

310  
2013

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

"Воронежский государственный архитектурно-строительный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Директор института экономики,  
менеджмента и информационных технологий

С.А. Баркалов

« 18 » \_\_\_\_\_ 20 15 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**преподавания дисциплины**  
**«элективные курсы по физической культуре»**

**Направление подготовки** 38.03.01 «Экономика»  
**Профиль** «Экономика предприятий и организаций»

**Квалификация (степень) выпускника** бакалавр

**Нормативный срок обучения** 5 лет

**Форма обучения** заочная

Автор программы – Готовцев Е.В., к.п.н., доцент, зав. кафедрой

Программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года Протокол № \_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Готовцев

8/6  
2013

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Воронежский государственный архитектурно-строительный университет"

**ФОРМА ДОКУМЕНТА О СОСТОЯНИИ УМК ДИСЦИПЛИНЫ**

**Институт экономики, менеджмента и информационных технологий**  
**Кафедра физического воспитания и спорта**  
**Учебная дисциплина "Элективные курсы по физической культуре"**  
**по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика»**  
**Профиль «Экономика предприятий и организаций»**

№ п/п	Наименование элемента УМК	Наличие (есть, нет)	Дата утверждения после разработки	Потребность в разработке (обновлении) (есть, нет)
1	Рабочая программа	есть		нет
2	Методические рекомендации для выполнения лабораторных работ	нет		нет
3	Методические рекомендации к курсовому проектированию	нет		нет
4	Варианты индивидуальных расчетных заданий и методические указания по их выполнению	нет		нет
5	Учебники, учебные пособия, курс лекций, конспект лекций, подготовленные разработчиком УМКД	есть	Не позднее 2010	есть
6	Оригиналы экзаменационных билетов	нет		нет

Рассмотрено на заседании кафедры физического воспитания и спорта  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Заведующий кафедрой

Е.В.Готовцев

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Воронежский государственный архитектурно-строительный университет"

---

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_ Д.К. Проскурин  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Дисциплина для учебного плана направления подготовки:

38.03.01 «Экономика»

Профиль «Экономика предприятий и организаций»

Кафедра: Физического воспитания и спорта

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ**

«Элективные курсы по физической культуре»

Разработчик (и) УМКД: к.п.н., доцент Е.В.Готовцев



Воронеж, 2015

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий кафедрой физического  
воспитания и спорта к.п.н., доцент  / Готовцев Е.В. /  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой ЭОП, д.э.н., профессор \_\_\_\_\_ / Гасилов В.В. /

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель учебно-методической комиссии ИЭМИТ  
д.т.н., проф. \_\_\_\_\_ / Курочка П.Н. /

Протокол заседания учебно-методической комиссии ИЭМИТ  
№ \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Начальник учебно-методического управления  
Воронежского ГАСУ \_\_\_\_\_ / Мышовская Л.П. /

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цели дисциплины.

Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части «дисциплины по выбору» Блока 1.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, необходимые для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

В результате обучения студент должен

### **Знать:**

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультур-

но-спортивных занятий;

- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Уметь:**

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

**Владеть:**

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

### **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направлен на формирование следующих компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

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

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

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

### **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составляет 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Вид учебной работы	Всего часов	Курс				
		1	2	3	4	5
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	10	-	-	-	-	10
Лекции	10	-	-	-	-	10
Методико-практические занятия	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельные занятия (всего)</b>	314	44	44	80	80	66
<b>Контроль</b>	4	-	-	-	-	4
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	-	-	-	-	зачет
Общая трудоемкость, час	328	44	44	80	80	
зач.ед	-	-	-	-	-	-

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (Лекция/ Практика)	Форма контроля
			Лекции	Практика		
	Лекции	10	10			
1	Модуль №1. Теоретические и социально-биологические основы физической культуры.	2	2		Лекция	тестирование устный опрос
2	Модуль №2. Основы здорового образа жизни. Оздоровительные виды физической культуры	2	2		Лекция	тестирование устный опрос
3	Модуль №3. Спорт. Основы спортивной тренировки. Планирование и контроль в физическом воспитании	2	2		Лекция	тестирование устный опрос
4	Модуль №4 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	2	2		Лекция	тестирование устный опрос
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	2		Лекция	тестирование устный

						опрос
	ВСЕГО	10	10	-		

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В рамках базовой части программы бакалавриата дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» реализуется в форме лекций и самостоятельных занятий.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Теоретические и социально-биологические основы физической культуры.	<p>Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений.</p> <p>Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями - «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и др.</p> <p>Предмет теории физического воспитания. Принципы физического воспитания. Понятие «принцип». Основопологающие (социальные) принципы физического воспитания. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания. Сущность принципов сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности.</p> <p>Специфические принципы методики физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Взаимосвязь принципов в системе физического воспитания. Требования к практической реализации принципов.</p> <p>Общая характеристика средств физического воспитания. Понятие о средствах физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двига-</p>

тельных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.

Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания.

Использование тренажеров, технических устройств и информационных технологий в физическом воспитании.

Методы физического воспитания. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) методы, используемые в процессе физического воспитания. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности; методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при развитии физических качеств.

Круговая тренировка - комплексная организационно-методическая форма, включающая ряд методов строго регламентированного упражнения. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, интервального упражнения с полными и жесткими интервалами отдыха. Общая характеристика методических особенностей разновидностей круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных

		<p>систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.</p>
2	<p>Основы здорового образа жизни. Оздоровительные виды физической культуры</p>	<p>Общая характеристика понятия «здоровье». Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни: целостное оздоровительное обучение, релаксационные методы, физическая активность, произвольная гиповентиляция легких, рациональное питание и дозированное голодание, холодное закаливание.</p> <p>Существующие понятия здоровья. Общие представления о здоровом образе жизни. Здоровье как процесс прогрессивного самовоспроизведения. Организация эволюционного цикла человека - основа здорового образа жизни. Методологические принципы: сущностно-эмоциональное воспитание и общая гомеостатическая тренировка.</p> <p>Оздоровительная физическая культура. Сущность оздоровительных систем и виды систем. Традиционные оздоровительные системы. Йога и ее особенности. У-шу, современные школы и их особенности. Современные оздоровительные системы. Стретчинг, преимущества методики, положительные свойства. Атлетическая гимнастика, особенности методики, «дозировка» нагрузок. Ритмическая гимнастика (аэробика), ее особенности и современные направления. Изотон, методика и преимущества. Сущность теории холизма. Условия, необходимые для формирования здоровья с точки зрения холизма. «Примитивные» оздорови-</p>

