

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе –
первый проректор

_____ А.В. Феоктистов

«__» _____ 2018г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективный курс по физической культуре и спорту

13.03.01 – Теплоэнергетика и теплотехника

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения заочная

Новокузнецк
2018

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель учебной дисциплины: Целью дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка на основе комплекса ГТО», «Оздоровительные технологии в физической культуре» является вовлечение обучающихся в реализацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее комплекса ГТО) посредством приобретения обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, соответствующих требованиям ВФСК «ГТО» и изучение научных основ оздоровительной физической культуры, здоровьесбережения и здорового образа жизни, формирование культуры здоровья личности, направленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости системы физического воспитания для развития человеческого потенциала и укрепления здоровья населения;
- знание нормативно-правовой базы и методических документов по регулированию процесса внедрения комплекса ГТО;
- повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение процесса подготовки обучающихся к выполнению требований комплекса ГТО через овладение системой двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических способностей и личностных качеств; ознакомление с сущностью и содержанием понятий «здоровье»,
 - «культура здоровья», «здоровый образ жизни», «здоровьесберегающие и оздоровительные технологии»;
 - знание научно-биологических, педагогических и практических основ оздоровительной физической культуры, здоровьесбережения и здорового образа жизни;
 - формирование ценностного отношения к здоровью, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки

Дисциплина «Элективный курс по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам по выбору вариативной части ООП в соответствии с образовательным стандартом по направлению подготовки

13.03.01 - Теплоэнергетика и теплотехника.

Данная учебная дисциплина является важнейшим компонентом целостного развития личности. Свои образовательные и развивающие функции элективная дисциплина наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по элективной дисциплине, которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Дисциплина изучается на 1-3 курсах.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующей компетенции:

Общекультурная:

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

Структура компетенции:

-Знать: научно-практические основы физкультурно-оздоровительной деятельности, здоровьесбережения и здорового образа жизни, современные оздоровительные системы.

-Уметь: использовать творчески средства и методы физкультурно-оздоровительной деятельности для формирования здорового образа и стиля жизни, физического самосовершенствования и профессионально-личностного развития.

-Владеть: методами валеометрии; методикой самостоятельного использования средств физической культуры с целью рекреации и укрепления здоровья; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4 Структура и содержание учебной дисциплины

Программой учебной дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» особое место отводится самостоятельной работе, позволяющей получить максимальное представление о данной учебной дисциплине.

Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе, с

применением дистанционных образовательных технологий, групповые консультации, индивидуальную работу обучающегося с преподавателем и другие виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Контактная работа обучающихся с преподавателем может быть как аудиторной, так и внеаудиторной.

Общая трудоемкость дисциплины составят (328 академических часов).

Тематический план учебной дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» «Общая физическая подготовка на основе комплекса ГТО»

| Наименование разделов и тем учебной дисциплины | Количество часов | |
|--|------------------|------------------------|
| | Всего | Самостоятельная работа |
| Раздел 1. Теоретический | | |
| 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. | 2 | 2 |
| 1.2 История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. | 2 | 2 |
| 1.3 Социально-биологические основы физической культуры. | 2 | 2 |
| 1.4 Основы здорового образа жизни обучающихся. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. | 2 | 2 |
| 1.5 Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. | 2 | 2 |
| 1.6 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2 | 2 |
| 1.7 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 2 | 2 |
| 1.8 Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. | 2 | 2 |
| 1.9 Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. | 2 | 2 |
| | 2 | 2 |

