27. Современное состояние физической культуры и спорта в ПМР.
28. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.
29. Инновационные технологии здоровьесбережения в системе образования высшей школы.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.
31. Лечебная физкультура в ВУЗе.

7.2. Примерные тестовые задания к зачёту

1 Вариант

1. Физическая культура – это?

- 1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
- 2) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
- 3) наука о природе двигательной деятельности человека.

2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии?

- 1) 30 уд/мин.;
- 2) 70 уд/мин.;
- 3) 100 уд/мин.

3. Сила – это?

1) способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;

2) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;

3) способность поднять большой груз.

4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий?

- 1) интенсивностью;
- 2) задачами;
- 3) местом проведения.

5. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется?

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием.

6. Количество игроков одной команды в волейболе на площадке?

- 1) 7;
- 2) 6;
- 3) 5.

7. Переутомление – это?

1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;

2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;

3) патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

8. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях?

- 1) баскетболом;
- 2) греблей;
- 3) футболом.

9. Циклический вид спорта?

- 1) спринтерский бег;
- 2) прыжки в воду;
- 3) синхронное плавание.

10. Основными показателями физического развития человека являются?

- 1) показатели здоровья;
- 2) показатели телосложения;
- 3) показатели развития физических качеств;
- 4) все перечисленное.

11. Физическое воспитание – это?

1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;

2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;

3) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.

12. *Укажите какое понятие относится к этому определению?*

Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие:

- 1) спорт;
- 2) физическая подготовка;
- 3) физическое образование;
- 4) физическое совершенство.

13. *Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности?*

- 1) да;
- 2) нет.

14. *В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела?*

- 1) расходы;
- 2) учебный;
- 3) участники.

15. *В какой последовательности проводят ОРУ?*

- 1) шея – туловище – ноги;
- 2) туловище – плечевой пояс и руки – ноги – шея;
- 3) шея – плечевой пояс и руки – туловище – ноги;
- 4) ноги – шея – туловище – плечевой пояс и руки.

16. *Гибкость – это?*

- 1) растяжение мышц человека на максимальную длину;
- 2) способность совершать максимальные по амплитуде движения;
- 3) способность выполнить «шпагат» и «мостик».

17. *С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры?*

- 1) через 2 года;
- 2) через 1 год;
- 3) через 4 года.

18. *Под закаливанием понимается?*

- 1) купание в холодной воде и хождение босиком;
- 2) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.

19. *Девиз Олимпийских игр?*

- 1) сильные, смелые, ловкие;
- 2) быстрее, выше, сильнее;
- 3) быстрота, ловкость, сила.

20. *В большей степени общая выносливость необходима при занятиях?*

- 1) фехтованием;
- 2) велоспортом;
- 3) стрельбой.

21. *В какой части занятия используют общеразвивающие упражнения, как средство для разминки?*

- 1) в подготовительной;
- 2) в основной;
- 3) в заключительной.

22. *Какой строй называется шеренгой?*
- 1) когда стоишь лицом к спине предыдущего человека;
 - 2) когда соприкасаешься плечом с рядом стоящим человеком;
 - 3) когда стоишь спиной к спине предыдущего человека.
23. *С высокого старта бегают?*
- 1) на короткие дистанции;
 - 2) на средние и длинные дистанции;
 - 3) на короткие и длинные дистанции.
24. *Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы?*
- 1) 120 уд/мин.;
 - 2) 160 уд/мин.;
 - 3) 200 уд/мин.
25. *Закаливание детей необходимо начинать?*
- 1) с парной бани;
 - 2) с обливания холодной водой;
 - 3) с воздушных процедур.
26. *Бег на короткие дистанции развивает?*
- 1) гибкость;
 - 2) ловкость;
 - 3) быстроту;
 - 4) выносливость.
27. *Ударный объем крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом?*
- 1) больше;
 - 2) меньше.
28. *К циклическим видам спорта не относится?*
- 1) волейбол;
 - 2) стайерский бег;
 - 3) плавание.
29. *Гибкость в большей степени развивается при занятиях?*
- 1) прыжками в длину;
 - 2) художественной гимнастикой;
 - 3) плаванием.
30. *Фазы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»?*
- 1) разбег, отталкивание, приземление;
 - 2) разбег, полет, приземление;
 - 3) разбег, отталкивание, полет, приземление;
 - 4) разбег, приземление.

