

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «СГУ им. Н.Г.Чернышевского»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ



_____ г.

Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре
Легкая атлетика

Направление подготовки
21.03.01 «Нефтегазовое дело»

Профиль подготовки
«Геолого-геофизический сервис нефтегазовых скважин»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
заочная

Саратов,
2016 год

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре" - «Легкая атлетика», студентами вузов является формирование личности и способности направленного использования базового вида спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Элективная дисциплина по физической культуре – «Легкая атлетика» представлена как учебная дисциплина по выбору вариативной части блока «Дисциплины» и направлена на формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-8.

Свои образовательные и развивающие функции «Элективные дисциплины по физической культуре» - «Легкая атлетика», наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате усвоения программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1-11 классов,

3 Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

Выпускник программы бакалавриата должен обладать **общекультурной компетенцией (ОК)** - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа здорового образа жизни;

владеть: средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

На основе государственных образовательных стандартов высшего образования в учебных планах предусмотрено выделение обязательных учебных часов в объеме 328 часов на дисциплину «Элективные дисциплины по физической культуре» - «Легкая атлетика» во 2-ом семестре на 1 курсе.

Таблица 1 Трудоемкость в часах по семестрам

| Вид учебной работы | Трудоемкость в часах по семестрам | | |
|------------------------|-----------------------------------|------------|------------|
| | Всего часов | Семестр | |
| | | 3 | 5 |
| Лекции | - | - | |
| Практическая работа | 20 | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа | 300 | 150 | 150 |
| Контроль | 8 | 4 | 4 |
| Итого | 328 | 164 | 164 |

| № п/п | Раздел дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------------------------|---|----------|-----------------|--|----------|-----------|------------|---|
| | | | | Всего | Лекции | Практич | Самост. | |
| Практический раздел | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Учебно-тренировочный подраздел | 3 | 1-18 | | | 6 | 100 | |
| 1.1 | Общая физическая и спортивно-техническая подготовка (ГТО) | 3 | 1-18 | 50 | | 3 | 50 | Реферат, опрос |
| 1.2 | Легкая атлетика | 3 | 1-18 | 50 | | 3 | 50 | Реферат, опрос |
| 2 | ППФП | 3 | 1-11 | 25 | | 2 | 25 | Реферат, опрос |
| 3 | Методико-практический подраздел | 3 | 7-18 | 25 | | 2 | 25 | Реферат, опрос |
| | Промежуточная аттестация | 3 | 18 | | | | | Зачет |
| | Текущий контроль | 3 | 1-18 | 4 | | | | |
| | Всего за 3-й семестр | | | 154 | | 10 | 150 | |
| 1 | Учебно-тренировочный подраздел | 5 | 1-18 | | | 6 | 100 | |
| 1.1 | Общая физическая и спортивно-техническая подготовка (ГТО) | 5 | 1-18 | 50 | | 3 | 50 | Реферат, опрос |
| 1.2 | Легкая атлетика | 5 | 1-18 | 50 | | 3 | 50 | Реферат, опрос |
| 2 | ППФП | 5 | 1-18 | 25 | | 2 | 25 | Реферат, опрос |
| 3 | Методико-практический подраздел | 5 | 7-18 | 25 | | 2 | 25 | Реферат, опрос |
| | Промежуточная аттестация | 5 | 18 | | | | | Зачет |
| | Текущий контроль | 5 | 1-18 | 4 | | | | |
| | Всего за 5-й семестр | | | 154 | | 10 | | |
| | Итого | | | 308 | | 20 | 300 | |

Содержание дисциплины

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Учебный материал дисциплины дифференцирован через практический раздел программы и следующие подразделы:

- учебно-тренировочный, содействующего приобретению опыта практической деятельности, в целях достижения физического совершенства;

- методико-практический, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

- профессиональная направленность образовательного процесса, способствующая развитию самостоятельной деятельности в области физической культуры и спорта, объединяющая все подразделы программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Раздел 1. Введение. Легкая атлетика - «королева спорта». Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Легкая атлетика – самый массовый, олимпийский вид спорта, в который входят: бег на различные дистанции, прыжки, метания, ходьба. История возникновения вида спорта. Современная легкая атлетика.

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах. Требования безопасности, гигиены и санитарии к местам проведения учебного процесса, к спортивному инвентарю и спортивному оборудованию. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Раздел 2. Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Физические (двигательные) качества, их характеристика. Возрастные особенности развития физических качеств. Средства и методика развития физических качеств. Двигательные умения и навыки. Закономерности формирования двигательных навыков и умений. Физические упражнения. Формирование психических качеств.

.Спринт – бег на короткие дистанции. Правила соревнований и судейство.

Прыжки в длину. Правила соревнований и судейство.

