

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ
СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

(наименование института)

Кафедра дизайна

(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕНА
на заседании кафедры дизайна
Протокол №1 от 24.04.2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.13 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

54.03.01 Дизайн

направленность «Современный дизайн»

квалификация бакалавр

очная форма обучения

Год набора –2019

Москва, 2018 г.

Автор(ы)–составитель(и):

Старший преподаватель

Родин П.А.

Заведующий кафедрой дизайна,

Профессор, кандидат искусствоведения



Серов С. И.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы | 4 |
| 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО..... | 4 |
| 3. Содержание и структура дисциплины | 4 |
| 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине | 6 |
| 4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. | 6 |
| 4.2. Материалы текущего контроля успеваемости. | 6 |
| 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации обучающихся..... | 9 |
| 4.4. Методические материалы | 12 |
| 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 12 |
| 6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине | 13 |
| 6.1 Основная литература: | 13 |
| 6.2 Дополнительная литература: | 13 |
| 7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы | 13 |

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1 Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
|-----------------|--|--------------------------------|---|
| УК ОС-7 | способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-7.2 | Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития |

1.2 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

| ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта) | Код этапа освоения компетенции | Результаты обучения |
|---------------------------------------|--------------------------------|--|
| | УК ОС-7.2 | Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития. Посещает самостоятельные занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития |

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Общая трудоемкость Элективные курсы по физической культуре и спорту составляет 328 академических/246 астрономических часов. Количество часов, выделенных на контактную работу с преподавателем составляет 328/246 часов: практические занятия – 328/246 часов. Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту относится к дисциплинам вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». дисциплина изучается в 1-6 семестрах.

В содержательном плане дисциплина опирается на предыдущий уровень образования.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет в 6 семестре.

3. Содержание и структура дисциплины

| Очная форма обучения | | | | | | | | |
|----------------------|---|------------------------|---|----|-------|-----|----|--|
| № п/п | Наименование тем (разделов) | Объем дисциплины, час. | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточн ой аттестации |
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | СР | |
| | | | Л | ЛР | ПЗ | КСР | | |
| Тема 1 | Теоретический раздел | 40/30 | | | 40/30 | | | О, Р |
| Тема 2 | Практический раздел: Атлетическая гимнастика | 48/36 | | | 48/36 | | | Сдача нормативов |
| Тема 3 | Практический раздел: | 48/36 | | | 48/36 | | | Сдача |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|---------|--|--|---------|--|------------------|
| | Атлетическая гимнастика | | | | | | нормативов |
| Тема 4 | Практический раздел: Волейбол | 48/36 | | | 48/36 | | Сдача нормативов |
| Тема 5 | Практический раздел: Мини-футбол | 48/36 | | | 48/36 | | Сдача нормативов |
| Тема 6 | Практический раздел: Легкая атлетика | 48/36 | | | 48/36 | | Сдача нормативов |
| Тема 7 | Практический раздел: Плавание | 48/36 | | | 48/36 | | Сдача нормативов |
| Тема 8 | Практический раздел: Фитнес | 48/36 | | | 48/36 | | Сдача нормативов |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | Зачет |
| Всего: | | 328/246 | | | 328/246 | | |

Содержание дисциплины

Тема 1. Теоретический раздел

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально–биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема 2. Практический раздел: Атлетическая гимнастика

Общеразвивающие упражнения для всех основных мышечных групп и суставов. Упражнения на снарядах (висы, упоры), на тренажерах для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), а также для улучшения функциональных возможностей организма. Дозировка упражнений.

Тема 3. Практический раздел: Баскетбол

Элементы игры: виды передач, ведение и остановка мяча, броски с места и в движении. Игра (одно- и двусторонняя). Практика судейства.

Тема 4. Практический раздел: Волейбол

Элементы игры: виды передач, прием мяча, подача (нижняя, верхняя). Игра через сетку. Практика судейства.