2 Вариант

1. *Основным средством физической культуры являются?*
- 1) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;
 - 2) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
 - 3) физические упражнения.
2. *В группу видов бега на короткие дистанции входит?*
- 1) бег на дистанции протяженностью до 400 м;
 - 2) бег на дистанции протяженностью до 200 м;

- 3) бег на дистанции протяженностью до 100 м.
3. *К физическим качествам не относится?*
- 1) ловкость;
 - 2) смелость;
 - 3) быстрота.
4. *Дневник самоконтроля нужен для?*
- 1) контроля родителей;
 - 2) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
 - 3) лично спортсмену.
5. *Количество игроков одной команды в баскетболе на площадке?*
- 1) 5;
 - 2) 6;
 - 3) 7.
6. *Для определения уровня скоростно-силовых качеств используют тест?*
- 1) Гарвардский степ-тест;
 - 2) бег 100 м;
 - 3) поднимание и опускание туловища из положения лежа.
7. *Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по сравнению с не спортсменом?*
- 1) больше;
 - 2) меньше.
8. *Спортивные игры отличаются от подвижных?*
- 1) ведением счёта;
 - 2) строгими правилами;
 - 3) спортивной формой.
9. *Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются?*
- 1) общеразвивающими;
 - 2) собственно-силовыми;
 - 3) скоростно-силовыми;
 - 4) групповыми.
10. *Контрольное испытание по преодолению дистанции за 12 минут называется?*
- 1) тест Купера;
 - 2) проба Летунова;
 - 3) тест Мюллера.
11. *Структура урока физической культуры состоит из частей?*
- 1) подготовительной, основной и заключительной;
 - 2) развивающей, обучающей и восстанавливающей;
 - 3) первой, второй и третьей.
12. *Перечислите последовательно фазы в беге?*
- 1) старт, бег по дистанции, финиширование;
 - 2) бег по дистанции, финиширование;
 - 3) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
13. *Первые Олимпийские игры прошли?*
- 1) в 776г. до нашей эры;
 - 2) в 776г.;
 - 3) в 1876г.
14. *Размер площадки в баскетболе?*
- 1) 40 x 20
 - 2) 120 x 90
 - 3) 28 x 15

- 4) 18 x 9
15. *Количество игроков футбольной команды?*
- 1) 11 игроков;
 - 2) 5 игроков;
 - 3) 12 игроков;
 - 4) 17 игроков.
16. *В настольном теннисе партия продолжается до?*
- 1) 11 очков;
 - 2) 15 очков;
 - 3) 21 очка.
17. *Какова высота сетки в мужском волейболе?*
- 1) 2,40;
 - 2) 2,45;
 - 3) 2,38;
 - 4) 2,43.
18. *Какие размеры волейбольной площадки?*
- 1) 8 x 16м
 - 2) 9 x 17 м
 - 3) 10 x 18 м
 - 4) 9 x 18 м
19. *Сколько времени длится один матч в волейболе?*
- 1) 1 час;
 - 2) 2 часа;
 - 3) 3,5 часа;
 - 4) Неограниченно.
20. *Используются ли предметы для проведения общеразвивающих упражнений?*
- 1) да;
 - 2) не используются;
 - 3) не знаю.
21. *Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется?*
- 1) генезис;
 - 2) гистогенез;
 - 3) онтогенез;
 - 4) филогенез.
22. *Гиподинамия – это следствие?*
- 1) понижения двигательной активности человека;
 - 2) повышения двигательной активности человека;
 - 3) нехватки витаминов в организме;
 - 4) чрезмерного питания.
23. *В чем заключается основная особенность ФВ с профессиональной направленностью?*
- 1) Направленностью к освоению спортивных успехов;
 - 2) Направленностью на укрепление здоровья;
 - 3) Направленностью на подготовку к избранной профессии.
24. *Строевые упражнения представляют собой?*
- 1) упражнения на акробатической дорожке;
 - 2) совместные или одиночные действия занимающихся в строю;
 - 3) танцевальные упражнения;
 - 4) спринтерский бег.

25. Укажите, что изображено на эмблеме Международного олимпийского комитета?