Бег на выносливость. Правила соревнований и судейство

Раздел 3. ППФП геологов.

Раздел 4. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.

Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Врачебно-педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

Раздел 5. Краткий исторический очерк. История развития легкой атлетики в Саратовской области. Сильнейшие легкоатлеты и известные тренеры Саратовской области - студенты ИФКиС. Участие легкоатлетов России, в том числе паралимпийцев, в международных соревнованиях. Крупные спортивно-массовые мероприятия, проводимые в Саратовской области.

Раздел 6. Физическая культура в профессиональной подготовке студента. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации, Саратовской области 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. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1. Учебно-тренировочный подраздел

Учебно-тренировочные занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширение и творческое воспроизведение студентами основных учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Предусматривается следующий перечень обязательных учебно-тренировочных занятий.

1. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка: прыжки со скакалкой; прыжки и многоскоки; варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения и т.д..
2. Легкая атлетика: техника бега, специальные легкоатлетические упражнения; техника спринтерского бега: высокий и низкий старт; бег на короткие дистанции 30, 40, 60м; стартовый разгон; техника прыжка в длину с места; техника бега на средние дистанции: бег на 500 м, 800м, 1000м.

2. Профессиональная направленность учебных занятий по физическому воспитанию (ППФП)

1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, лазание и т.д.).
2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

3. Методико-практический подраздел

Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков

1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание, лыжная подготовка).
2. Ведение дневника самоконтроля.
3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (ходьба с дозированной бегом, оздоровительный бег).
4. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.01 «Геология» реализации компетентного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При реализации программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» - «Легкая атлетика» используются интерактивные формы: организация дискуссий и обсуждений спорных вопросов. При изложении материала преподаватель обсуждает проблемные вопросы, направленные на практическую и самостоятельную деятельность студента, применяя различные образовательные технологии, занятия проводятся в виде лекций и практических занятий в спортивных залах 6-го корпуса СГУ, в манеже и на дорожках стадиона «Локомотив». Самостоятельная работа студентов подразумевает работу под руководством преподавателей и индивидуальную работу студентов в Зональной научной библиотеке СГУ. Для развития

самостоятельной активности в изучении материала студентам предлагается использование интернет-ресурсов (электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов).

Адаптивные технологии, применяемые при изучении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

При изучении дисциплины студентами с инвалидностью и студентами с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные технологии:

Учет ведущего способа восприятия учебного материала. При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных крупным шрифтом, использование опорных конспектов для записи лекций, предоставления учебных материалов в электронном виде для последующего прослушивания, аудиозапись. При нарушениях слуха студенту предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий, использования наглядных опорных схем на лекциях для облегчения понимания материала, преимущественное выполнение учебных заданий в письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.)

Увеличение времени на анализ учебного материала. При необходимости для подготовки к ответу на практическом (семинарском) занятии, к ответу на зачете, экзамене, выполнению тестовых заданий студентам с инвалидностью и студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5 – 2 раза по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации. При взаимодействии со студентом с инвалидностью, студентом с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала, студенту с инвалидностью, студенту с ограниченными возможностями здоровья даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

Студенты-инвалиды и лица с ОВЗ имеют возможность в свободном доступе и в удобное время работать с электронными учебными пособиями, размещенными на официальном сайте <http://library.sgu.ru/> Зональной научной библиотеки СГУ им. Н.Г. Чернышевского, которая объединяет в базе данных учебно-методические материалы – полнотекстовые учебные пособия и хрестоматийные, тестовые и развивающие программы по общегуманитарным, естественнонаучным и специальным дисциплинам.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Учебные занятия проводятся в форме:

- практических,
- контрольных;
- индивидуальных дополнительных занятий (консультаций);
- индивидуально-групповых дополнительных занятий (консультаций);
- самостоятельных занятий с учетом рекомендаций преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Виды самостоятельной работы:

1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня.
2. Самостоятельная работа с литературой по физической культуре и спорту.
3. Изучение интернет ресурсов по тематике курса.
4. Выполнение рефератов и письменных работ
5. Выполнение индивидуальных заданий.

Взаимосвязь разнообразных форм занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательной активности (не менее 10 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма, формирования мотивационно ценностного отношения к физической культуре.

Текущий контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения конкретного раздела, темы, вида работы и позволяет оценить степень освоения материала и определение эффективности методики преподавания. Текущий контроль по дисциплине проводится во время практических занятий и индивидуальной работы студента.

Итоговый контроль дает возможность выявить уровень сформированности физических навыков студента через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя.

Рекомендуемые темы для самостоятельного изучения даны в приложении №2.