| Наименование разделов и тем учебной дисциплины | Количество часов | |
|--|------------------|------------------------|
| | Всего | Самостоятельная работа |
| 1.10 Спортивные и подвижные игры. | | |
| 1.11 Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. | 2 | 2 |
| 1.12 Нетрадиционные (необычные) виды спорта. | 2 | 2 |
| 1.13 Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. | 2 | 2 |
| 1.14 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 | 2 |
| 1.15 Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 2 | 2 |
| 1.16 Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. | | |
| 1.17 Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. | 2 | 2 |
| 1.18 Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. | 2 | 2 |
| Итого по разделу 1 | 36 | 36 |
| Раздел 2. Практический | | |
| 2.1. Легкая атлетика | 80 | 80 |
| 2.2. Плавание | 56 | 56 |
| 2.3. Лыжные гонки | 42 | 42 |
| 2.4 Стрельба из пневматической винтовки | 36 | 36 |
| 2.5 Туристическая подготовка | 26 | 26 |
| 2.6 Спортивные игры | 24 | 24 |
| 2.7 Спортивная гимнастика | 24 | 24 |
| Итого по разделу 2 | 288 | 288 |
| Контроль | 4 | 4 |
| Итого | 328 | 328 |
| Вид промежуточной аттестации | зачёт | |

Тематический план учебной дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» «Оздоровительные технологии в физической культуре»

| Наименование разделов и тем учебной дисциплины | Количество часов | |
|--|------------------|------------------------|
| | Всего | Самостоятельная работа |
| Раздел 1. Теоретический | | |
| 1.1. Современные представления о здоровье. Здоровье и его компоненты. Факторы, определяющие здоровье. Функциональные возможности здорового организма | 56 | 56 |
| 1.2. Образ жизни и здоровье. Составляющие здорового образа жизни. Основы рационального питания. | 36 | 36 |
| 1.3 Социально-значимые заболевания и их профилактика. | 24 | 24 |
| 1.4 Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях. Системы оздоровления организма. | 48 | 48 |
| 1.5 Современные оздоровительные системы. Подходы к оздоровлению и закаливанию | 18 | 18 |
| 1.6 Массаж и здоровье. | 18 | 18 |
| Итого по разделу 1 | 200 | 200 |
| Раздел 2 Практический | | |
| 2.1 Исследования функционального состояния организма. Оценка физического состояния и физического развития. Валеометрия. | 46 | 46 |
| 2.2 Малые формы двигательной активности в образовательном процессе. | 46 | 46 |
| 2.3. Восстановления после напряженных умственных и физических нагрузок. | 32 | 32 |
| Итого по разделу 2 | 124 | 124 |
| Раздел 3 Контрольный | | |
| 3.1 Тестирование по разделам 1 и 2 | 4 | 4 |
| Итого по разделу 3 | 4 | 4 |
| Всего по дисциплине (часов) | 328 | 328 |
| Всего по дисциплине (зачетных единиц) | - | - |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачёт | |

Содержание учебной дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка на основе комплекса ГТО»

Раздел 1. Теоретический

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающегося разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. Универсиада в Казани. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях

обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 4. Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

Основы здорового образа жизни обучающихся. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни обучающихся и влияние на их здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья обучающейся молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование - условие ЗОЖ.

Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.

Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в

организме на работоспособность обучающихся. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в процессе обучения. Работоспособность обучающихся в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость обучающихся в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся. Физические упражнения как средство активного отдыха.

Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки обучающихся разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности обучающихся. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности.

Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации обучающихся и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.

Тема 9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого

класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

Тема 10. Спортивные и подвижные игры.

Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.

Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.

Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм. Классификация туристской деятельности по единым основаниям. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения.

Тема 12. Нетрадиционные (необычные) виды спорта.

Необычные виды спорта. Их классификация: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира.

Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.

Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До", "Тайчи" и др. Современные оздоровительные системы: - атлетическая гимнастика, кросфит, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики оздоровительная методика фитнеса. Классификация фитнес программ по функциональной направленности.

Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных

занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 15. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для обучающихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.

Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.

Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе, необходимые обучающимся и обучающимся-болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.

Тема 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной

деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.

Раздел 2. Практический

Лёгкая атлетика.

Бег на короткие дистанции. Техника "низкого" старта. Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью.

Бег на дистанции 2000м, 3000м. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тактика прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки). Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.

Прыжки в длину. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, толчка, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.