Тема 5. Практический раздел: Мини-футбол

Элементы игры: виды ударов, передачи, остановки, ведение, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам. Практика судейства.

Тема 6. Практический раздел: Легкая атлетика

Основы техники ходьбы, бега. Высокий, низкий старт. Техника финиширования. Кроссовый бег. Скоростные и скоростно- силовые упражнения. Основы техники прыжка с места.

Тема 7. Практический раздел: Плавание

Подготовительные упражнения для занятий в воде. Специальные дыхательные упражнения на суше и в воде. Техника плавания спортивными способами (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй). Техника выполнения поворотов. Старт.

Тема 8. Практический раздел: Фитнес

Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Упражнения на степ-платформе. Разучивание элементов стрейчинга, шейпинга, пилатеса, некоторых танцевальных программ.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спортуиспользуются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

| Тема (раздел) | | Методы текущего контроля успеваемости |
|---------------|--|---------------------------------------|
| Тема 1 | Теоретический раздел | опрос, защита реферата |
| Тема 2 | Практический раздел: Атлетическая гимнастика | Сдача норматива |
| Тема 3 | Практический раздел: Атлетическая гимнастика | Сдача норматива |
| Тема 4 | Практический раздел: Волейбол | Сдача норматива |
| Тема 5 | Практический раздел: Мини-футбол | Сдача норматива |
| Тема 6 | Практический раздел: Легкая атлетика | Сдача норматива |
| Тема 7 | Практический раздел: Плавание | Сдача норматива |
| Тема 8 | Практический раздел: Фитнес | Сдача норматива |

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств): устные ответы на вопросы и сдача нормативов.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Преподаватель оценивает уровень подготовленности обучающихся к занятию по следующим показателям:

- устные ответы на вопросы преподавателя по теме занятия,
- выступление с докладами,
- участие в обсуждении докладов,
- защита реферата,
- выполнение нормативов.

Примерные нормативы для оценки общей физической подготовленности

Юноши

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|-------|-------------------------|-----------------|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | |
|----|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 8,0 | 9,0 | 10,0 | 11,0 | 12,0 |
| 2. | Челночный бег 10х10 м (сек.) | 26,0 | 28,0 | 30,0 | 32,0 | 34,0 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 250 | 230 | 210 | 200 | 180 |
| 5. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 6. | Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 7. | Бег на 3000 м (мин., сек.) | 12,00 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,30 |
| 8. | Плавание на 50 м в/с (мин., сек.) | 40,0 | 44,0 | 48,0 | 55,0 | б/вр |
| 9. | Плавание на 100 м в/с (мин., сек.) | 2,00 | 2,15 | 2,30 | 2,45 | 3,00 |

Девушки

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|-------|---|-----------------|--------|--------|--------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 9,0 | 10,0 | 11,0 | 12,0 | 13,0 |
| 2. | Челночный бег 10х10 м (сек.) | 29,0 | 30,0 | 32,0 | 33,0 | 35,0 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 40 | 37 | 34 | 31 | 28 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 150 | 140 |
| 5. | Подтягивание на перекладине (высота 90 см) из виса лёжа с опорой на пятки | 15 | 12 | 10 | 6 | 4 |
| 6. | Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз) | 20 | 15 | 10 | 8 | 4 |
| 7. | Бег на 2000 м (мин., сек.) | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |
| 8. | Плавание на 50 м в/с (мин., сек.) | 54,0 | 1,00,0 | 1,05,0 | 1,10,0 | б/вр |
| 9. | Плавание на 100 м в/с (мин., сек.) | 2,10 | 2,25 | 2,40 | 2,55 | б/вр |

Студенты, освобождённые на длительный период от практических занятий, выполняют письменную контрольную работу (реферат), связанную с характером их заболеваний и сдают зачёт по теоретическому разделу программы.

