Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет Физической культуры и спорта
Кафедра Спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«25» июня 2021 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(элективная дисциплина)

Программа учебной дисциплины
модуля «Самоорганизация и саморазвитие»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям),

направленность (профиль) образовательной программы
Декоративно-прикладное искусство и дизайн

(заочная форма обучения)

Составитель: Тинюков А.Б.,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин
и физического воспитания

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета физико-математического и технологического образования,
протокол от «21» июня 2021 г. № 7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Ульяновск, 2021

Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) относится к дисциплинам Блока 1 модуля Самоорганизация и саморазвитие учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное образование направленность (профиль) образовательной программы «Декоративно-прикладное искусство и дизайн», заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Физическая культура».

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, для самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студента целостного представления о здоровье, об основных категориях, понятиях и методах теории физической культуры и спорта, и возможности применения теоретических знаний на практике, а также в профессиональной педагогической деятельности; также необходимо овладение знаниями, умениями и навыками по организации и проведению самостоятельных занятий по физической культуре.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина). В таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **УК-7.1.** Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	**ОР-1** Знает о положительном воздействии оздоровительных систем физического воспитания на здоровье человека, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.		

УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. **УК-7.3.** Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. **УК-7.4.** Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	**ОР-2** Знает основы теории и методики физической культуры и спорта	**ОР-3** Умеет использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся. **ОР-4** Умеет грамотно выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц **ОР-6** Умеет использовать в процессе занятий с учетом поставленных задач основы различных видов спорта	**ОР-5** Владеет необходимой терминологией для проведения комплексов упражнений **ОР-7** Владеет навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

***2.* Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестация
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоятельная работа, час	
	Трудоемкость						
	Зач. ед.	Часы					
1		132	2	-	-	130	-
2		128	2	-	-	126	
3		62	2	-	-	60	Зачет (4)
Итого:		328	6	-	-	316	-

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1 Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
1 курс				
Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Основные виды двигательной активности на занятиях физической культурой и спортом в высшем учебном заведении: легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, оздоровительные виды гимнастики, оздоровительная аэробика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон).	2	-	-	130
2 курс				
Раздел 2. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта. Поддержание уровня физической подготовки обучающихся с помощью самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	2	-	-	126
3 курс				
Раздел 3. Двигательно-координационные качества и основы их развития и совершенствования (определения, основные понятия, средства развития, методические подходы и методы развития и совершенствования).	2	-	-	60
ИТОГО:	**6**	**-**	**-**	**316**

3.2 Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Основные виды двигательной активности на занятиях физической культурой и спортом в высшем учебном заведении: легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, оздоровительные виды гимнастики, оздоровительная аэробика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон).

В рамках данного раздела рассматриваются вопросы техники безопасности в процессе занятий, так как занятия физической культурой и спортом всегда связаны с повышенным риском травматизма. Правила техники безопасности направлены на минимализацию травматизма во время занятий и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Также в рамках данного раздела изучается теоретическая часть и даются практические рекомендации по основным разделам: легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание,

оздоровительные виды гимнастики, оздоровительная аэробика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон). Изучается техника выполнения двигательных действий соответствующего раздела, правила спортивных игр, студенты изучают теорию основных технических элементов спортивных игр; даются рекомендации по оптимальной дозировке физических упражнений в соответствии с полом, возрастом, состояние здоровья, уровнем физического развития и уровнем физической подготовленности занимающихся. Студенты изучают структуру занятия по физической культуре и спорту, обучаются методике проведения и самоконтролю в процессе занятий.

Раздел 2. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта. Поддержание уровня физической подготовки обучающихся с помощью самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В рамках данного раздела рассматриваются темы: физическая культура и спорт как составляющие общей культуры общества, рассматриваются общие понятия теории физической культуры и спорта (физическая культура, физическое образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка, физическое развитие, физические упражнения, психофизическая подготовленность, двигательная активность). Также здесь рассматривается физическая культура личности, ее характеристики, компоненты, уровни проявления физической культуры личности, ценности физической культуры (общественные и личные), потребность личности в физической культуре и как следствие система мотивов, побуждающих студента заниматься двигательной активностью регулярно и самостоятельно. Здесь рассматриваются вопросы мотивации и целенаправленности самостоятельных занятий, формы, содержание и организация самостоятельных занятий, возрастные особенности содержания занятий, особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями, границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий с учетом возрастных категорий, взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности, гигиена самостоятельных занятий, самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Раздел 3. Двигательно-координационные качества и основы их развития и совершенствования.

3. В рамках данного раздела студентами изучаются определения, основные понятия, средства развития, методические подходы и методы развития и совершенствования двигательно-координационных качеств таких как гибкость, подвижность, сила, ловкость, равновесие, ритмичность, пластичность

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и зачету. Она предусматривает, как правило, разработку комплекса физических упражнений, проведение комплекса физических упражнений группе (объяснение техники выполнения, наглядная демонстрация, методические указания, оптимальная дозировка, соответствующая полу, возрасту и уровню физической подготовленности), подготовка к выполнению контрольных нормативов.

Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Дисциплина предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий изучаемой дисциплины. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных и видео материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- выполнение и совершенствование техники физических упражнений в соответствии с разделами дисциплины;
- проведение комплекса физических упражнений в группе (объяснение техники выполнения, наглядная демонстрация, методические указания, оптимальная дозировка);

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовка к проведению комплекса физических упражнений;
- подготовка к выполнению контрольных нормативов.

Индивидуальные задания

Задание 1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (написать конспект) для разминки перед основной частью занятия. Комплекс должен содержать 12-15 упражнений и включать физические упражнения для мышц шеи, верхнего плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. Упражнения данного комплекса должны соответствовать основным принципам оздоровительных нагрузок:

- выбор физических упражнений с учетом пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов;
- оптимальная дозировка физических упражнений для постепенного увеличения нагрузки;
- систематическое чередование и дополнение комплекса физических упражнений;
- параметры физической нагрузки должны соответствовать текущему состоянию студента и соответствовать естественному двигательному ритму.

Завершать комплекс общеразвивающих упражнений необходимо дыхательными упражнениями, направленными на восстановление частоты сердечных сокращений.

Задание 2. Составить комплекс гимнастических упражнений (написать конспект комплекса упражнений), направленных на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, туловища и спины, способствующих укреплению мышечного корсета. Комплекс должен содержать 12-15 упражнений с использование инвентаря (гантели, гимнастические палки, мячи, скакалки, обручи, маты).

Силовая работа выполняется из различных исходных положений стоя, сидя и лежа, от 1 до 3 серий по 10-16 повторений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся.

В заключительной части комплекса используются упражнения, способствующие постепенному снижению частоты сердечных сокращений до уровня близкого к состоянию покоя, а также обменных процессов организма. В данной части занятия должны быть представлены упражнения на растяжку различных групп мышц, выполняемых из различных исходных положений, в медленном темпе, с фиксацией поз и последующим расслаблением. Завершать комплекс общеразвивающих упражнений необходимо дыхательными упражнениями, направленными на восстановление организма после нагрузки.

Задание 3. Составить конспект занятия на тему «Начальное обучение плаванию». Подготовить упражнения для освоения с водой в следующей последовательности: погружение, лежание, всплывание, скольжение, упражнения на дыхание.

Конспект должен содержать описание техники облегченных способов плавания в следующей последовательности: движение ног, движение рук, согласование движений рук с дыханием, согласование движения рук и ног при задержанном дыхании, плавание в полной координации.

Описать ряд условий, необходимых для начального обучения плаванию:

- занятия плаванием необходимо начинать с инструктажа по технике безопасности на занятиях по плаванию и ознакомления студентов с организацией учебных занятий, правилами внутреннего распорядка и санитарно-гигиеническими требованиями.

Темы для разработки конспектов

1. Общая физическая подготовка.
2. Плавание. Техника плавания способом кроль на груди.
3. Плавание. Изучение техники движения ног у неподвижной опоры (борт бассейна).
4. Плавание. Изучение техники движения ног с подвижной опорой (доской).
5. Плавание. Изучение техники движения ног в безопорном положении с различными положениями рук и видами дыхания.
6. Плавание. Техника дыхательных упражнений.
7. Изучение техники движения рук у неподвижной опоры.
8. Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции.
9. Легкая атлетика. Обучение техники бега на средние дистанции.
10. Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки.
11. Основные технические элементы волейбола.
12. Волейбол. Техника различных способов подачи мяча.
13. Волейбол. Техника приема мяча.
14. Настольный теннис. Обучение исходным положениям, стойкам, способам держания ракетки, передвижениям.
15. Лыжная подготовка. Строевая подготовка и подача команд.
16. Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы.
17. Лыжная подготовка. Техника различных способов подъема на лыжах. Совершенствование техники различных видов спуска на лыжах.
18. Лыжная подготовка. Техника различных видов торможения на лыжах.
19. Бадминтон. Основные приемы техники игры в бадминтон.
20. Бадминтон. Стойки, различные варианты подачи волана, техника и варианты ударов.
21. Бадминтон. Техника передвижений на корте, тактика одиночной и парной игры.
22. Баскетбол. Основные технические приемы игры.
23. Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в нападении и защите.
24. Подвижные игры как средство повышения работоспособности, улучшения двигательной и умственной активности студентов. Методика проведения подвижных игр.
25. Гимнастика. Строевые упражнения.
26. Гимнастика. Техника гимнастических упражнений.
27. Гимнастика. Формы и типы записи гимнастических упражнений.
28. Гимнастика. Методика составления комплекса физических упражнений.
29. Оздоровительная аэробика. Структура занятия.
30. Оздоровительная аэробика. Техника базовых шагов.
31. Оздоровительная аэробика. Методические приемы управления группой.
32. Оздоровительная аэробика. Методика составления комплекса упражнений в передвижении под музыкальное сопровождение.
33. Виды оздоровительной аэробики.
34. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся.