Плавание.

Обучение и совершенствование. Овладение техникой упражнений "поплавок", "медуза", скольжения на груди (с буксировкой и толчком ног от стенки бассейна). Движение рук и ног в разных исходных положениях, дыхание с выдохом в воду, плавание на груди с задержкой дыхания с частичной и полной координацией движений рук и ног избранным способом. Плавание с изменением положения тела на поверхности воды, развитие силовой и общей выносливости с помощью специальных упражнений. Совершенствование техники плавания избранным и дополнительным способом. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки). Техника старта и поворотов.

Лыжные гонки.

Техническая подготовка. Совершенствование техники выполнения поворотов на месте и в движении. Совершенствование техники передвижений двушажным попеременным и одношажным одновременным способами (ходами). Специальные упражнения лыжника по совершенствованию техники движений рук и ног, техники хода в целом. Совершенствование техники спуска и подъема в гору.

Физическая подготовка. Специальные упражнения лыжника в

подготовительной части занятия по развитию силы, гибкости. Прохождение тренировочных дистанций в равномерном темпе, переменном темпе, с интервалом отдыха в полной координации и без палок. Прохождение участков дистанции с ускорением; развитие выносливости при прохождении дистанции в среднем темпе до 30 - 60 мин.

Стрельба из пневматической винтовки.

Основы прицеливания при стрельбе из винтовки с открытым прицелом. Техника дыхания при прицеливании, секунда до выстрела, в момент выстрела, секунду после выстрела. Техника обработки спуска при стрельбе из винтовки. Техника стрельбы стоя: постановка ног относительно мишени, расположение левого локтя, упор затыльника приклада в плечо.

Туристическая подготовка.

Укладка рюкзака. Установка палатки. Ориентирование на местности по карте и компасу. Разжигание костра. Способы преодоления препятствий.

Спортивные игры.

Баскетбол. Волейбол. Футбол. Техническая подготовка (обучение и совершенствование): техника перемещений; техника владения мячом; техника игры в защите. Тактическая подготовка. Правила игры. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.

Спортивная гимнастика.

Техника подтягивания из виса на высокой перекладине. Техника сгибания и разгибание рук в упоре лежа на полу. Гибкость.

Содержание учебной дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту «Оздоровительные технологии в физической культуре»

Раздел 1 Теоретический

Тема 1. Современные представления о здоровье. Здоровье и его компоненты. Факторы, определяющие здоровье. Функциональные возможности здорового организма. Валеометрия.

Содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «здоровьесберегающее поведение». Подходы к определению феномена здоровья. Признаки здоровья. Здоровье человека как ценность. Здоровье как социальная проблема. Демографические показатели и здоровье населения. Факторы, влияющие на здоровье детей. Методы исследования функционального состояния организма. Оценка физического состояния и физического развития. Методика оценки здоровья Г.Л. Апанасенко.

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Биологические и социальные принципы здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Образ жизни и здоровье.

Понятие образа жизни. Здоровый образ жизни. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Средства физической культуры в профилактике и коррекции вредных привычек. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как условие здорового образа жизни.

Тема 3. Основы профилактики социально-значимых заболеваний.

Критерии эффективности здорового образа жизни. Понятие «социально значимые заболевания». Классификация и основные характеристики заболеваний. Краткая характеристика социально значимых заболеваний, вошедших в перечень, утвержденный Правительством Российской Федерации. Болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Туберкулез. Инфекции, передающиеся преимущественно половым путем. Гепатит. Злокачественные новообразования. Сахарный диабет. Психические расстройства и расстройства поведения. Болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением. Факторы риска. Защитные факторы. Общество и социально значимые заболевания. Ответственность человека в распространении социально значимых заболеваний.

Тема 4. Социально-биологические основы оздоровительной физической культуры. Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях.

Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Фитнес: мифы и реальность. Формы, методы и средства физкультурно-оздоровительной работы. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Динамика работоспособности в течение учебного дня, рабочей недели, семестра и учебного года. Утомление при физической и умственной работе: виды, степени, признаки. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической нагрузке. Основные причины изменения состояния здоровья студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся. Методика проведения малых форм оздоровительной физической активности.

Тема 5. Современные оздоровительные системы. Подходы к оздоровлению и закаливанию.

Традиционные народные оздоровительные системы (аюрведа, йога) и современные научно обоснованные системы (фитнес, велнес, фитбол, пилатес, шейпинг, аэробика).

Фитнес как физкультурно- оздоровительная система. Фитнес: оздоровительный и спортивно- ориентированный или двигательный. Аэробика как физкультурно- оздоровительная система. Аэробика: классическая, степ-аэробика, аква- аэробика, танцевальная, с элементами боевых искусств, слайд-аэробика и др.

Шейпинг - типичная физкультурно-оздоровительная технология, которая предполагает оценку уровня здоровья, тестирование для оценки эффективности занятий и коррекцию питания на различных этапах тренировки. Оздоровительная индустрия СПА «Sanus Per Aquam», или «здоровье через воду». Народные игры, потешки, стимулирующие когнитивные функции. Пальчиковые упражнения. Комплекс упражнений на координацию с целью повышения развития интеллектуального уровня. Антистрессовая пластическая гимнастика А.В.Попкова Упражнения для профилактики зрительного утомления и близорукости. Снятие усталости глаз. Дыхательная гимнастика.

Тема 6. Массаж и здоровье.

Массаж - понятие, виды, механизм действия. Показания и противопоказания к проведению. Этапы массажа. Классификация массажа по способу проведения и по назначению. Спортивный массаж. Виды спортивного массажа. Профилактический массаж. Лечебный массаж. Самомассаж. Самомассаж ушных раковин, ногтевых зон. «Гимнастика для мозга». Самомассаж для профилактики простудных заболеваний

Раздел 2 Практический

Самостоятельные занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Самостоятельно занимающиеся должны знать правила проведения занятий, основные механизмы получения тренировочного эффекта. Важны и знания, и владения навыками самоконтроля.

Учебный материал раздела направлен на овладение системой

Са-мостоятельных занятий, овладение методами самоконтроля занятий физическими упражнениями и оценки физической подготовленности, а также подготовку к сдаче обязательных тестов.

Тема 1. Исследования функционального состояния организма. Оценка физического состояния и физического развития.

Валеометрия.

К методам оценки функциональных резервов организма, составляющих основу его здоровья, относятся интенсивные, кратковременные, строго дозированные физические и умственные нагрузки, а именно: пробы Штанге, Генча, определение жизненной емкости легких после дозированной физической нагрузки, пробы Флака, Руфье, Руфье-Диксона, Летунова, Гарвардский степ-тест, непрямо

определение максимального потребления кислорода, глазосердечная и ортостатическая пробы, PWC170 и другие. То есть речь идет о функциональных пробах, традиционно применяемых в практике врачебного контроля.

Тема 2. Малые формы двигательной активности в образовательном процессе.

Наиболее доступными и эффективными малыми формами двигательной активности являются утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), занятия по принципу ОФП (общая физическая подготовка), аэробика, ходьба, бег, плавание, и т.д. Обучающиеся должны самостоятельно составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Тема 3. Восстановления после напряженных умственных и физических нагрузок.

Восстановление - процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств. Первое предусматривает использование восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления спортсмена, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга соревнований. Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Общие принципы использования средств восстановления работоспособности, обеспечивающих их эффективность:

- комплексность, т. е. совокупное использование разных средств определенной группы в целях одновременного воздействия на все основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;

- учёт индивидуальных особенностей организма;

- совместимость и рациональное сочетание, т. к. некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и электропроцедуры);

Обучающиеся в рамках раздела самостоятельно разрабатывают систему восстановления после напряженных умственных и физических занятий.