Оценка знаний, умений, навыков проводится на основе балльно-рейтинговой системы 70% из 100% (70 баллов из 100) - вклад по результатам выступления с докладами, участия в обсуждениях докладов других обучающихся, ответов на вопросы преподавателя в ходе занятия, защиты рефератов, выполнения нормативов.

Вопросы для подготовки к опросам:

Тема 1. Теоретический раздел

1. Физическое воспитание (понятие и общая характеристика).
2. Физическое развитие (понятие и основные компоненты).
1. Понятие профессионально–прикладной физической подготовки (ППФП).
3. Оздоровительно–реабилитационная физическая культура.
4. Лечебная физическая культура.
5. Фоновые виды физической культуры.
6. Роль физической культуры в социальной жизни общества.
7. Общие функции физической культуры.
8. Специфические функции физической культуры.
9. Характеристика умственного и физического труда.

10. Утомление. Характер и фазы утомления.
11. Восстановление. Фазы восстановления.
12. Дополнительные средства восстановления.
13. Тренированность. Отличие организма тренированного человека от нетренированного.
14. Определение понятия “здоровье”.
15. Основные составляющие здорового образа жизни.
16. Культура питания. Витамины. Минеральные вещества.
17. Организация двигательной активности.
18. Личная гигиена и закаливание.
19. Профилактика вредных привычек.

Тема 2. Практический раздел: Атлетическая гимнастика

1. Психофизическая регуляция организма.
2. Характеристика состояния “стресса”.
3. Работоспособность человека и влияние на неё различных факторов.
4. Повышение работоспособности с помощью физических упражнений.
5. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Возрастные особенности содержания занятий для мужчин и женщин.
7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
8. Способы регулирования интенсивности физической нагрузки во время самостоятельных занятий.
9. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 3. Практический раздел: Баскетбол

1. Соревнования как этап учебно – тренировочных занятий.
2. Элементы игры: виды передач, ведение и остановка мяча, броски с места и в движении.
3. Игра (одно- и двусторонняя).
4. Практика судейства.

Тема 4. Практический раздел: Волейбол

1. Соревнования как этап учебно – тренировочных занятий.
2. Элементы игры: виды передач, прием мяча, подача (нижняя, верхняя).
3. Игра через сетку.
4. Практика судейства.

Тема 5. Практический раздел: Мини-футбол

1. Соревнования как этап учебно – тренировочных занятий.
2. Элементы игры: виды ударов, передачи, остановки, ведение, вбрасывание мяча.
3. Техника игры вратаря.
4. Игра по упрощенным правилам.
5. Практика судейства.

Тема 6. Практический раздел: Легкая атлетика

1. Классификация физических упражнений.
2. Физическая нагрузка и её основные компоненты.
3. Оздоровительные силы природы и их краткая характеристика.
4. Основы техники ходьбы, бега.
5. Высокий, низкий старт.
6. Техника финиширования.

7. Кроссовый бег
8. Скоростные и скоростно- силовые упражнения.
9. Основы техники прыжка с места.

Тема 7. Практический раздел: Плавание

1. Подготовительные упражнения для занятий в воде.
2. Специальные дыхательные упражнения на суше и в воде. Т
3. техника плавания спортивными способами (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй).
4. Техника выполнения поворотов.

Тема 8. Практический раздел: Фитнес

1. Физическая культура студента.
2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
3. Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости.
4. Упражнения на степ-платформе.
5. Разучивание элементов стрейчинга, шейпинга, пилатеса, некоторых танцевальных программ.