		тельные системы. Оздоровительная система «Детка», особенности методики.
3	Спорт. Основы спортивной тренировки. Планирование и контроль в физическом воспитании	<p>Социальные функции спорта. Спортивная классификация. Особенности определения спортивных результатов. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. ЕВСК. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.</p> <p>Цели и задачи спортивной тренировки, ее методы и средства. Основные принципы и стороны тренировки. Определение тренировочной и соревновательной нагрузки. Структура многолетнего процесса подготовленности спортсмена. Изучение построения тренировки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах. Общие положения технологий планирования и контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью спортсмена.</p> <p>Планирование занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Педагогический контроль. Содержание и виды педагогического контроля. Продолжительность и регулярность занятий спортом или физическими упражнениями. Развитие функциональных возможностей и физических способностей. Волевая и специальная психологическая подготовленность. Основные разделы планирования тренировки. Перспективное, годичное, текущее и оперативное планирование. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности. Стандартные тренировочные пробы, специальные зачётные требования и нормативы. Задачи педагогического контроля. Контроль посещаемости занятий. Контроль за тренировочными нагрузками и состоянием занимающегося. Контроль овладения техникой избранного вида спорта или системы физических упражнений. Учёт спортивных результатов. Врачебно-</p>

		педагогический, Самоконтроль, дневник самоконтроля.
4	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	<p>Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль как обязательное условие допуска к занятиям физической культурой. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов самоконтроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в режиме дня студенческой молодежи. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.</p> <p>Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок самостоятельных занятий и уровнем физической подготовленности.</p>
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	<p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>

## 6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

По дисциплине " Элективные курсы по физической культуре " курсовые проекты и контрольные работы не предусмотрены

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.**

Процесс изучения дисциплины «элективные курсы по физической культуре» направлен на формирование компетенции «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)» на протяжении 1-5 курсов.

### **7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Форма контроля					
		РГР	КЛ	КР	Т	Зачет	Экзамен
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8)	-	-	-	+	+	-
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)	-	-	-	+	+	-
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)	-	-	-	+	+	-

На 5 курсе результаты промежуточного контроля знаний (зачет) оцениваются по двухбалльной шкале с оценками:

- «зачтено»;
- «не зачтено».

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8)	зачтено	<p>1. Студент демонстрирует полное понимание заданий.</p> <p>Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.</p> <p>2. Студент демонстрирует значительное понимание заданий.</p> <p>Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.</p> <p>3. Студент демонстрирует частичное понимание заданий.</p> <p>Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.</p>
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		
Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-8)	не зачтено	<p>1. Студент демонстрирует небольшое понимание заданий.</p> <p>Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены.</p> <p>2. Студент демонстрирует непонимание заданий.</p> <p>3. У студента нет ответа. Не было попытки выполнить задание.</p>
Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)		
Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры лично-		

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
	сти для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)		

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.**

**Вопросы для подготовки к зачету.**

**Тема 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

1. Физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие физической культуры и многообразие его определений.
2. Какими показателями характеризуется процесс физического развития? Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
3. В чем смысл терминов «физическая рекреация» и «двигательная реабилитация»?
4. Какие критерии положены Л.П. Матвеевым в основу выделения тех или иных разделов (видов) физической культуры?
5. На основании каких признаков структурирует В.М Выдрин физическую культуру?
6. Основные виды физической культуры. Функции физической культуры.
7. Система физической культуры, цель, задачи.
8. Понятие о средствах физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) средства физического воспитания.
9. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
10. Классификация физических упражнений.
11. Анализ гигиенических факторов и оздоровительных (естественных) сил природы (солнце, воздух и вода) как специфических средств физического воспитания.
12. Использование тренажеров, технических устройств и информационных технологий в физическом воспитании.
13. Основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании.
14. Понятие о методах, методических приемах и средствах организации физического воспитания.
15. Специфические методы, используемые в процессе физического воспитания.
16. Общая характеристика методических особенностей разновидностей круговой тренировки.

17. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.

18. Понятие «принцип». Основопологающие (социальные) принципы физического воспитания.

19. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания.

20. Специфические принципы методики физического воспитания.

21. Социально-биологические черты человека.

22. Основные физиологические функции организма человека.

23. Гомеостаз и его формы. Границы гомеостаза.

24. Классификация биоритмов.

25. Механизм образования двигательных навыков.

26. Обмен веществ и энергии при физических нагрузках.

27. Адаптация организма человека к условиям внешней и внутренней среды и ее уровни.

28. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке.

29. Адаптация дыхательной системы к физической нагрузке.

30. Адаптация опорно-двигательного аппарата, его функции (кости, мышечное строение).

## Тема 2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Существующие понятия здоровья.

2. Общие представления о здоровом образе жизни.

3. Место здоровья в эволюционном цикле человека.

4. Составляющие здорового образа жизни.

5. Содержание оздоровительного обучения.

6. Релаксация и релаксационные методы.

7. Оздоровительное использование физической активности.

8. Специальная дыхательная гимнастика.

9. Принципы рационального питания и дозированного голодания.

10. Организация холодого закаливания.

11. Понятие оздоровительных систем.

12. Основные виды оздоровительных систем.

13. Определение и особенности йоги.

14. Основное понятие У-шу.

15. Понятие стретчинга.

16. Особенности атлетической и ритмической гимнастики.

17. Сущность теории холизма.

18. Сущность методики «Изотон».

19. Сущность оздоровительной системы «Детка».

## Тема 3. СПОРТ. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

1. Определение понятия "спорт". Социальные функции спорта. Классификация видов спорта.

2. Особенности определения спортивных результатов. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

3. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт, его организационные особенности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.

6. Спорт в высшем учебном заведении. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура".

7. Цели и задачи спортивной тренировки.

8. Средства спортивной тренировки.

9. Методы спортивной тренировки.

10. Принципы спортивной тренировки.

11. Основные стороны спортивной тренировки.

12. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

13. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.

14. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах), средних циклах (мезоциклах), больших циклах (макроциклах).

15. Общие положения технологии планирования в спорте.

16. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

17. Перспективное планирование подготовки.

18. Текущее и оперативное планирование подготовки.

19. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).

20. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

21. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

22. Виды диагностики, ее цели и задачи.

23. Физиологическая норма пульса в состоянии покоя.

24. Виды педагогического контроля.

25. Оперативный контроль.

#### Тема 4. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.

1. Виды диагностики, ее цели и задачи.

2. Врачебный контроль, его периодичность и содержание.

3. Содержание и виды педагогического и врачебно-педагогического контроля.

4. Формы, размеры и пропорции тела и их изменения в процессе занятий физическими упражнениями.

5. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная и станковая динамометрия.
6. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
7. Дневник самоконтроля.
8. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Жизненная емкость легких и частота дыхания в покое и после нагрузки.
9. Функциональные пробы используемые для определения степени тренированности организма.
10. Изменения в организме под влиянием физической нагрузки.

#### Тема 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ

1. Цель ППФП студентов строительных вузов.
2. Задачи, решаемые ППФП.
3. Назовите существующие виды (формы) труда.
4. Характеристики видов труда.
5. Из каких фаз (периодов) типичная «кривая» изменения работоспособности в процессе труда?
6. Основные мероприятия, для борьбы с утомлением и повышением работоспособности.
7. Средства активного отдыха в свободное время.
8. Факторы, определяющие основное содержание ППФП студентов строительных вузов.
9. Контроль силовой подготовки.
10. Какие виды спорта наиболее целесообразно использовать для ППФП?

#### Тесты контроля качества усвоения дисциплины

##### 1. Какое из приведенных понятий является более широким?

- А) Физическое воспитание;
- Б) Физическая культура;
- В) Спорт;
- Г) Физическое совершенство.

##### 2. Физическая рекреация – это, прежде всего:

- А) Двигательный активный отдых, туризм;
- Б) Средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний;
- В) Утренняя гимнастика;
- Г) Дозированный бег.

##### 3. Сколько обязательных тестов по физической подготовленности предусмотрено рабочей программой:

- А) 2;
- Б) 3;
- В) 5;
- Г) 7.

**4. Какую среднюю оценку тестов в очках необходимо набрать, чтобы получить «5» по физической подготовленности:**

- А) 3,0;
- Б) 3,5;
- В) 4,0;
- Г) 4,5.

**5. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:**

- А) Основное;
- Б) Спортивное;
- В) Медицинское;
- Г) Специальное.

**6. Оценка по итоговой аттестации определяется по:**

- А) Уровню выполнения тестов по физической подготовке;
- Б) Уровню выполнения тестов по профессионально-прикладной подготовке;
- В) Устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы;
- Г) Включает все вышеперечисленные разделы.

**7. Для получения зачёта по физической культуре регулярность посещения занятий является:**

- А) Обязательным условием;
- Б) По желанию студента;
- В) По желанию преподавателя;
- Г) По возможностям.

**8. «Спорт» - это, прежде всего:**

- А) Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);
- Б) Самосовершенствование;
- В) Преодоление максимальных нагрузок;
- Г) Участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.

**9. Обязательными тестами по физической подготовленности являются:**

- А) Бег 100 м, плавание, бег 2000 м (3000 м);
- Б) Бег на лыжах 3000 м (5000 м), подтягивание, плавание;
- В) Бег 100 м, подтягивание (подъем туловища), бег 2000 м (3000 м);
- Г) Прыжки в длину, бег 100 м, плавание.

**10. Что не включает в себя массовая физическая культура:**

- А) Физическое воспитание;
- Б) Спорт;
- В) Физическая рекреация;
- Г) Гигиеническая физическая культура.

**11. Одним из основных понятий биологических основ физической культуры является гомеостаз. Гомеостаз это:**

- А) Постоянство внутренней среды организма;
- Б) Приспособление организма к среде обитания;
- В) Функциональная единица организма;
- Г) Обмен веществ в организме.

**12. Суставы, связки, сухожилия входят:**

- А) Мышечную;
- Б) Костную;
- В) Физиологическую;
- Г) Все системы.

**13. Мышца состоит из волокон:**

- А) Красных;
- Б) Белых;
- В) Красных и белых;
- Г) Зелёных.

**14. Масса скелетных мышц у человека составляет от общей массы тела около:**

- А) 25-30%;
- Б) 35-40%;
- В) 45-50%;
- Г) 15-20%.

**15. Экономичнее и эффективнее осуществляется ресинтез АТФ:**

- А) Аэробно;
- Б) Анаэробно;
- В) Без особой разницы;
- Г) За счет мышечного синапса.

**16. Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям называются:**

- А) Эритроциты;
- Б) Лейкоциты;
- В) Тромбоциты;
- Г) Плазма.

**17. Основную нагрузку выделения из организма вредных веществ несут:**

- А) Желудочно-кишечный тракт;
- Б) Легкие;
- В) Почки;
- Г) Потовые железы.

**18. Занятия физическими упражнениями в целом влияют на умственную работоспособность:**

- А) Отрицательно;
- Б) Положительно;
- В) Безразлично;
- Г) У всех по разному.

**19. Повторные нагрузки для развития физических качеств целесообразно выполнять в фазе:**

- А) Пониженной работоспособности;
- Б) Повышенной работоспособности;
- В) Исходной работоспособности;
- Г) Гетерохронной работоспособности.

**20. Отрицательные изменения в организме из-за недостатка движения в организме называются:**

- А) Гипокинезия;
- Б) Гиподинамия;
- В) Гипотония;
- Г) Гипоклепсия.

**21. Что является главным источником энергии в организме?**

- А) Белки;
- Б) Жиры;
- В) Углеводы;
- Г) Минеральные вещества.

**22. Гипервитаминоз – это**

- А) Недостаток различных витаминов;
- Б) Недостаток конкретного витамина;
- В) Избыток витаминов от приёма большого количества овощей и фруктов;
- Г) Избыток витаминов от приема витаминных препаратов.

**23. Тренировка, в каких видах спорта особенно полезна для увеличения кровотока через мышцы:**

- А) Силовые;
- Б) Циклические;
- В) Игровые;
- Г) Технические.

**24. Суть действия «мышечного насоса» -**

- А) Мышцы проталкивают кровь к сердцу;
- Б) Мышцы проталкивают кровь от сердца;
- В) Мышцы проталкивают кровь к конечностям;
- Г) Оказывают присасывающее действие при вдохе.

**25. Для повышения максимального потребления кислорода (МПК) следует выполнять нагрузку с частотой пульса:**

- А) 110-130 уд/мин;
- Б) 130-150 уд/мин;
- В) 150-180 уд/мин;
- Г) Свыше 180 уд/мин.

**26. Двигательный навык формируется по механизму**

- А) Рефлексов;
- Б) Гормонального;
- В) Рефлекторной дуги;
- Г) Эндокринному.

**27. Гипоксия – это недостаток**

- А) Движений;

- Б) Витаминов;
- В) Кислорода;
- Г) Питания.

**28. При недостатке, каких минеральных веществ развивается малокровие:**

- А) Кальций;
- Б) Натрий;
- В) Хлор;
- Г) Железо.