Раздел 3 Контрольный

Контрольный раздел заключается в выполнении тестовых заданий.

5 Виды самостоятельной работы

На самостоятельную работу обучающихся отводится 328 академических часов, в том числе на прохождение тестирований.

| № раздела дисциплины | Вид самостоятельной работы | Трудоёмкость (час) |
|----------------------|--|--------------------|
| 1 и 2 | 1. Изучение теоретического материала. 2. Подготовка к прохождению тестирования и подготовка к зачету. | 324 |
| Контроль | Выполнение тестовых заданий. | 4 |
| Итого | | 328 |

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература

а) основная литература

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2008. – 269 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование).

2. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие для вузов / Э.И. Сакун. – М.: Дашков и К, 2008. – 205 с.: ил. – ISBN 9785911316495.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 479 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 472-473. – ISBN 9785769548666.

4. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 413 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с.406-409. – ISBN 9785769551888.

5. Физическая культура студента: учебник для вузов / М.Я. Виленский [и др.]; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарика, 2000. – 447 с.

6. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2018. — 191 с. — Режим доступа :

<http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E>

7. Епифанов В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / В. А. Епифанов. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>

б) Дополнительная литература

1. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 143 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 141. – ISBN 9785769543111.

2. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учебное пособие для вузов / И.М. Туревский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [и др.]; под ред. И.М. Туревского. – М.: Академия, 2003. – 319 с.: ил. – (Высшее образование)

3. Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. - Москва: ВЛАДОС, 2010. – Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html>

4. Сакин Н. А. Специфика спортивной тренировки пловцов [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н.А. Сакин; Сиб. гос. индустр. ун-т. – Электронные данные (1 файл). – Новокузнецк: СибГИУ, 2011. – ISBN 9785780603689. – Режим доступа: <http://library.sibsiu.ru>.

5. Никитушкин В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2018. — 274 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2.

6. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2018. — 153 с. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA.

7. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — М.: Юрайт, 2018. — 125 с. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD.

8. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий,

2017. - 65 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

9. Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.В. Степанова. - 2-е. изд., доп. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. - 137 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>

10. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог Научно-технической библиотеки СибГИУ [Электронный ресурс] : база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающей в фонд НТБ СибГИУ. – Электрон. дан. – Новокузнецк, [199-]. – Режим доступа: <http://libr.sibsiu.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

2 Электронная библиотека СибГИУ [Электронный ресурс] : база данных содержит полнотекстовые электронные документы, поступающие в фонд НТБ СибГИУ. – Электрон. дан. – Новокузнецк, [200-]. – Режим доступа: <http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>. – Загл. с экрана.

3 Университетская библиотека online [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200-]. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>. – Загл. с экрана.

4 КнигаФонд [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200-]. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru>. – Загл. с экрана.

5 Лань [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Электрон. дан. – Санкт-Петербург, [200-]. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>. – Загл. с экрана.

6 Консультант студента. Электронная библиотека технического ВУЗа [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО «Политехресурс». – Электрон. дан. – Москва, [200-]. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>. – Загл. с экрана.

7 Юрайт. Электронная библиотека [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, [200-]. – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru>. – Загл. с экрана.

8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: электронное периодическое издание / ООО «РУНЭБ». – Электрон. дан. – Москва, [200-]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>. – Загл. с экрана.

9. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) [Электронный ресурс]: электронная библиотека / НИВЦ МГУ им. М.В. Ломоносова. – Электрон. дан. – Москва, [200-]. – Режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru>. – Загл. с экрана.

г) программное обеспечение: ABBYY FineReader 11, Kaspersky Endpoint Security, AutoCAD 2013, «Программное обеспечение «Руконтекст», WinRAR 3.6, 7-Zip, Microsoft Office 2010, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2003, ProjectLibre 1.6, Microsoft Windows XP Professional, Microsoft Windows 7 Профессиональная.