- 1) Голубь и девиз: «Быстрее, выше, сильнее»;
- 2) Пять колец и девиз: «Быстрее, выше, сильнее»;
- 3) Пять колец;
- 4) Пять колец и девиз: «Главное не победа, а участие».

26. Основными источниками энергии для организма являются?

- 1) Белки и витамины;
- 2) Углеводы и жиры;
- 3) Углеводы и минеральные элементы;
- 4) Белки и жиры.

27. Недостаток витаминов в организме человека называется?

- 1) авитаминоз;
- 2) гиповитаминоз;
- 3) гипервитаминоз;
- 4) бактериоз.

28. Какими основными качествами должны обладать спортивная одежда и обувь?

- 1) красота и стиль;
- 2) допустима цена;
- 3) соответствие любому виду спорта;
- 4) удобство и прочность.

29. С низкого старта бегают?

- 1) на короткие дистанции;
- 2) на средние и длинные дистанции;
- 3) на сверхдлинные дистанции.

30. Продолжительность одной четверти в баскетболе?

- 1) 10 мин;
- 2) 15 мин;
- 3) 20 мин;
- 4) 25 мин.

7.3. Примерные вопросы для самопроверки по темам

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Литература: О-1; О-2; О-3; И-1, И-2, Д-1; Д-9

Вопросы для самопроверки:

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?

Задания для самостоятельной работы:

1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.

2. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Литература: О-1; О-2, О-3; И-1; Д-9; Д-4, Д-12, Д13

Вопросы для самопроверки:

1. Что предполагает здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
5. Что такое МПК (ДМПК). Как от этой величины зависит здоровье человека.
6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
8. Назовите основные функции питания.
9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

Задания для самостоятельной работы:

1. Рассчитайте свой суточный расход энергии.
2. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.

Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Литература: О-1; О-2; Д-1; Д-6; Д-10.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое физическая подготовка?
2. В чем суть общей физической подготовки?
3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Литература: О-1; О-2; О-4; Д-5; Д-8; Д-12

Вопросы для самопроверки:

1. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
3. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.
2. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.

Тема 5. Спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.

Литература: О-1; О-2; О-3; Д-6; Д-8; Д-12; Д-13

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
3. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
4. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.
5. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
6. Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

Литература: О-1; О-2; И-1 Д-1; Д-2

Вопросы для самопроверки:

1. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?
2. Оказывают ли влияние на работоспособность человека биологические ритмы?
3. Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья?
4. Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?
5. На какие составные части можно условно разделить двигательную активность человека?
6. Что можно считать началом систематического физического воспитания студентов в России?
7. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определенные психические качества и свойства личности?

7.4. Примерные вопросы к зачету

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. Задачи физического воспитания в вузе.
4. Формы занятий физической культурой.
5. Организация спортивно-массовой работы в вузе.
6. В чем проявляется единство организма человека с внешней средой?
7. Сущность энергетического баланса.
8. Фазы расхода и восстановления энергетических ресурсов организма в процессе тренировочных занятий.
9. Физическая культура личности студента.
10. Гиподинамия и ее последствия.
11. Какие изменения происходят в сердечно-сосудистой системе под воздействием физических упражнений?
12. Влияние физических упражнений на дыхательную и пищеварительную системы.
13. Задачи врачебного контроля в вузе.
14. Самоконтроль: методы и приемы его проведения.
15. Характеристика основных оценок самоконтроля (ортостатические пробы, показатели пульса, динамика спортивных результатов).
16. Использование физических упражнений для оптимизации умственной работоспособности.
17. Дать характеристику гигиеническим средствам восстановления

работоспособности.