**29. При окислении 1 г этого вещества вырабатывается наибольшее количество килокалорий (9,3 к кал):**

- А) Белки;
- Б) Жиры;
- В) Углеводы;
- Г) Витамины.

**30. У спортсменов основной обмен**

- А) Выше;
- Б) Ниже;
- В) Такой же, как у не занимающихся спортом;
- Г) Значительно выше.

**31. Образ жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья составляет:**

- А) 20%;
- Б) 30%;
- В) 40%;
- Г) 50%.

**32. Оптимальная двигательная активность в день –**

- А) 1,5 часа;
- Б) 0,5 часа;
- В) 3 часа;
- Г) Более 3 часов.

**33. По результатам опроса, что занимает ведущее место в иерархии потребностей человека**

- А) Работа;
- Б) Деньги;
- В) Здоровье;
- Г) Любовь.

**34. Что является более результативным в укреплении здоровья**

- А) Укрепить состояние самого организма;
- Б) Использовать высококалорийное питание;
- В) Принимать более качественные лекарства;
- Г) Изменить наследственность.

**35. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов**

- А) Экология;

- Б) Образ жизни;
- В) Наследственность;
- Г) Здравоохранение.

**36. За время обучения в вузе состояние здоровье у основной массы студентов:**

- А) Улучшается;
- Б) Не изменяется;
- В) Ухудшается;
- Г) Улучшается только у преподавателей физической культуры.

**37. Норма сна для студентов:**

- А) 6 часов;
- Б) 7 часов;
- В) 8 часов;
- Г) 9 часов и более.

**38. При занятиях спортом (развитие выносливости) необходимо увеличить в рационе:**

- А) Белок;
- Б) Жир;
- В) Углеводы;
- Г) Минеральные вещества.

**39. Что не является обязательным элементом закаливания:**

- А) Систематичность;
- Б) Постепенность;
- В) Самоконтроль;
- Г) Моржевание.

**40. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?**

- А) Аутогенная тренировка;
- Б) Дыхательная гимнастика;
- В) Регулярная умеренная физическая нагрузка;
- Г) Совокупность всех перечисленных методов.

**41. Базой, основой повышения работоспособности человека является:**

- А) Общая физическая подготовка;
- Б) Специальная подготовка;
- В) Спортивная подготовка;
- Г) Прикладная подготовка.

**42. Нормативы К. Купера включают:**

- А) Бег на 5000 (3000) км;
- Б) Преодоление расстояния за 7 мин в беге, плавание, велокроссе;
- В) Преодоление расстояния за 12 мин в беге, плавание, велокроссе;
- Г) Прыжки на скакалке в течение 1 мин.

**43. Продолжительность работы субмаксимальной мощности составляет:**

- А) До 20-25 с;
- Б) От 25 с до 3-5 мин;

В) От 3-5 мин до 30 30мин;

Г) Свыше 30 мин.

**44. В зоне максимальной мощности работа выполняется в основном за счет:**

А) Аэробного энергоснабжения;

Б) Анаэробного энергоснабжения;

В) Аэробного и анаэробного в равных соотношениях;

Г) Больше аэробного, чем анаэробного.

**45. Для бицепса какая мышца является антагонистом:**

А) Трапециевидная мышца;

Б) Большая грудная мышца;

В) Дельта;

Г) Трицепс.

**46. Физические нагрузки, стимулирующие рост тела:**

А) Упражнения на координацию движений;

Б) Силовые упражнения;

В) Прыжковые упражнения;

Г) Беговые упражнения.

**47. Упражнения для снижения веса:**

А) Упражнения на быстроту;

Б) Атлетическая гимнастика;

В) Бег на средние и длинные дистанции;

Г) Бег на короткие дистанции.

**48. Одна из форм учебных занятий в вузе называется элективной. Это занятия:**

А) Дополнительные (факультативные);

Б) Индивидуальные;

В) По выбору;

Г) Самостоятельные.

**49. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:**

А) Быстрота > сила > выносливость;

Б) Сила > быстрота > выносливость;

В) Выносливость > быстрота > сила;

Г) Быстрота > выносливость > сила.

**50. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:**

А) Вводной;

Б) Подготовительной;

В) Основной;

Г) Заключительной.

**51. Степень владения техникой действия, при которой движения осуществляются, автоматизировано, с высокой надежностью:**

А) Двигательное умение;

Б) Двигательный принцип;

- В) Двигательный навык;
- Г) Двигательный стереотип.

**52. Основоположником научной системы физического воспитания в России является:**

- А) Лесгафт П.Ф.;
- Б) Матвеев А.П.;
- В) Семашко Н.А.;
- Г) КПСС.

**53. Что относится к средствам физического воспитания?**

- А) Физические упражнения;
- Б) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- В) Гигиенические факторы;
- Г) Все перечисленные факторы.

**54. На начальных этапах занятий физической культурой развитие одного физического качества влияет на развитие другого качества:**

- А) Положительно;
- Б) Отрицательно;
- В) Не взаимосвязано;
- Г) Зависит от возраста.

**55. Что требуется для развития быстроты?**

- А) Упражнения выполнять на средних скоростях;
- Б) Следить за техникой выполнения упражнений;
- В) Упражнения выполнять на фоне утомления;
- Г) Паузы отдыха до полного восстановления.

**56. Уровень проявления гибкости ниже:**

- А) После разминки, массажа;
- Б) При высокой внешней температуре;
- В) Утром;
- Г) У девушек (по сравнению с юношами).

**57. Ловкость оценивается точностью движений по параметрам:**

- А) Только пространства;
- Б) Только времени;
- В) Только мышечного усилия;
- Г) Пространства, времени и усилия.

**58. Уровень выносливости зависит от:**

- А) Мощности работы сердца и легких;
- Б) Печени;
- В) Мышц;
- Г) Всех перечисленных факторов.

**59. Восстановление основного источника энергии (АТФ) идет в организме путем:**

- А) Аэробным;
- Б) Анаэробным;
- В) Аэробным+анаэробным;
- Г) АТФ не восстанавливается.

**60. Сила человека измеряется спомощью:**

- А) Калипера;
- Б) Динамометра;
- В) Весов и ростомера;
- Г) Спирометра.

**61. Чем выше физическая подготовленность, тем уровень порога анаэробного обмена (ПАНО):**

- А) Ниже;
- Б) Выше;
- В) Не взаимосвязанные показатели;
- Г) Становится отрицательным.

**62. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:**

- А) Самочувствие;
- Б) Потоотделение;
- В) Частота пульса;
- Г) Желание тренироваться.

