|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Методические рекомендации для студентов заочной формы обучения**

**Целью** изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорт» является формирование физической культуры личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные **задачи** дисциплины:

1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

**Требования к результатам** освоения учебной дисциплины. В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;

- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

уметь:

- использовать физические упражнения для достижения жизненных и профессиональных целей.

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке).

**Оценочные средства для аттестации по итогам освоения дисциплины.** После изучения дисциплины студенты выполняют самостоятельную работу в виде реферата по теме «Теория и методика занятий (вид спорта из перечня элективных курсов)».

**Перечень элективных курсов:**

* Спортивные игры:
* баскетбол;
* волейбол;
* мини - футбол;
* Общая физическая подготовка (ОФП):
* силовой тренинг;
* скалолазание;
* борьба самбо;
* бокс;
* фитнес - гимнастика;
* пулевая стрельба.

**Требования к оформлению реферата по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорта»**

* Объем реферата составляет 8-10 листов (формата А4)
* Поля: верхнее, нижнее, левое — 20 мм, правое — 10 мм,
* Шрифт: Times New Roman, 14 кегль
* Междустрочный интервал: полуторный
* 1 страница - Титульный лист
* 2 страница – Содержание
* 3-9 страницы – Текст темы реферата «Теория и методика занятий (вид спорта из перечня элективных курсов)
* Нумерация страниц обязательна
* 10 страница – список используемой литературы, указываются ссылки на использованные сайты в сети интернет. Список литературы оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила оформления»

**Образец титульного листа и примерного содержания:**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

ФГБОУ ВО Уральский государственный экономический университет

Кафедра физического воспитания и спорта

Теория и методика занятий…

 (вид спорта выбрать из списка элективных курсов)

Реферат по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Исполнитель: \*Ф.И.О. студента\*

Группа: \*Группа студента\*

Принял: \*Ф.И.О. преподавателя\*

Екатеринбург 2019

Содержание

Введение..........................................................................................................

Глава 1. Общая характеристика \*избранного вида спорта\*........................

Глава 2. Методика обучения...........................................................................

2.1 Задачи обучения.........................................................................................

2.2 Принципы обучения..................................................................................

2.3 Основные средства обучения....................................................

2.4 Основные методы обучения....................................................

3. Заключение..................................................................................................

4. Список литературы....................................................................................

