

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Камский институт гуманитарных и инженерных технологий»



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ЧОУ ВО КИГИТ

\_\_\_\_\_ В.А.Никулин

«28» февраля 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Направление подготовки: 20.03.01 «Техносферная безопасность»

Профиль подготовки: «Защита в чрезвычайных ситуациях»

Степень выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Ижевск 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

I. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	4
1. Цель и задачи дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ФГОС ВО	4
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
5. Содержание дисциплины	7
5.1. Содержание разделов дисциплины	7
5.2. Разделы дисциплины и виды учебной работы	10
6. Практические занятия	12
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины	20
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	20

# **I. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

## **1. Цели и задачи дисциплины**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины** направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

## **2. Место дисциплины в структуре ФГОС ВО**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в раздел учебного плана подготовки студентов всех форм обучения, направлений подготовки и специальностей ЧОУ ВО «КИГИТ». Является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

### **3. Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

По окончании изучения курса студент должен:

#### **Знать:**

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

#### **Уметь:**

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; – придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

#### **Владеть:**

- различными современными понятиями в области физической культуры; – методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

### **4. Объем дисциплины, виды и содержание учебной работы учебной работы**

Объем дисциплины «Физическая культура» и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Количество часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
<b>Всего по дисциплине</b>	328	-	68	68	56	68	68
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	328	-	68	68	56	68	68
Вид аттестации	зачет		зачет	зачет	зачет	зачет	Зачет

## 5. Содержание дисциплины «Физическая культура элективная»

### 5.1 Разделы дисциплины и виды учебной работы

№п/п	Раздел дисциплины	семестр	Трудоемкость в часах		Формы текущего контроля успеваемости/Форма промежуточной аттестации
			лекции	практические занятия	
<b>1 КУРС</b>					
1	ОФП	2	-	12	Промежуточная
2	Настольный теннис	2	-	12	Промежуточная
3	Лыжный спорт	2	-	12	Промежуточная
4	Атлетическая гимнастика	2	-	14	Промежуточная
5	Специализация	2	-	18	Промежуточная
<b>Итого за 2 семестр</b>				<b>68</b>	<b>зачет</b>
<b>Итого за 1 КУРС</b>				<b>68</b>	
<b>2 КУРС</b>					
1	ОФП	3	-	12	Промежуточная
2	Настольный теннис	3	-	12	Промежуточная

<b>3</b>	Лыжный спорт	3	-	12	Промежуточная
<b>4</b>	Атлетическая гимнастика	3	-	14	Промежуточная
<b>5</b>	Специализация	3	-	18	Промежуточная
<b>Итого за 3 семестр</b>				<b>68</b>	<b>зачет</b>
<b>1</b>	ОФП	4	-	12	Промежуточная
<b>2</b>	Настольный теннис	4	-	12	Промежуточная
<b>3</b>	Лыжный спорт	4	-	12	Промежуточная
<b>4</b>	Атлетическая гимнастика	4	-	14	Промежуточная
<b>5</b>	Специализация	4	-	18	Промежуточная
<b>Итого за 4 семестр</b>				<b>68</b>	<b>зачет</b>
<b>Итого за 2 КУРС</b>				<b>136</b>	
<b>3 КУРС</b>					
<b>1</b>	ОФП	5	-	10	Промежуточная
<b>2</b>	Настольный теннис	5	-	10	Промежуточная
<b>3</b>	Лыжный спорт	5	-	10	Промежуточная
<b>4</b>	Атлетическая гимнастика	5	-	12	Промежуточная
<b>5</b>	Специализация	5	-	14	Промежуточная
<b>Итого за 5 семестр</b>				<b>56</b>	<b>зачет</b>
<b>1</b>	ОФП	6	-	12	Промежуточная
<b>2</b>	Настольный теннис	6	-	12	Промежуточная
<b>3</b>	Лыжный спорт	6	-	12	Промежуточная
<b>4</b>	Атлетическая гимнастика	6	-	14	Промежуточная
<b>5</b>	Специализация	6	-	18	Промежуточная
<b>Итого за 6 семестр</b>				<b>68</b>	<b>зачет</b>
<b>Итого за 3 КУРС</b>				<b>124</b>	
<b>Итого 1-3 КУРС</b>				<b>328</b>	