Обязательная итоговая аттестация по физической культуре

Студенты оцениваются по результатам устного опроса и четырех тематических рефератов. Студенты с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) выполняют те же разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Учебный материал для студентов с ОВЗ имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Основными видами контроля знаний, умений, навыков и личностных качеств-компетенций в рамках БАРС по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» - «Легкая атлетика», по всем разделам учебной деятельности являются:

- 1) теоретические и методические знания, владение методическими умениями и навыками;
- 2) общефизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.

Учебным планом предусмотрены рефераты для студентов (приложение №1).

7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС

Таблица 2

Максимальные баллы по видам учебной деятельности

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------|
| Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Автоматизированное тестирование | Другие виды учебной деятельности | Промежуточная аттестация | Итого |
| 0 | 0 | 20 | 20 | 0 | 20 | 40 | 100 |

Примерная программа оценивания учебной деятельности студента

1. Лекции

Не предусмотрены.

2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

3. Практические занятия

Посещение занятий в течение семестра – от 0 до 20 баллов.

4. Самостоятельная работа

4.1 Подготовка и представление презентации – от 0 до 10 баллов.

4.2 Контроль выполнения самостоятельной работы-реферата - от 0 до 10 баллов.

5. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

6. Другие виды учебной деятельности

6.1 Участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве:

- волонтера – от 0 до 15 баллов;

- помощника судьи – от 0 до 20 баллов

6.2 Подготовка письменной работы – от 0 до 5 баллов.

7. Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» является защита рефератов (приложение 1)

Подготовка и защита 1 реферата – от 0 до 15 баллов.

Требования к написанию и защите реферата:

Обозначение проблемы, обоснование её актуальности; краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему; раскрытие темы; формулирование выводов; выдержан объём; соблюдение требований к внешнему оформлению; в полном объёме представление списка использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Таблица 3

Пример перерасчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Физическая культура» в оценку (зачет):

| | |
|-------------------|---|
| 55 баллов и более | «зачтено» (при недифференцированной оценке) |
| менее 55 баллов | «не зачтено» |

8. Учебно-методическое информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика [Текст]: учебное пособие для вузов /И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общей ред. Н.Н.Маликова. – М.: Изд.Центр «Академия», 2009. – 525с. (В НБ СГУ – 30 экз.)
2. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Текст]: Учебное пособие /С.А. Фирсин.- Саратов: Изд-во ООО «ПринтЭкспресс», 2011. – 75 с. (Электронный ресурс)
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура 6 учебник/ Э.Н. Вайнер. – 2-е изд. – М. : ФЛИНТА : Наука, 2011. – 424 с. : ил. (В НБ СГУ – 55 экз.)

Дополнительная литература

1. Барчуков,И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С.- Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. -431с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст] : учебное пособие / Ю. И. Гришина. - 4-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 248, [8] с. : рис., табл. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 244-245 (16 назв.). (В НБ СГУ – 1 экз.)
3. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 525, [3] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 521. (В НБ СГУ – 10 экз.)
4. Лечебная физическая культура : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / (С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.) ; под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 416с. – (Сер. Бакалавриат). (В НБ СГУ 7-е издание 2009 – 20 экз)
5. Бароненко, Валентина Александровна. Здоровье и физическая культура студента [Текст] / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М : Инфра-М, 2010. - 333, [3] с. : ил. - ISBN 978-5-98281-157-8 (Альфа-М) (в пер.). - ISBN 978-2-16-003545-1 (Инфра-М) (В НБ СГУ – 1 экз.)
6. Бароненко, Валентина Александровна.Здоровье и физическая культура студента : Учеб. пособие / Валентина Александровна Бароненко, Леонид Аронович Рапопорт. - 2, перераб. - Москва : Альфа-М ; Москва : Издательский Дом "ИНФРА-М", 2014. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8<http://znanium.com/go.php?id=180800>
7. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] : Учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 5-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 378 с. (В НБ СГУ – 1 экз.)
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. – 478 с. (В НБ СГУ – 1 экз.)
9. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» (Текст): учебное пособие / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М., Изд-во «Академия» 2004. – 272с. (В НБ СГУ – 10 экз.)
10. Холодов,Ж.К.Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 478, [2] с. (В НБ СГУ – 25 экз.)

11. Столяров, В. И. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ) [Текст] : монография / В. И. Столяров, С. А. Фирсин, С. Ю. Баринов ; Саратов. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. - Саратов : ИЦ "Наука", 2012. - 268 с. : табл. - Библиогр.: с. 229-268 (938 назв.). - ISBN 978-5-9999-1124-7 : 184.00 р. (В НБ СГУ – 1 экз.)
12. Психология физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов / под ред. А. В. Родионова. - Москва : Изд. центр "Академия", 2010. - 365, [3] с. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт). - Библиогр. в конце разд. (В НБ СГУ – 95 экз.)
13. История физической культуры [Текст] : учебник / под ред. С. Н. Комарова. - Москва : Академия, 2013. - 238, [2] с. : рис., фото. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 236. (В НБ СГУ – 1 экз.)
14. Колосова, Е. В. Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. В. Колосова ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского". - Саратов : ИЦ "Наука", 2013. - 179, [1] с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 179-180 (24 назв.). (В НБ СГУ – 1 экз.)