35. Тестирование в процессе занятий физическими упражнениями.
36. Методики самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (индексы, стандарты).
37. Освоение методики антропометрического тестирования (понятия, виды, показатели).

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Березина Л.А., Гурьянова С.А., Григорьева Н.С. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Березина Л.А., Гурьянова С.А., Григорьева Н.С. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 33 с. http://els.ulspu.ru/?s=%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C+%D0%B2+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B5+%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%B9+%D0%B8+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BC&submit=
2. Валкина Н.В., Вавилов В.В., Немытов Д.Н. Методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой: учебно-методическое пособие / Н.В. Валкина, В.В. Вавилов, Д.Н. Немытов. – Ульяновск: УлГТУ, 2019. – 59 с.
3. Валкина Н.В., Панова Е.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебно-методическое пособие. – Ульяновск: ФГБОУ ВПО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2015. – 76 с.
4. Илькин А.Н., Малофеев А.Ю., Ключникова С.Н. Самоконтроль физического состояния организма при занятиях физической культурой и спортом: методическое пособие / Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2020. – 52 с.
5. Ключникова С.Н., Швецова Т.В., Березина Л.А. Краткий справочник по дисциплине «Теория и методика спортивных игр» / С.Н. Ключникова, Т.В. Швецова, Л.А. Березина: УлГПУ, 2017. – 137 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации бакалавра

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: составление и проведение комплекса физических упражнений в группе, выполнение контрольных нормативов, посещение учебных занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Реферат ОС-2 Презентация ОС-3 Конспект комплекса физических упражнений ОС-4 Участие в спортивно-массовых мероприятиях	ОР 1. Знает о положительном воздействии оздоровительных систем физического воспитания на здоровье человека, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. ОР 2. Знает основы теории и методики физической культуры и спорта. ОР 3. Умеет использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся. ОР 4. Умеет грамотно выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц. ОР 6. Умеет использовать в процессе занятий с учетом поставленных задач основы различных видов спорта. ОР 7. Владеет навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.
	Оценочные средства для промежуточной аттестации ОС-5 Зачет	

Описание оценочных средств и необходимого инвентаря, а также процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина).

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Критерии оценивания по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)

№	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за учебный год	Максимальное количество баллов за учебный год
1.	Посещение аудиторных занятий	40	40
2.	Защита реферата	20	20
3.	Представление презентации	20	20
4.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	20	20
Всего:		**100**	**100**

Формирование балльно-рейтинговой оценки посещения студентом аудиторных занятий

№	Баллы	% посещения занятий
1	**40**	100
2	**30**	75
3	**20**	50
4	**10**	25

Примечание: не считаются пропущенными занятия, если они были по уважительной причине (болезнь).

Критерии оценивания работы студента по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)

По итогам изучения дисциплины, которая осваивается в количестве 328 часов (в зачетные единицы не переводятся) суммируется количество баллов зачет выставляется в зимнюю сессию 3 курса обучения согласно принятому Положению о реализации дисциплин по физической культуре и спорту. Студент может набрать 100 баллов, которое соответствует оценке по принятой шкале, характеризующей качество освоения студентом знаний, умений и навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

Оценка	**Баллы**
зачтено	50 и более
незачтено	0-49

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения занятий, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **конспекта комплекса физических упражнений** – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, последовательно, понятно, схематично зафиксировать перечень физических упражнений, их оптимальную дозировку и методические указания для их выполнения.

Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает задачи и план проведения занятия, выдает практические задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В течение занятия проводится выполнение двигательных заданий, собеседование со студентом, совместное рассмотрение ошибок в технике выполнения двигательных действий, подведение итогов занятия.

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей организма занимающихся, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется в учебных группах.

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами

физической культуры и спорта. При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические двигательные задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) в рабочей программе кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания определяются каждым преподавателем самостоятельно с учетом погодных условий.

Подбор упражнений для практических занятий должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие таких основных физических качеств как выносливость, сила, ловкость, гибкость и подвижность.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Прохорова, Эльза Модестовна. Валеология: Учебное пособие. - 2; испр. и доп. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 253 с.
[Электронный ресурс: http://znanium .com/go.php?id=928393]
2. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151]
3. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И. Коновалова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.
[Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606

Дополнительная литература.

1. Прохорова, Эльза Модестовна. Валеология: словарь терминов и понятий: Словарь. Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 110 с. [Электронный ресурс: http://znanium .com/go.php?id=920495
2. Чертов, Н. В.Физическаякультура : учебное пособие / Н.В. Чертов. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131]
Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов; Е.Ю. Вавилина; Е.Л.

Чеснова; Т.М. Нигровская. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 70 с. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948

Интернет-ресурсы

- Краткая история физической культуры и спорта – Режим доступа: http://window.edu.ru/admin/login
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» – Режим доступа: http://www.infosport.ru
- Российская спортивная энциклопедия – Режим доступа: http://www.libsport.ru/
- Международный олимпийский комитет – Режим доступа: http://www.olympic.org/
- Российский олимпийский комитет – Режим доступа: http://www.olympic.ru