18. Как использовать физическую культуру с целью укрепления здоровья?
19. Место закаливания в здоровом образе жизни.
20. В чем заключаются три принципа рационального питания?
21. Каким образом вес тела характеризует здоровье человека?
22. В чем заключается рациональное чередование труда и отдыха?
23. Негативные последствия вредных привычек.
24. Методы физического воспитания.
25. Характеристика основных физических качеств и методика их развития.
26. Особенности урочных и внеурочных форм занятий.
27. Принципы проведения оздоровительной тренировки.
28. Организация оздоровительной тренировки.
29. Принципы составления самостоятельных занятий.
30. Контроль за нагрузкой при самостоятельных занятиях.
31. Формы самостоятельных занятий.
32. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
33. Массовый спорт, его цели и задачи.
34. Спорт высших достижений, единая спортивная классификация.
35. Студенческий спорт, его организационные особенности.
36. Выбор видов спорта для подготовки к будущей профессиональной деятельности, укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития телосложения.
37. Основные физические качества человека.
38. Методы воспитания качества силы.
39. Методы воспитания качества быстроты.
40. Методы воспитания качества выносливости.
41. Методы воспитания качества ловкости.
42. Методы воспитания качества гибкости.
43. Занятия производственной гимнастикой, их гигиена.
44. Взаимосвязь между физической культурой и организацией труда.
45. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
46. Цели и задачи производственной физической культуры.
47. Показатели активности производственной физической культуры.
48. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.
49. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
50. Управление самостоятельными занятиями по виду спорта или оздоровительными системами физических упражнений.
51. Определение цели и учета индивидуальных особенностей при самостоятельных занятиях по виду спорта или оздоровительными системами физических упражнений.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература :

1. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В. Алексеев и др. – М.: «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

3. Лекционный материал программы по физической культуре: учебное пособие для студентов экономических факультетов высших учебных заведений/ Составители: арапу Н.Г., Ноур Г.М. – Тирасполь, 2010. – 150с.

8.2. Дополнительная литература:

1. Баранов В.А., Венглинский Г.П., Столяр К.Э. Теория и практика физической культуры в вузе: учебное пособие. – М.: РГТЭУ, 2004.

2. Баранов В.А., Цедилин Ю.В., Якушев В.А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: курс лекций. – М.: РГТЭУ, 2005.

3. Баранов В. А. Социальные проблемы физической культуры и спорта в современном обществе: монография. – М.: РГТЭУ, 2006.

4. Баранов В. А. Физическая культура как институт качества жизни в условиях российской социальной реальности: монография. – М.: РГТЭУ, 2009.

5. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие. – М.: ИЦ «Академия», 2008.

6. Ильинич В.И. Физическая культура и жизнь: Учебник.–М.: Гардарики, 2008.– 366с.

7. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

8. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб: Изд-во Политехн. ун-та, 2009.

9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2010. – 320с.

10. Физиология человека/ Р. Шмидт, Г. Тевс и др. 3- тома – М. – 2005.

8.3. Рекомендуемые интернет-ресурсы:

1. www.reu-sport.ru – Центр «Спортивный клуб РЭУ имени Г.В. Плеханова

2. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ

3. www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ

4. www.mosport.ru

5. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>

6. <http://www.rusmedserver.ru/>

7. <http://www.zdobr.ru/>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре».

Дисциплина «Элективный курс по ФК» обеспечены УМК – лекционным курсом, тематическими планами реализации физической культуры по различным направлениям подготовки, аудиторный фонд ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Для обеспечения учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» используются следующие учебно-методические рекомендации и пособия, разработанные преподавателями кафедры: «Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями» ; «Волейбол на занятиях физической культурой»; « Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка» ; «Правила и методика судейства в футзале»; «Физическая культура. Учебно-методическое пособие по самостоятельному освоению дисциплины студентами заочной

формы обучения»; «Правила и методика судейства соревнований по спортивным играм»; «Методические рекомендации по закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений, предусмотренных программой по дисциплине «Физическая культура»

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования
1	Физическая культура	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.
2	Физическая культура	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).
3	Физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - обручи; - скакалки.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Условием для получения допуска студентов к зачетным упражнениям является регулярность посещения (100%) учебных занятий и активность на занятиях.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам устного опроса или написания и защиты реферативной работы. Каждое пропущенное без уважительной причины практическое занятие подлежит обязательной отработке.

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре следует включать материал других учебных дисциплин (основы безопасности жизнедеятельности, психологии), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, используя при этом различные средства и методы обучения.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки: «География» утвержденного приказом Министерства образования и науки № 1426 от 04.12.2015 г.

Составители:

Преподаватель  Т.Н. Чебан

И.о.зав. кафедрой
спортивных игр  Ю.Н.Емельянова, доцент

Согласовано:

И.О.декан факультета ЕГФ  В.Г. Фоменко, к.п.н., доцент