**63. При перспективном планировании самостоятельных занятий общая тренировочная нагрузка от курса к курсу должна иметь тенденцию к:**

- А) Повышению;
- Б) Понижению;
- В) Стандартна;
- Г) На младших курсах возрастает, на старших курсах без изменения.

**64. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:**

- А) Предварительный;
- Б) Текущий;
- В) Итоговый;
- Г) Все вышеперечисленные.

**65. У кого общий объем двигательной активности выше?**

- А) Дошкольники;
- Б) Школьники;
- В) Студенты;
- Г) Трудящиеся.

**66. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?**

- А) Мужчины;
- Б) Женщины;
- В) Одинаково;
- Г) Не знаю.

**67. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:**

- А) До 130 уд/мин;
- Б) 130-150 уд/мин;
- В) 150-180 уд/мин;

Г) Свыше 180 уд/мин.

**68. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:**

- А)  $220 - \text{возраст}$  (в годах);
- Б)  $260 - \text{возраст}$  (в годах);
- В)  $120 + \text{возраст}$  (в годах);
- Г)  $150 + \text{возраст}$  (в годах).

**69. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:**

- А) Физического состояния;
- Б) Пола;
- В) Выполняемой нагрузки;
- Г) Всех перечисленных факторов.

**70. Что не включает в себя первая помощь при растяжении?**

- А) Покой;
- Б) Холод (холодная грелка, лёд);
- В) Тепло (горячая грелка, растирки);
- Г) Наложение повязки.

**71. Занятия, каким видом спорта в большей мере влияют на размеры сердца?**

- А) Тяжелая атлетика;
- Б) Тренировка в метаниях;
- В) Футбол;
- Г) Лыжные гонки.

**72. Чаще других повторные врачебные обследования проходят студенты:**

- А) Основной медицинской группы;
- Б) Подготовительной медицинской группы;
- В) Специальной медицинской группы;
- Г) Студенты, занимающиеся спортом.

**73. Наибольшая длина тела у человека наблюдается:**

- А) Вечером;
- Б) Утром;
- В) После упражнений с отягощениями;
- Г) За сутки рост взрослого человека не изменяется.

**74. Жизненная емкость легких зависит от:**

- А) Веса тела;
- Б) Роста тела;
- В) Уровня функциональной подготовленности;
- Г) Всех вышеперечисленных параметров.

**75. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:**

- А) Окружность грудной клетки;
- Б) Окружность запястья рабочей руки;
- В) Визуальная оценка;
- Г) Окружность таза.

**76. Боковое искривление позвоночника называется:**

- А) Лордоз;
- Б) Кифоз;
- В) Сколиоз;
- Г) Лордо-кифоз.

**77. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:**

- А) Антропометрические стандарты;
- Б) Индексы;
- В) Корреляция;
- Г) Все вышеперечисленные.

**78. Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:**

- А) Ортостатическая проба;
- Б) Тест Люшера;
- В) Гарвардский степ-тест;
- Г) PWC<sub>170</sub>.

**79. Что является субъективным показателем самоконтроля?**

- А) Самочувствие;
- Б) Частота пульса;
- В) Спортивный результат;
- Г) Вес тела.

**80. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:**

- А) Функциональная подготовленность;
- Б) Здоровья;
- В) Физическая подготовленность;
- Г) Всех вышеперечисленных параметров.

**81. Направление ППФП зародилось:**

- А) В первобытном обществе;
- Б) В позднем средневековье;
- В) XIX-XX вв в США;
- Г) 20-30-е годы XX в в нашей стране.

**82. Факторы отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:**

- А) Недостаточная двигательная активность;
- Б) Стресс, экология;
- В) Профессиональные заболевания;
- Г) Все вышеперечисленные факторы.

**83. По статистическим данным, что утомляет больше всего на современном производстве?**

- А) Сложные автоматизированные системы;
- Б) Повышенная ответственность;
- В) Работа с людьми;
- Г) Высокие требования к вниманию, скорости, точности реакции и др.

**84. Профессиограмма специалиста включает перечень:**

- А) Основных профессиональных заболеваний;
- Б) Необходимых знаний и качеств профессии;

- В) Смежных специальностей;
- Г) Должностей профессионального роста.

**85. ППФП в вузе проводится в форме занятий:**

- А) Теоретических;
- Б) Практических;
- В) Контрольных;
- Г) Всех перечисленных.

**86. Требования и нормативы по ППФП являются:**

- А) Обязательными;
- Б) Необязательными;
- В) Обязательными для занимающихся прикладными видами спорта;
- Г) Обязательными для старших курсов.

**87. Как называется отрасль науки, изучающая условия и характер труда?**

- А) Кибернетика;
- Б) Агломерация;
- В) Эргономика;
- Г) Эклектика.

**88. Характеристика особенностей труда, в частности, в сельском хозяйстве, свидетельствует, что на 1 месте в необходимых умениях и навыках стоит:**

- А) Ориентирование на местности;
- Б) Управлять авто-, мото-, вело- средствами;
- В) Плавать;
- Г) Ходить на лыжах.

**89. Что не входит в основные факторы, определяющие содержание ППФП?**

- А) Условия труда;
- Б) Режим труда и отдыха;
- В) Индивидуальные особенности;
- Г) Динамика работоспособности.

**90. В задачи ППФП входит формирование прикладных качеств:**

- А) Физических;
- Б) Прикладных;
- В) Специальных;
- Г) Всех вышеперечисленных.

**7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.**

При проведении устного зачета обучающемуся предоставляется 60 минут на подготовку. Опрос обучающегося по билету на устном зачете не должен превышать двух астрономических часов.

Зачет может проводиться по итогам текущей успеваемости путем организации специального тестирования, проводимого в письменной форме. При про-

ведении тестирования обучающемуся предоставляется 90 минут. Студенты, прошедшие тестирование на «удовлетворительно» и выше от устного зачета освобождаются.