д) информационно-справочные системы:

1 Техэксперт [Электронный ресурс]: информационно-справочная система / ООО «Кузбасский центр нормативно-технической документации». – Электрон. дан. – Кемерово, [200-]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

2 Консультант Плюс [Электронный ресурс]: справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Электрон. дан. – Москва, [199-]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.

3 ГАРАНТ [Электронный ресурс]: справочно-правовая система / ООО «НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС». – Электрон. дан. – Москва, [200-]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.

4 Электронный реферативный журнал (ЭлРЖ) [Электронный ресурс]: база данных / ВИНТИ РАН. – Электрон. дан. – Москва, [200-]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для прохождения тестирования обучающиеся могут пользоваться научно-технической библиотекой, для проведения учебных занятий на базе спортивного комплекса СибГИУ имеется следующее материально-техническое обеспечение:

1. Штанга тяжелоатлетическая разборная (с оборудованием: подставки для штанги и дисков и др.
2. Станок для выжимания штанги ногами
3. Станок для выжимания штанги руками лежа
4. Стойки для жима лёжа и приседаний
5. Универсальные блоковые аппараты для развития силы
6. Универсальные тренажеры для силовых упражнений в разных режимах
7. Универсальные тренажеры для развития гибкости
8. Универсальные тренажеры для развития быстроты движений и двигательной реакции
9. Беговая дорожка (электрическая)
10. Наклонные доски для упражнений лежа (с изменяющимся углом наклона)
11. Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой

12. Волейбольные стойки с сеткой (съёмные)
13. Ковер для борьбы
14. Табло универсальное
15. Волейбольная сетка, стойки
16. Скамейка гимнастическая жесткая
17. Скакалки
18. Перекладина гимнастическая пристенная
19. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
20. Насос для накачивания мячей
21. Обруч гимнастический
22. Татами
23. Макивары для кикбоксинга
24. Перекладина навесная универсальная
25. Доска наклонная навесная
26. Конь гимнастический малый
27. Канат
28. Тренировочный манекен
29. Гимнастическая стенка
30. Скамейки для жима лёжа
31. Тренажер блочный
32. Тренажер блочный
33. Стойки для приседаний
34. Мостик гимнастический подпружиненный
35. Футбольные ворота
36. Шведская стенка
37. Зеркало травмобезопасное
38. Тренажер на жим лежа
39. Тренажер на жим стоя
40. Тренажер для бицепсов
41. Тренажер для пресса
42. Тренажер для пресса ногами
43. Тренажер для мышц спины
44. Комплекс силовой
45. Фитболы
46. Степ платформы
47. Коврики гимнастические
48. Ковер гимнастический
49. Плавательные доски
50. Лопатки для рук
51. Аквапалка
52. Катушка для хранения разделительных дорожек в бассейне
53. Коврик резиновый
54. Автоматы
55. Винтовки пневматические
56. Надувные круги

57. Лазерный стрелковый комплекс.
58. Гири, гантели, набивные мячи (разного веса)
59. Лыжи
60. Гимнастические палки; мячи: волейбольные, баскетбольные, для регби, резиновые гимнастические
61. Ручные эспандеры
62. Теннисные столы, ракетки для игры в теннис.
63. Пневматическое оружие, мишени для стрельбы из пневматического оружия
64. Плавательные доски
65. Зеркала настенные большие
66. Музыкальный центр, с набором записей музыкального сопровождения для тренировочных упражнений
67. Электронное табло для спортивных игр

Учебно-спортивная база.