## Содержание дисциплины «Физическая культура» для студентов основного отделения

№ п/п	Разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
1.	<p><b><i>ОФП</i></b>                      Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.                      Включает в себя элементы кроссовой подготовки, разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).</p>	58
2.	<p><b><i>Настольный теннис</i></b>                      Основы техники безопасности при занятиях настольным теннисом.                      Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой упражнений. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств. Техника выполнения упражнений. Специальная физическая подготовка при игре в настольный теннис. Способы и методы самоконтроля при занятиях настольным теннисом. Особенности организации и планирования занятий по настольному теннису.</p>	58
3.	<p><b><i>Лыжный спорт.</i></b>                      Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.</p>	58
4	<p><b><i>Атлетическая гимнастика.</i></b>                      Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Техника выполнения упражнений на тренажерах, со свободными весами. Укрепление мышц. Развитие силы, силовой выносливости.</p>	68
5.	<p><b><i>Специализация.</i></b>                      Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.</p>	86
	<b>всего</b>	<b>328</b>

**Содержание дисциплины «Физическая культура элективная» для студентов специального медицинского отделения.**

№ п/п	Разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
1.	<p><b><i>ОФП</i></b>                      Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.                      Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.                      Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).                      Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.                      Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.                      Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.                      Дневник самоконтроля.</p>	96
.	<p><b><i>Настольный теннис</i></b>                      Основы техники безопасности при занятиях настольным теннисом. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой упражнений. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств. Техника выполнения упражнений.. Способы и методы самоконтроля при занятиях настольным теннисом. Особенности организации и планирования занятий по настольному теннису. Учебная игра. Изучение правил соревнований.</p>	78
3.	<p><b><i>Лыжный спорт.</i></b>                      Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.</p>	78
4	<p><b><i>Атлетическая гимнастика.</i></b>                      Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Укрепление мышц: спины, ног, грудных, живота, плеч, рук на силовых тренажерах.</p>	76
	<b>всего</b>	<b>328</b>



## **Содержание дисциплины «Физическая культура элективная»**

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий, контролируемых врачом. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы, как правило, не должен превышать 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Таким образом, реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модулям) «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура».

## **Тематика реферативных работ по дисциплине «Физическая культура элективная»**

### Приложение 1

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

*Этапы:*

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.

2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.

5. ЛФК при черепно-мозговой травме.

6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

9. ЛФК после перенесенных травм.

10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.

13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.

15. ЛФК при нарушениях осанки.

16. ЛФК в разные trimestры беременности.

17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).

19. Основы методики самомассажа.

20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

## 2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности. 14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности. 22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы. 23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

### 3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания. 16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.

19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.
31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

#### 4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений. 9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. Универсиада 2013 года в Казани.

13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. 19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

#### 5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты 16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей. 20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств. 22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека. 24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

#### 6 семестр

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях. 9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.

11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. 12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий. 18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики. 23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки. 25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.



## **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Тренажерный зал
2. Зал аэробики
3. Тренажеры
4. Гантели
5. Гири
6. Мячи баскетбольные
7. Сигнальные конусы
8. Накидки командные
9. Свисток
10. Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки
11. Компасы
12. Волейбольные мячи
13. Волейбольная сетка
14. Карты спортивного ориентирования
15. Контрольные пункты
16. Секундомер
17. Рулетка

Практические занятия по общей физической подготовке (ОФП), лыжной подготовке, проходят на прилегающей территории КИГИТ, занятия по атлетической гимнастике и учебные занятия по настольному теннису проходят в тренажерном зале и в зале аэробики института. Занятия по избранному виду спорта (специализация), осуществляются на прилегающей территории КИГИТ, в тренажерном зале и зале аэробики инситута.

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

### **Основная литература**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей)/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с.

### **Дополнительная литература**

1. Барбашин В.В. Формирование готовности студентов к самоконтролю в модульно-рейтинговом обучении (дисциплина «Физическая культура»): автореф. дис. канд. пед. наук. / В.В. Барбашин; Саратов. ун-т – Пенза: Б.и., 2007 – 24 с.
2. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки / И.В. Бельский. – 3-е изд. - Минск: 2006.- 384 с.
3. Кузина, С.И. Нормальная физиология: конспект лекций / С.И. Кузина, С.С. Фирсова. - М.: изд-во Эксмо, 2006. -160 с.
4. Резер, Т.М. Здоровьесбережение в профессиональной подготовке специалиста: Учеб. пособие. / Т.М. Резер. - Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2005. -120с.
5. Шалгин А.Н. Здоровье и физическая культура как условие формирования конкурентоспособности личности специалиста / А.Н. Шалгин // Мониторинг качества образования и творческого саморазвития конкурентоспособности личности: материалы XIV Всерос. науч. конф. / [под науч.ред. В.И. Андреева]. – Казань, 2006. - С. 284-287.
6. Семенов, Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: / Л. А.Семенов. - М.: Советский спорт, 2007. -168 с.

### Интернет ресурсы

Таблица

№ п/п	Наименование интернет ресурса
1	ЭБС «Iprbooks»