### **8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), РАЗРАБОТАННОГО НА КАФЕДРЕ**

№ п/п	Наименование издания	Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания)	Автор (авторы)	Год издания	Место хранения и количество
1.	Воспитание силы и быстроты	Учебно-методическое пособие	Кол. авторов под общ. ред. Галочкина Г.П.	2013	Библиотека-50, кафедра-30
2.	Диагностика и самооценка состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом	Методические указания	Анохина И.А., Николайчева И.М.	2009	Библиотека-1, кафедра-1
3.	Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью	Методические указания	Козлов В.И.	2011	Библиотека-50, кафедра-50
4.	Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов	Учебно-методическое пособие	Готовцев Е.В., Шелестов В.С.	2014	Библиотека-25, кафедра-5
5.	Использование физических упражнений с предметами на занятиях в женских группах общефизической подготовки	Методические рекомендации	Козлов В.И., Зиземская Н.И., Акопян Л.В.	2012	Библиотека-50, кафедра-50
6.	Легкая атлетика	Учебник	Под общей ред. Н.Н.Чеснокова, В.Г.Никитушкина/ Германов Г.Н.	2010	Библиотека-1, кафедра-1

			(глава 1.10-1.16)		
7.	Легкая атлетика	Методические рекомендации	Романова Ю.В., Грицких Е.А., Крохина Т.В.	2009	Библиотека-50, кафедра-50
8.	Методико-практические основы занятий армспортом в вузе	Методические рекомендации	Новиков Ю.Н.	2013	Библиотека-40, кафедра-10
9.	Методико-практические основы занятий жимом лежа	Методические рекомендации	Новиков Ю.Н.	2014	Библиотека-50, кафедра-50
10.	Настольный теннис в системе физического воспитания студентов технического вуза	Учебное пособие	Чернев И.Л., Котлова О.В.	2009	Библиотека-1, кафедра-1
11.	Обучение тактической грамотности студентов, занимающихся борьбой самбо	Методические рекомендации	Галочкин Г.П.	2009	Библиотека-50, кафедра-10
12.	Организация занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы	Методические рекомендации	Романова Ю.В., Грицких Е.А., Крохина Т.В.	2009	Библиотека-50, кафедра-50
13.	Парные и групповые упражнения на занятиях в группах общефизической подготовки	Методические рекомендации	Козлов В.И., Зиземская Н.И., Акопян Л.В.	2012	Библиотека-50, кафедра-50
14.	Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту	Методические рекомендации	Готовцев Е.В., Германов Г.Н.	2006	Библиотека-2, кафедра-2
15.	Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту	Методические рекомендации	Готовцев Е.В., Германов Г.Н.	2006	Библиотека-2, кафедра-2
16.	Подготовительные	Методические	Галочкин Г.П.,	2012	Библиотека-

	действия и специальные упражнения (для студентов, занимающихся спортивной борьбой)	указания	Щетинин Н.В.		ка-50, кафедра-10
17.	Прикладная баллистика спортивной малокалиберной винтовки	Методические рекомендации	Аренд Л.А.	2014	Библиотека-50, кафедра-20
18.	Применение локальных упражнений статического характера для восстановления функций опорно-двигательного аппарата у людей с отклонениями в состоянии здоровья	Научно-методическое пособие	Чешихина В.В., Никифорова О.Н., Чешихин А.Г.	2014	Кафедра-1
19.	Проблемы самовоспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья, в процессе занятий физическими упражнениями	Методические указания	Чешихин А.Г.	2010	Библиотека-1, кафедра-1
20.	Профилактика и коррекция плоскостопия у студентов во время занятий физической культурой	Методическое пособие	Чешихин А.Г.	2011	кафедра-1
21.	Русская лапта на уроках физкультуры в школе	Учебное пособие	Готовцев Е.В., Германов Г.Н., Машошина И.В.	2011	Библиотека-1, кафедра-1
22.	Самомассаж для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом	Методические указания	Козлов В.И., Волков В.К.	2011	Библиотека-50, кафедра-20

23.	Система подготовки самбистов в ВИСИ-ВГАСУ.	монография	Галочкин Г.П.	2010	Библиотека-50, кафедра-5
24.	Скоростно-силовая подготовка.	Методические указания	Галочкин Г.П., Щетинин Н.В.	2011	Библиотека-50, кафедра-20
25.	Содержание и организация самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы по физической культуре	Учебно-методическое пособие	Чешихин А.Г., Чешихина В.В., Никифорова О.Н.	2008	Библиотека-1, кафедра-1
26.	Техника выполнения ударов в настольном теннисе	Методические указания	Ермолова Е.А., Абакумова И.А.	2009	Библиотека-50, кафедра-20
27.	Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки	Методические рекомендации	Аренд Л.А.	2012	Библиотека-50, кафедра-20

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, которые вызывают трудности, поиск ответов в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций и рекомендуемую литературу.

## 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 10.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

#### Основная литература:

1. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности : монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин, А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова. – М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

2. Ахметов, А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : лекции / А. М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны : Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. — 213 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/30219>.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 431 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/15491>.

4. Воспитание силы и быстроты : учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ; сост.: Л. А. Аренд, В. К. Волков, Д. И. Войтович [и др.] ; под общ. ред. Г.П. Галочкина. – Воронеж, 2013. – 177 с.

5. Лысова, И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/8625>

6. Пшеничников, А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/19345>.

7. Физическая культура в строительных вузах : учебник / под ред. Л. М. Крыловой. – М. : МГСУ, 2010. – 528 с.

8. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22227>

#### Дополнительная литература:

1. Агаджанян, Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н. А. Агаджанян, Н. Н. Шабатура. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 207 с.

2. Аракелян, И.Г. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: метод. указания / И. Г. Аракелян. — Электрон. текстовые данные. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22630>.

3. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Владос-Пресс, 2010. — 389 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/14172>.
4. Бабушкин, Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Г. Бабушкин, В. А. Барановский, Л. Н. Вериги. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Омский государственный институт сервиса, 2012. — 124 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/12706>.
5. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса : учебник для вузов : рек. УМО / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин ; под ред. Г. В. Барчуковой. - М. : Academia, 2006. - 525 с.
6. Башмаков, В.П. Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В.П. Башмаков. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2011. — 52 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19025>.
7. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учебник для вузов : допущено МО РФ / А. А. Бирюков. - М. : Academia, 2006. - 569 с.
8. Бокс [Электронный ресурс] : энциклопедия / Е.Н. Богоявленский [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Человек, Олимпия, 2011. — 688 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/27596>.
9. Бударников, А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. А. Бударников. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 156 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/11406>
10. Галочкин, Г. П. ВИСИ - ВГАСУ: спорт за 75 лет : монография / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. Г. П. Галочкин. - Воронеж, 2005. - 303 с.
11. Галочкин, Г. П. Самбо: спортивное и боевое / Г. П. Галочкин. - 3-е изд., испр. и доп. - Воронеж, 2004. - 286 с.
12. Галочкин, Г. П. Система подготовки самбистов в ВИСИ-ВГАСУ : монография / Воронеж. гос. арх.-строит. ун-т ; сост. Г. П. Галочкин. – Воронеж, 2010. - 408 с.
13. Галочкин, Г. П. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах : учеб. пособие / Воронеж. гос. архит.-строит. акад. ; сост.: Г. П. Галочкин, А. К. Ефремов, В. А. Санников. – Воронеж, 1999. - 116 с.
14. Годик, М. А. Стретчинг : Подвижность, гибкость, элегантность / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселева. - М. : Сов. спорт, 1991. - 92с.
15. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие : рек. УМО / Б. Р. Голощапов. - 6-е изд. - М. : Академия, 2009. - 308 с.
16. Готовцев, Е. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе : учеб. пособие / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – Воронеж : Элист, 2011. – 264 с.

17. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка : Знать и уметь : учеб. пособие : допущено УМО / Ю.И. Гришина. - 3-е изд. - М.: Ростов н/д Феникс, 2012. - 248 с.
18. Занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью : метод. рекомендации для студ. и инженерно-технических работников строит. производства / Воронеж, гос. арх.-строит. университет ; сост. В. И. Козлов. - Воронеж, 2011. - 26 с.
19. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов : учеб. – метод. пособие / Воронежский ГАСУ ; сост.: Е. В. Готовцев, В. С. Шелестов. - Воронеж, 2014.- 64 с.
20. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь : пособие для студ. вузов / В. И. Ильинич. - М. : Аспект Пресс, 1995. - 143 с.
21. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности [Электронный ресурс] : монография / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2011. — 142 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9886>
22. Использование физических упражнений с предметами на занятиях в женских группах общефизической подготовки : метод. рекомендации для студ. и преподавателей / Воронежский ГАСУ ; сост.: В.И. Козлов, Н. И. Зиземская, Л. В. Акопян. - Воронеж, 2012. – 29 с.
23. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.А. Кабачков, С. А. Полиевский, А.Э. Буров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2010. — 296 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/9868>.
24. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 131 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22259>.
25. Карпов, А. Е. Шахматные сюжеты / А. Е. Карпов, Е. Я. Гик. - М. : Знание, 1991. - 336 с.
26. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. П. Кокоулина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/11049>.
27. Комплексы физических упражнений для студентов специальной медицинской группы : метод. рекомендации для студентов / сост. Г. П. Галочкин, И. А. Анохина, О. Е. Портнова. - Воронеж, 2004. - 32 с.
28. Кохан, Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Электронный ресурс] : метод. указания / Т. А. Кохан, Л. Д. Царегородцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный технический

университет имени Н.Э. Баумана, 2011. — 37 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/31239>

29. Крамской, С. И. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе : учеб. пособие / С. И. Крамской, В. П. Зайцев, С. М. Артемьев [и др.]; под ред. В. П. Зайцева, С. И. Крамского. – М. : Изд-во АСВ; Белгород, Изд-во БГТУ, 2005. – 276 с.

30. Лазарева, Е.А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. А. Лазарева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 128 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/16399>

31. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 244 с.

32. Легкая атлетика : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост.: Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина. - Воронеж, 2009. - 33 с.

33. Мавроматис, В.Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Д. Мавроматис. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 60 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/19029>

34. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. С. Макеева. — Электрон. текстовые данные. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. — 132 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/33444>.

35. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник : допущено ГК РФ / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - СПб. : Лань, 2004 - 160 с.

36. Методико-практические основы занятий армспортом в вузе : метод. рекомендации для студентов всех специальностей, занимающихся армспортом, и преподавателей вуза / Воронежский ГАСУ; сост. Ю. Н. Новиков. – Воронеж, 2013. – 36 с.

37. Методико-практические основы занятий жимом лежа : метод. рекомендации для студентов всех специальностей и преподавателей вуза, занимающихся жимом лежа / Воронежский ГАСУ ; сост.: Ю. Н. Новиков. - Воронеж, 2014. – 24 с.

38. Методика обучения технике подач и их приема в настольном теннисе : метод. рекомендации / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев. - Воронеж, 2008. - 21 с.

39. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов технических вузов : метод. рекомендации / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев . - Воронеж, 2008. – 34 с.

40. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов технического вуза : учеб. пособие : рек. ВГАСУ / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев, О. В. Котлова. - Воронеж, 2009. - 183 с.
41. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие : рек. УМО / Д. И. Нестеровский. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 335 с.
42. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / В. Г. Никитушкин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/16824>
43. Обучение тактической грамотности студентов, занимающихся борьбой самбо : метод. рекомендации для студентов всех спец., занимающихся борьбой самбо в основном и спортивном учеб. отделениях / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. Г. П. Галочкин. - Воронеж, 2009. - 34 с.
44. Озолин, Н. Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. - М. : АСТ : Астрель, 2006. - 863 с.
45. Организация занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы : метод. рекомендации для студентов техн. вузов / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост.: Ю. В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина. - Воронеж, 2009. - 34 с.
46. Охрана здоровья студентов: опыт работы специалистов : межвуз. сб. ст. / под ред. В. И. Муратова, В. Т. Титова, А. В. Лотоненко. - Воронеж : Изд-во Воронеж. гос. ун-та, 2001. - 191 с.
47. Парные и групповые упражнения на занятиях в группах общефизической подготовки: метод. рекомендации для студ. и препод. / Воронежский ГА-СУ; сост.: В. И. Козлов, Н. И. Зиземская, Л. В. Акопян. - Воронеж, 2012. - 32 с.
48. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту : метод. рекомендации к физкультурно-спортивному совершенствованию учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, студ. вузов отделений СС, ФСС, СПС / Воронеж. гос. ин-т физ. культуры ; сост.: Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. - Воронеж, 2006. - 130 с.
49. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту : метод. рекомендации к физкультурно-спортивному совершенствованию учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, студ. вузов отделений СС, ФСС, СПС / Воронеж. гос. ин-т физ. культуры ; Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. - Воронеж, 2006. - 114 с.
50. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - М. : Сов. спорт, 2005. - 819 с.
51. Подготовительные действия и специальные упражнения : метод. рекомендации для студ., занимающихся спортивной борьбой / Воронежский ГА-СУ ; сост.: Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. - Воронеж, 2012. - 42 с.
52. Понарина, О. С. Экспериментальная программа по физической культуре на основе дзюдо для вузов неспортивного профиля / О. С. Понарина. - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2009. - 57 с.

53. Правила соревнований по волейболу : учеб. - метод. пособие / Тамбов. гос. ун-т им. Г. Р. Державина ; авт.-сост. С. А. Кузнецов. – Тамбов : Издат. дом ТГУ им. Г. Р. Державина, 2010. - 47 с.

54. Прикладная баллистика спортивной малокалиберной винтовки : метод. рекомендации для студентов / Воронежский ГАСУ ; сост. Л. А. Аренд. – Воронеж, 2014. - 24 с.