Имеются в университете:

| | |
|---|----------------------|
| 1. Игровой зал № 38 | 510,6 м ² |
| 2. Игровой зал № 64 гл. корпус | 438,8 м ² |
| 3. Игровой зал № 37 | 296,1 м ² |
| 4. Зал для занятий настольным теннисом | 719 м ² |
| 5. Игровой зал № 58 | 166 м ² |
| 6. Зал ритмической гимнастики № 71 | 255,2 м ² |
| 7. Тренажерный зал | 184 м ² |
| 8. Зал атлетической гимнастики № 14 | 321 м ² |
| 9. Зал ОФП № 50 | 202 м ² |
| 10. Шахматный центр | 505 м ² |
| 11. Футбольно-регбийные поля | 6800 м ² |
| 12. Легкоатлетические дорожки на бетонном основании с асфальтовым покрытием | 400 м ² |
| 13. Хранилище для лыж | 105,1 м ² |
| 14. Раздевалки для занятий зимними видами спорта | 200 м ² |
| 15. Тир | 93,1 м ² |
| 16. Бассейн | 6 дорожек x25 м. |

8 Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Текущий контроль успеваемости обучающихся по учебной дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» проводится в форме аттестации на основе оценки выполнения результатов тестирования. К зачёту допускаются обучающиеся сдавшие тестовые задания.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 13.03.01 – «Теплоэнергетика и теплотехника».

Составитель:

доцент кафедры физического
воспитания

Р.И. Ким

к.п.н., доцент кафедры
физического воспитания

О.А. Угольникова

Старший преподаватель кафедры ФВ

Е.Е. Григораш

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ФВ, протокол № 8 от «22» февраля 2018г.

Согласовано:
зав. кафедрой ТиЭ
к.т.н., доцент

С.Г. Кортотков

старший методист
методического отдела

Приложение А

Аннотация программы учебной дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту»

по направлению подготовки 13.03.01 - Теплоэнергетика и теплотехника.

форма обучения – заочная

5 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель учебной дисциплины: Целью дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка на основе комплекса ГТО», «Оздоровительные технологии в физической культуре» является вовлечение обучающихся в реализацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее комплекса ГТО) посредством приобретения обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, соответствующих требованиям ВФСК «ГТО» и изучение научных основ оздоровительной физической культуры, здоровьесбережения и здорового образа жизни, формирование культуры здоровья личности, направленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Основными задачами дисциплины являются: понимание социальной значимости системы физического воспитания для развития человеческого потенциала и укрепления здоровья населения; знание нормативно-правовой базы и методических документов по регулированию процесса внедрения комплекса ГТО; повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; обеспечение процесса подготовки обучающихся к выполнению требований комплекса ГТО через овладение системой двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических способностей и личностных качеств; ознакомление с сущностью и содержанием понятий «здоровье», «культура здоровья», «здоровый образ жизни», «здоровьесберегающие и оздоровительные технологии»; знание научно-биологических, педагогических и практических основ оздоровительной физической культуры, здоровьесбережения и здорового образа жизни; формирование ценностного отношения к здоровью, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки

Основная образовательная программа подготовки бакалавров предусматривает изучение дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка на основе комплекса ГТО», «Оздоровительные технологии в физической культуре». Учебная дисциплина является важнейшим компонентом целостного развития личности, изучается на 1-3 курсах.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Общекультурная:

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

Структура компетенции:

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 Трудоемкость учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

5 Краткое содержание учебной дисциплины

Учебный материал включает в себя следующие разделы: теоретический, практический и контроль.

6 Формы организации учебного процесса

Самостоятельная работа

7 Виды промежуточной аттестации

Зачет 3 курс.

Составители:

Доцент кафедры ФВ

Ким Р.И.

Доцент кафедры ФВ

Угольникова О.А.

Ст. преподаватель кафедры ФВ

Григораш Е.Е.

Дополнения и изменения к программе по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» основной образовательной программы высшего образования 13.03.01 - Теплоэнергетика и теплотехника.

на период 2018 - 2023 уч. год.

| Номер изменения/дополнения | Содержание дополнения/изменения | Основание внесения изменения/дополнения |
|----------------------------|---------------------------------|--|
| | | протокол заседания кафедры № от « ___ » _____ 20__ г. |
| | | протокол заседания кафедры № от « ___ » _____ 20__ г. |
| | | протокол заседания кафедры № от « ___ » _____ 20__ г. |
| | | протокол заседания кафедры № от « ___ » _____ 20__ г. |

