**Дисциплина «Физическая культура»**

Для освоения теоретического материала и подготовки к зачету необходимо воспользоваться учебными пособиями [1-3] и дополнительной литературой [4-17].

Выбор темы контрольной работы осуществляется на основании предложенных тем контрольных работ в соответствии с двумя последними цифрами зачетной книжки студента. В случае если две последние цифры больше 19, выполняем их уменьшение на величину 20 и выбираем тему работы по вновь полученному номеру и т.д.

00. История физической культуры и спорта.

01.Становление спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса.

02.Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

03.Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся спортом.

04.Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

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

06.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.

07.Методы определения уровня физического развития.

08.Педагогический контроль, его содержание.

09.Оценка тяжести нагрузок при занятиях физическими упражнениями.

1. ППФП, цель, задачи, средства.
2. Организация ППФП студентов в вузе.
3. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
4. Влияние форм и видов специалиста на содержание ППФП.
5. Основное содержание ППФП студентов и его реализация.
6. Производственная физическая культура.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
8. Производственная гимнастика.
9. Особенности выбора форм, методов и средств физической культура и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
10. Индивидуальные особенности географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.

Контрольная работа в электронном виде до начала сессии отправляется на e-mail кафедры: [fizkult@kemtipp.ru](mailto:fizkult@kemtipp.ru). В качестве темы сообщения указывается шифр учебной группы и фамилия студента. Сами контрольные работы должны представлять собой файл в формате \*.rtf с именем файла состоящим из шифра учебной группы и фамилии студента (например, ЭКб21Иванова.rtf).

Контрольная работа в бумажном варианте предоставляется на кафедру для ее проверки преподавателем с последующей защитой.

Контрольная работа должна состоять из титульного листа, содержания, введения, основных разделов работы, заключения и списка литературы.

Титульный лист оформляется на первой странице.

Содержание контрольной работы, на второй странице, должно состоять из 3-4 разделов.

Введение начинается с 3 страницы. В нем обосновывается значимость и актуальность выбранной темы. Объем: 1 – 1,5 листа.

Основное содержание требует раскрытия разделов контрольной работы. Каждый раздел начинается с новой страницы, нумеруется римскими цифрами (I, II, и т.д.) в зависимости от их числа. Название раздела пишется жирным шрифтом.

В заключение кратко приводятся итоги и выводы по содержанию работы. Объем: 1-1,5 страницы.

Список использованной литературы оформляется в соответствии с установленными требованиями к научным работам.

Объем работы должен составлять не менее 10-15 машинописных страниц формата А4 (размер шрифта 14 пт., междустрочный интервал 1,5 строки, поля по контуру 2 см). Все страницы, за исключением титульного листа должны быть пронумерованы.

Методический материал студенты подбирают самостоятельно или могут воспользоваться рекомендуемой литературой. По возможности, текст работы следует вставить графический материал (рисунки, диаграммы, таблицы и т.п.) Особую ценность будут иметь работы по описанию собственного опыта ведения здорового образа жизни.

**Контрольное тестирование**

Студенты выполняют контрольное тестирование в среде **SunRav** (электронной системе обучения **Moodle**). Выбор **темы** для тестирования осуществляется на основании варианта **контрольной работы**.

- Тема № 8 для тем контрольных работ №00-04

- Тема № 9 для тем контрольных работ №05-09

- Тема № 10 для тем контрольных работ №10-14

- Тема № 11 для тем контрольных работ №15-19

**Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Разработки кафедры

1. Физическая культура студента первого курса. Часть I {Текст}/ И.А. Коротких, Н.Д. Прасалов и др.: учебное пособие, – КемТИПП. – 2003.– 136с.
2. Физическая культура студента. Часть II {Текст} / И.А. Коротких, С.Ю. Иванова и др.: учебное пособие: КемТИПП.– 2004. – 96с.
3. Физическая культура студента. Часть III {Текст}/ И.А. Коротких, Н.Д. Прасалов и др. : учебное пособие. – КемТИПП. – 2005.– 48с.

**Дополнительная литература**

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарика, 2003. – 448 с.
2. Митриченко Р.Х., Бузмакова Л.В., Родыгина Л.В. Физическая культура и основы здорового образа жизни: Учеб.-метод. пособие. Ижевск, 2007. ‑ 142 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. ‑ М., 2000. - 480 с.
4. Диагностика и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом: практикум / Составители Л.В.Родыгина, Р.Х. Митриченко – Ижевск, УдГУ, 2010. - 66 с.
5. Контроль за функциональным состоянием систем организма в практике физической культуры: учеб.-метод. пособие А.И.Попова, Л.В. Бузмакова, А.Е. Ардышев. Л.В. Родыгина, под общ.ред. А.И. Поповой, Ижевск – Изд-во Удм. ун-т, 2010- 106 с.
6. Митриченко Р.Х. Режим труда и отдыха при работе на компьютере. – Ижевск, 2007- 23с.
7. Скоробогатов А.В., Перфильев М.В. Армспорт. – Ижевск, 2008. -74 с.
8. Юсифов Р.Р., Ощепков П.С., Черепанов С.В. Настольный теннис. – Ижевск, 2005 – 88 с.
9. Бузмакова Л.В.,Родыгина Л.В. Оптимальный двигательный режим студента: метод. реком. – Ижевск , 2010- 30 с.
10. Попова А.И., Дятлова О.В. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие. Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. – 90 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры Изд. ФиС, 2008. – 544с.
12. Физическая культура: Учебно-методический комплекс / Сост. Р.Х. Митриченко. Ижевск, 2007 – 55с.
13. Журнал «Теория и практика физической культуры».
14. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».