55. Применение локальных упражнений статического характера для восстановления функций опорно-двигательного аппарата у людей с отклонениями в состоянии здоровья : науч.- методич. пособие / В. В. Чешихина, О. Н. Никифорова, А. Г. Чешихин. – М. : Перспектива, 2014. – 112 с.

56. Проблемы самовоспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья, в процессе занятий физическими упражнениями : методич. разработки для препод. кафедр физического воспитания / А. Г. Чешихин. – М. : Изд-во РГСУ, 2010. – 45 с.

57. Профилактика и коррекция плоскостопия у студентов во время занятий физической культурой : метод. пособие / А.Г. Чешихин. – М. : РГСУ, 2011 г. – 43 с.

58. Русская лапта. Правила соревнований / Федерация русской лапты России ; авт.-сост.: А. Ю. Костарев, В. И. Щемелинин, С. О. Фокин ; под общ. рук. В. И. Борисова. - М. : Сов. спорт, 2004. - 30 с.

59. Самбо : справочник. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Сов. спорт, 2006. - 207 с.

60. Самомассаж для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом : метод. рекомендации для студ. и препод. / Воронеж, гос. арх.-строит. университет ; сост.: В. И. Козлов, В. К. Волков. – Воронеж, 2011. - 24 с.

61. Санников, В. А. Бокс. Элективный курс учебной дисциплины "Физическая культура" для нефизкультурных вузов : учеб. пособие для вузов / Воронеж. гос. архит.-строит. акад ; сост. В. А. Санников. - Воронеж, 2000. - 226 с.

62. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/11361>.

63. Скоростно-силовая подготовка : метод. рекомендации для студентов, занимающихся спортивной борьбой / Воронеж, гос. арх.-строит. университет ; сост.: Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. – Воронеж, 2011. - 35 с.

64. Содержание и организация самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы по физической культуре : учеб.- метод. пособие для студентов всех специальностей / Рос. гос. соц. ун-т, каф. физического воспитания и спорта ; сост.: В. В. Чешихина, О. Н. Никифорова, А. Г. Чешихин. – М. : ЗАО "Экон-Информ", 2008. - 124 с.

65. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учебник / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2004. - 396 с.

66. Тактическая подготовка в настольном теннисе : метод. рекомендации / Воронеж. гос. архит.-строит. ун-т ; сост. И. Л. Чернев. - Воронеж, 2008. - 30 с.

67. Техника выполнения ударов в настольном теннисе : методические рекомендации к физкультурно-спортивному совершенствованию студентов вузов отделений СС, ФСС, СПС, учащихся ДЮСШ, СДЮШОР / Воронежский ГАСУ ; сост.: Е. А. Ермолова, И. А. Абакумова. – Воронеж, 2009. – 46 с.
68. Техника стрельбы лежа из малокалиберной спортивной винтовки : метод. рекомендации для студентов и препод. / Воронежский ГАСУ ; сост. Л. А. Аренд. – Воронеж, 2012. - 21 с.
69. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для вузов / сост. Г. С. Туманян. - М. : Academia, 2006. - 332 с.
70. Физическая культура и спорт : для студентов строит. вузов : учебник : рек. УМО / А. Ю. Барков, Я. Н. Гулько, Г. П. Галочкин [и др.] ; под ред. В. А. Никишкина, С. И. Филимоновой. - М. : АСВ, 2005. - 270 с.
71. Физическая культура, оздоровительные технологии и экологическое образование студентов в XXI веке : учеб. программа с метод. материалами (на примере Центр.-Чернозем. региона России) / А. В. Лотоненко [и др.]. – Воронеж, 2000. - 136 с.
72. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп : рекомендации, планирование, программы / авт.-сост. А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. – Волгоград : Учитель, 2009. – 185 с.
73. Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 1999. - 446 с.
74. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : монография / С. И. Филимонова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский городской педагогический университет, 2013. — 278 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/26592>.
75. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов : рек. УМО / Г. И. Хозяинов, Н. В. Кузьмина, Л. Е. Варфоломеева. - М. : Academia, 2005. – 203 с.
76. Шулятьев, В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2011. — 196 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/11555>
77. Якубовский, Я.К. Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Я. К. Якубовский. — Электрон. текстовые данные. — Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. — 120 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/25806>.
78. Якубовский, Я.К. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Я. К. Якубовский. — Электрон. текстовые данные. — Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011. — 146 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/25807>
79. Ястребов, А.В. Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Ястребов, Л. В. Золотова. —

Электрон. текстовые данные. — Йошкар-Ола : Марийский государственный технический университет, Поволжский государственный технологический университет, ЭБС АСВ, 2010. — 100 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22596>

**10.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

- Аудиовизуальные, технические и компьютерные средства обучения:
- программное обеспечение: операционная система Windows XP, Windows 7 (x64), MS Office 2007;
  - мультимедийные варианты лекций;
  - учебно-методические пособия для студентов;
  - видеозаписи соревнований.

**10.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля):**

1. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
3. Журнал «Физкультура и спорт».
4. Журнал "Культура физическая и здоровье".
5. Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов"
6. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
7. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>
8. <http://lib.sportedu.ru>
9. <http://www.sportlib.ru>
10. <http://virtua.lib.tsu.ru>

**11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:**

*Теоретический раздел*

- печатные и компьютерные учебники, учебные пособия
- методические указания по проведению занятий
- инструкции и методическая литература
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта
- справочная литература
- приборы оценки физического развития

### *Контрольные занятия*

- таблицы контрольных тестов физической подготовленности по видам спорта
- тесты оценки теоретической и методической подготовленности студентов

## **12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (образовательные технологии)**

В процессе освоения курсов используются следующие образовательные технологии:

- Лекции;
- Тестирование;
- Самостоятельная работа студентов;
- Консультации преподавателей.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика»

### **Руководитель ОПОП:**

Заведующий кафедрой ЭОП, д.э.н., профессор \_\_\_\_\_ В.В. Гасилов

Рабочая программа одобрена учебно-методической комиссией ИЭМИТ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Протокол № \_\_\_\_\_

Председатель учебно-методической комиссии ИЭМИТ

д.т.н., проф. \_\_\_\_\_ П.Н. Курочка

### **Эксперт**

Заведующий кафедрой

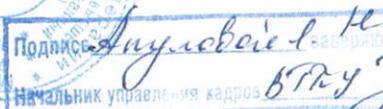
физического воспитания ФГБОУВПО «ВГПУ»

д.п.н., профессор



*[Handwritten signature]*

\_\_\_\_\_  
Л.Н. Акулова



*[Handwritten signature]*  
В.С. Касимова