Примерные темы рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации обучающихся.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
|-----------------|--|--------------------------------|---|
| УК ОС-7 | способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-7.2 | Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития |

| Этап освоения компетенции | Показатели оценивания | Критерии оценивания |
|---------------------------|-----------------------|---------------------|
|---------------------------|-----------------------|---------------------|

| | | |
|--|--|--|
| УК ОС-7.2. Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития | Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития. Посещает самостоятельные занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития | Составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья. Укрепляет здоровье способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений. |
|--|--|--|

4.3.2 Типовые оценочные средства

Вопросы к зачету

1. Физическое воспитание (понятие и общая характеристика).
2. Физическое развитие (понятие и основные компоненты).
3. Понятие профессионально–прикладной физической подготовки (ППФП).
4. Оздоровительно–реабилитационная физическая культура.
5. Лечебная физическая культура.
6. Фоновые виды физической культуры.
7. Роль физической культуры в социальной жизни общества.
8. Общие функции физической культуры.
9. Специфические функции физической культуры.
10. Характеристика умственного и физического труда.
11. Утомление. Характер и фазы утомления.
12. Восстановление. Фазы восстановления.
13. Дополнительные средства восстановления.
14. Тренированность. Отличие организма тренированного человека от нетренированного.
15. Определение понятия “здоровье”.
16. Основные составляющие здорового образа жизни.
17. Культура питания. Витамины. Минеральные вещества.
18. Организация двигательной активности.
19. Личная гигиена и закаливание.
20. Профилактика вредных привычек.
21. Психофизическая регуляция организма.
22. Характеристика состояния “стресса”.
23. Работоспособность человека и влияние на неё различных факторов.
24. Повышение работоспособности с помощью физических упражнений.
25. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26. Возрастные особенности содержания занятий для мужчин и женщин.
27. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
28. Способы регулирования интенсивности физической нагрузки во время самостоятельных занятий.
29. Гигиена самостоятельных занятий.
30. Соревнования как этап учебно – тренировочных занятий.
31. Основы функционирования физической культуры.

32. Программно–нормативные основы физического обучения.
33. Организационные основы системы физического обучения.
34. Физическая культура как система.
35. Формы физической культуры.
36. Основные положения процесса физического воспитания и образования в вузе.
37. Основные понятия и термины, используемые в физической культуре.
38. Физическое обучение и его краткая характеристика.
39. Физическая тренировка и её основные компоненты.
40. Физическая подготовленность в процессе учебной деятельности.
41. Психофизическая подготовка.
42. Жизненно необходимые умения и навыки и их краткая характеристика.
43. Спорт в широком понимании (массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт).
44. Классификация физических упражнений.
45. Физическая нагрузка и её основные компоненты.
46. Оздоровительные силы природы и их краткая характеристика.
47. Метод строго регламентированного упражнения.
48. Игровой метод.
49. Соревновательный метод.
50. Общепедагогические методы физической культуры.
51. Основные этапы процесса обучения физическим упражнениям.
52. Физическая культура студента.
53. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
54. Раскройте содержание методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
55. Определите основное содержание индивидуальных программ физического самовоспитания.
56. Раскройте простейшие методики самомассажа.
57. Характеристика корригирующей гимнастики для глаз.
58. Охарактеризуйте основные методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
59. Назовите и дайте краткую характеристику методам самоконтроля физического развития.
60. Функциональные пробы и их краткая характеристика.

Шкала оценивания

| Критерий оценки | Оценка |
|---|---------|
| <p>Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки.</p> <p>Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.</p> <p>Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии.</p> <p>Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии</p> <p>Составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья.</p> <p>способами определения дозировки физической нагрузки и направленности</p> | зачтено |

| | |
|---|------------|
| Не вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Не участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Не выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Не выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии Не составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья | не зачтено |
|---|------------|

4.4. Методические материалы

Задание по зачету включает сдачу нормативов или, если обучающийся не может сдавать нормативы по состоянию здоровья, защита реферата и решение тестов.

Процедура проведения зачета:

Зачет сдается в 2 дня.

В 1 день зачет сдают студенты, которые по состоянию здоровья допущены до сдачи нормативов. Зачет проводится на стадионе. Обучающийся для сдачи зачета предъявляет экзаменатору свою зачетную книжку и получает индивидуальное задание по сдаче спортивных нормативов. Оценка выставляется экзаменатором по результатам полученных результатов.