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Аварханов М. А. Биометрия в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие / Аварханов М.А. - М.:МПГУ, 2015. - 120 с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.
3. Барчуков И. С. Физическая культура: глобализация или суверенитет образования / И. С. Барчуков // Дистанционное и виртуальное обучение. - 2015. - № 5. - С. 13-19.
4. Бушма Т. В. Организация и содержание самостоятельной работы студентов специализации "Аэробика" / Т. В. Бушма, Л. М. Волкова, Е. Г. Зуйкова // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 2. - С. 24-26.
5. Волобаева Л. А. Фитнес-тренинг в системе физического воспитания студентов / Л. А. Волобаева, С. Р. Гилазиева // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 7. - С. 16-19.
6. Герега Н. Н. Студенты и их отношение к занятиям физической культурой и спортом / Н. Н. Герега // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 5 (147). - С. 22-26. - То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http://cyberleninka.ru, свободный.
7. Гончарук С. В. Совершенствование образовательного процесса по физической культуре в вузе / С. В. Гончарук [и др.]. // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 6. - С. 18-20.
8. Горшенина С. Н. Диагностика готовности баскетболистов студенческих команд к групповому взаимодействию / С. Н. Горшенина, А. Г. Миронов // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 8. - С. 16-17.
9. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Гришина. - Изд. 4-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 249 с.
10. Демидов А. Г. Технико-тактическая подготовка студентов-боксеров на начальном этапе тренировки / А. Г. Демидов, В. Ю. Лебединский, Г. К. Хомяков // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 8. - С. 40-43.
11. Демкина Е. П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? / Е. П. Демкина // Высшее образование в России. - 2016. - № 5. - С. 50-55. - То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http://cyberleninka.ru, свободный.
12. Добрынин И. М.. Физическая культура: скандинавская ходьба [Текст] : учебное пособие / И. М. Добрынин ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2018. - 38 с.
13. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" (квалификация "бакалавр") / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 7-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 288 с.
14. Железняк Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка. - 8-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2013. - 461 с.
15. Калашникова Т. В. Управление развитием физической культуры и спорта / Т. В. Калашникова, И. В. Краковецкая, Н. Е. Данилова // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 2. - С. 100-103.
16. Коновалова Р. И. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения[Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/511522>
17. Котова Т. Г. Обучение студентов технике единоборств на основе учета опыта двигательной деятельности / Т. Г. Котова // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 9. - С. 73.
18. Кыласов А. В. Традиционные игры и этноспорт: общая классификация / А. В. Кыласов // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 8. - С. 43.
19. Лапиньш И. Ю. Индивидуальные тактические действия в волейболе: методические указания по организации занятий по волейболу для студентов непрофильных вузов / М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т ; [сост.: И. Ю. Лапиньш, Е. В. Чапалда, Н. Н. Шуралева]. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2013. - 12 с.
20. Лубышева Л. И. Анализ развития студенческого спорта: состояние и перспективы / Л. И. Лубышева, Н. В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 1. - С. 39-41.
21. Магомедов О. М. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья / О. М. Магомедов // Обучение и воспитание: методики и практика. - 2016. - № 25. - С. 80-86. - То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http://cyberleninka.ru, свободный.
22. Макаров Ю. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Физическая культура" / [Ю. М. Макаров [и др.] ; под ред. Ю. М. Макарова. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 271 с.
23. Манин С. А. Основы методики занятий боксом: учебно-методическое пособие / С. А. Манин, М. А. Кочерьян ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2017. - 50 с.
24. Маркелов А. В. Народные состязательно-игровые традиции в физическом воспитании студентов вуза / А. В. Маркелов, К. А. Минченков, В. В. Пономарев // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 11. - С. 71.
25. Мелехин А. В.  Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры : для студентов вузов / А. В. Мелёхин. - Москва : Юрайт, 2016. - 479 с.
26. Мельникова Н. Ю..  История физической культуры и спорта: учебник для вузов физической культуры и спорта / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; [под ред. Н. Ю. Мельниковой]. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 431 с. Сюзев И. Ю.. Методика формирования навыков стрельбы из винтовки с использованием стрелкового тренажерного комплекса "Приклад-СКАТТ" в условиях массового обучения: учебно-методическое пособие / И. Ю. Сюзев ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2018. - 27 с.
27. Миронов В. В. Физическая подготовка - прикладной аспект физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / В. В. Миронов // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 9. - С. 31-34.
28. Мишенькина В.Ф., Эртман Ю.Н., Ковыршина Е.Ю. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие. Издательство: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014 г.
29. Морозова Е. В. ПРОТИВОРЕЧИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ [Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 3, 2012, - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/504552>
30. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. Издательство "Советский спорт" Год: 2013
31. Николаев Ю. М. Теория физической культуры: что же это такое? / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 1. - С. 94-99.
32. Никулин К. В. Обучение студентов бадминтону на занятиях физической культурой в нефизкультурных вузах на этапе начальной подготовки: методические указания для преподавателей физической культуры и тренеров, работающих со студентами и преподающих основы бадминтона в нефизкультурных вузах / М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т ; [сост. К. В. Никулин]. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2015. - 65 с.
33. Никулин К. В. Развитие физических качеств на этапе начальной подготовки обучения игре в бадминтон: учебное пособие / К. В. Никулин, Н. А. Романова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2017. - 56 с.
34. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.
35. Сидоров, Р.В. Борьба самбо и ее роль в формировании личности студента: учебное пособие / Р. В. Сидоров, П. П. Рыскин ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2018. - 54 с.
36. Синицын С. Е., Поляков А. В., Богданова М. В. Основы скалолазания и альпинизма: методические рекомендации для студентов всех направлений подготовки / М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т ; [сост.: С. Е. Синицын, А. В. Поляков, М. В. Богданова]. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2016. - 41 с.
37. Фудин Н.А., Хадарцев А.А., Орлов В.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте: монография, Издательство: Спорт, 2018 г. – 320 с.
38. Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с.
39. Щенникова М. Ю. Образовательная среда высшего образования в области физической культуры и спорта / М. Ю. Щенникова, С. П. Евсеев // Ученые записки университета Лесгафта. - 2016. - № 5 (135). - С. 254-266. - То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://cyberleninka.ru, свободный.