**Дисциплина «Физическая культура элективная»**

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 29, выполняем их уменьшение на величину 30 и выбираем тему работы по вновь полученному номеру и т.д.

00. Воздействие занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему.

01. Влияние физических упражнений на организм человека.

02. Двигательная функция и устойчивость организма человека к различным условиям внешней среды.

03. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

04. Биологические ритмы и работоспособность.

05. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

06. Здоровый образ жизни и его составляющие.

07.Рациональное питание как важнейший компонент здорового образа жизни.

08. Основные требования к организации здорового образа жизни.

09.Влияние условий окружающей среды на здоровье человека.

1. Характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Психические, умственные и эмоциональные нагрузки студентов в период обучения их в вузе.
3. Динамика работоспособности студентов в учебном году.
4. Особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
5. Занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
6. Методические принципы физического воспитания.
7. Средства физического воспитания.
8. Построение учебно-тренировочного занятия.
9. Спортивная подготовка спортсменов.
10. Методы физического воспитания.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
13. Гигиена самостоятельных занятий.
14. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
15. Объективные и субъективные факторы, определяющие включение студентов в активную физкультурно–спортивную деятельность.
16. Массовый спорт его цели и задачи.
17. Структура спортивной классификации.
18. Студенческий спорт. Спортивные соревнования в вузе.
19. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
20. Современные популярные физические упражнения.

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 № 2 для тем контрольных работ №00-04

- Тема № 3 для тем контрольных работ №05-09

- Тема № 4 для тем контрольных работ №10-14

- Тема № 5 для тем контрольных работ №15-19

- Тема № 6 для тем контрольных работ №20-24

- Тема № 7 для тем контрольных работ №25-29

**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».