Во 2 день зачет сдают студенты, которые по состоянию здоровья не допущены до сдачи нормативов. Зачет проводится в аудитории. Обучающийся для сдачи зачета предъявляет экзаменатору свою зачетную книжку, предъявляет написанный реферат, защищает его с презентацией. Результат по сдаче зачета объявляется студентам после ответа, вносится в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Подготовка к занятиям должна носить систематический характер. Это позволит обучающемуся в полном объеме выполнить все требования преподавателя. Обучающимся рекомендуется изучать как основную, так и дополнительную литературу, а также знакомиться с Интернет-источниками (список приведен в рабочей программе по дисциплине).

Методические рекомендации по написанию реферата:

Реферат является самостоятельной практической работой обучающихся. Он призван определить степень освоения студентом знаний и навыков, полученных им в процессе изучения дисциплины.

Текст работы должен быть написан в научном стиле. Оформление текста также должно быть выполнено грамотно. Следует избегать пустых пространств и, тем более, страниц. На все таблицы, рисунки и диаграммы делаются ссылки в тексте.

Работа выполняется в формате А4. Шрифт – TimesNewRoman. Основной текст работы набирается 14-м шрифтом через 1,5 интервала, выравнивание по ширине, межбуквенный интервал «Обычный», красная строка 1,25 см. Автоматически расставляются переносы. Поля: верхнее 2,0 см, нижнее 2,0 см, левое 3 см, правое 1 см. Промежутки между абзацами отсутствуют. Введение, главы, заключение, список литературы и приложения форматируются как заголовки первого уровня и начинаются каждый с новой страницы. Подразделы глав с новой страницы не начинаются.

Сноски делаются внизу страницы. Таблицы и рисунки нумеруются отдельно. Номер включает номер главы и номер рисунка/таблицы в данной главе.

Страницы работы должны быть пронумерованы. Нумерация начинается со страницы с оглавлением, на которой ставится цифра «2» и далее – по порядку. Окончание нумерации приходится на последний лист списка литературы. Номер ставится внизу

страницы справа. На страницах с приложениями номера не ставятся, и в оглавление они не выносятся. В оглавлении указывается только номер первого листа первого приложения. Объем реферата 7-15 стр.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, как правило, решают две задачи. Во-первых, это организация активного досуга, а во-вторых, развитие и поддержание на необходимом уровне физических качеств и двигательных навыков.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий;
- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Выбор вида самостоятельных занятий является сугубо индивидуальным.

Основы методики самостоятельных занятий, самоконтроль и профилактику травматизма студенты изучают на лекционных и практических занятиях.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература:

1. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс] : программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. — Электрон. текстовые данные. — М. : Прометей, 2013. — 140 с. — 978-5-7042-2328-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18632.html>

2. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

6.2 Дополнительная литература:

1. Воробьев А.В. Социология физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Воробьев, Т.В. Михеева. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>

2. Смолин Ю.В. Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Ю.В. Смолин. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2016. — 56 с. — 978-5-94839-567-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70459.html>

3. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html>

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- учебные аудитории и спортивные залы,
- спортивная площадка,
- тренажерные залы,

- бассейн для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации,
- для самостоятельной работы: читальные залы библиотеки, спортивные залы, спортивная площадка, тренажерные залы, бассейн.

Программное обеспечение: MS Office Professional Plus 2016.

Информационные справочные системы:

- Научная библиотека РАНХиГС. URL: <http://lib.ranepa.ru/>;
- Научная электронная библиотека eLibrary.ru. URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>;
- Национальная электронная библиотека. URL: www.nns.ru;
- Российская государственная библиотека. URL: www.rsl.ru;
- Российская национальная библиотека. URL: www.nnir.ru;
- Электронная библиотека Grebennikon. URL: <http://grebennikon.ru/>;
- Электронно-библиотечная система Издательства «Лань». URL: <http://e.lanbook.com>;
- Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ. URL: <http://www.biblio-online.ru/>.