Рекомендуемая литература

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с. (В НБ СГУ – 3 экз.)
2. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. – М., Издательский центр «Академия», 2002. - 288с. (В НБ СГУ – 3 экз.)
3. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) [Текст] : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер. - Москва : ВЛАДОС, 2001. - 608 с. : ил. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-69100-769-6 (в пер.) (В НБ СГУ – 3 экз.)
4. Горшков, А.Г., Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие для вузов. – М.: Гардарики. 2007.- 204с.
5. Дубровский, В.И. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие / В. И. Дубровский, В. М. Смирнов. – М: Изд-во: Владос-Пресс, 2002.–608 с.
6. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста [Текст]: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича – М: Изд-во «Гардарики» ,1999. – 358 с.
7. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст]: учебное пособие для студентов / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов – М.: ФиС, 2009. – 415с.
8. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
9. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учебное пособие / А.М. Максименко - М. 2008. – 248с.
10. Михайлов, В.В. Путь к физическому совершенству [Текст]: учебное пособие для студентов / В.В. Михайлов – М.: Фис.2006. – 237

Программное обеспечение и Интернет-ресурс

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
3. История физической культуры: Учебное пособие Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>
4. Информационные справочные и поисковые системы:- www.informika.ru.- www.window.edu.ru.- www.wikipedia.ru и др.,

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Места занятий: для учебных занятий - аудитории университета, для практических занятий - спортивные залы 6 –го корпуса СГУ; манеж, беговые дорожки и прыжковые сектора стадиона «Локомотив», лыжная база СГУ.

Инвентарем студенты обеспечиваются в полном объеме, в рамках программы. Студенты в течение всего периода обучения обеспечены индивидуальным доступом к электронно-библиотечной системе СГУ, содержащей издания основной литературы, перечисленные в рабочей программе дисциплины.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки **21.03.01 «Нефтегазовое дело»**

Автор: Кудрявцева Елена Владимировна старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ИФКиС СГУ

Программа разработана и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта, от 30 августа 2016г., протокол №1.

Подписи:

Зав. кафедрой физического воспитания
и спорта ИФКиС СГУ

Н.Б. Бриленок

Директор ИФКиС СГУ

Н.Б. Бриленок

И.О. Декана геологического факультета

М.В. Пименов

Примерные темы рефератов

1. Основные понятия физической культуры и спорта.
2. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
4. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
5. Развитие физического качества гибкости на занятиях по физической культуре
6. Развитие координации и ловкости у студентов на занятиях по физической культуре
7. Физическая культура в жизни студента.
8. Общая физическая подготовка студентов - необходимая база для развития профессиональных качеств будущего специалиста.
9. Спортивный клуб в ВУЗе.
10. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента.
11. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента во время занятий физической культурой.
12. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
13. Основные методики занятий физическими упражнениями.
14. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
15. Самоконтроль и самодиагностика на занятиях физической культурой и спортом.
16. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
17. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
18. Физическая культура в стране и обществе.
19. Формирование сборных команд студентов в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
22. Лечебная физкультура в ВУЗе.
23. Развитие быстроты у студентов на занятиях по физической культуре.
24. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.
25. Развитие физического качества выносливость на занятиях по физической культуре
26. Развитие физического качества быстроты на занятиях по физической культуре
27. Развитие физического качества силы на занятиях по физической культуре
28. Олимпийские игры. Наши земляки – герои олимпийских игр.
29. Паралимпийские игры. Наши земляки – герои игр.
30. Доступная среда – норма современной жизни.
31. Легкая атлетика – королева спорта.

Объем реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и состоять из титульного листа, содержания, оригинального текста, написанного по главам, заключения и списка литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом с 1,5 интервалом на одной стороне стандартного листа А 4 с соблюдением параметров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – 20мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - содержание, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата. Количество литературных и интернет источников 8 – 10.

Требования к написанию и защите реферата:

Обозначение проблемы, обоснование её актуальности; краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему; раскрытие темы; формулирование выводов; соблюдение требований к внешнему оформлению; в полном объёме представление списка использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата.

Рекомендуемые методико-практические занятия для самостоятельного освоения

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты индексы, программы, формулы и др.).