Приложение 3.РПД С4

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский университет «МЭИ»
в г. Смоленске

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора
филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»
в г. Смоленске
по учебно-методической работе
_____ В.В. Рожков
«31» 08 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность: 12.05.01 (200401.65) Электронные и оптико-электронные приборы и системы специального назначения

Специализация №2: Оптико-электронные информационно-измерительные приборы и системы

Уровень высшего образования: специалитет

Нормативный срок обучения: 5,5 лет

Смоленск – 2015 г.

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

Целью освоения дисциплины является подготовка обучающихся к научно-исследовательской, проектно-конструкторской, информационно-аналитической, организационно-управленческой и эксплуатационной деятельности по специальности 12.05.01 (200401.65) Электронные и оптико-электронные приборы и системы специального назначения посредством обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

Образовательная задача курса состоит в формировании теоретических знаний в области физической культуры.

Задачами дисциплины является изучение понятийного аппарата дисциплины, основных теоретических положений и методов, привитие навыков применения теоретических знаний для решения практических задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств, свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина направлена на формирование общекультурной компетенции ОК-12 «Способностью самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании личности современного специалиста в процессе получения высшего образования;
- основы научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой, спортом и здорового образа жизни;
- принципы сохранения и поддержания уровня своего здоровья за счет установок на здоровый образ жизни, занятия физической культурой, избавления от вредных привычек в целях повышения своей работоспособности и профессиональной пригодности;
- правила соревнований в избранных видах спорта.

Уметь:

- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- спланировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля за уровнем развития физической подготовленности и физического развития;
- применять средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда;
- оптимально организовывать режимы питания, труда и отдыха, занятия физической культурой и спортом для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового образа жизни;
- организовать собственное участие в любительских соревнованиях по избранному виду спорта

Владеть

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- навыком использования доступных средств самоконтроля за самочувствием, физической подготовленностью и физическим развитием в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- навыком получения необходимой информации по организации самостоятельных занятий физической культурой, режима дня, питания, здорового образа жизни, и здоровьесберегающих технологий из специальной научно-методической литературы и в сети Интернет;
- основными методами организации и судейства в любительских соревнованиях по избранному виду спорта

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части цикла дисциплин образовательной программы подготовки специалистов по специализации №2 Оптико-электронные информационно-измерительные приборы и системы, специальности 12.05.01 (200401.65) Электронные и оптико-электронные приборы и системы специального назначения.

В соответствии с ФГОС ВПО дисциплина «Физическая культура» относится к самостоятельному циклу образовательной программы подготовки специалистов по специализации №2 Оптико-электронные информационно-измерительные приборы и системы, специальности 12.05.01 (200401.65) Электронные и оптико-электронные приборы и системы специального назначения и формирует у специалистов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Дисциплина «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин и является важнейшим компонентом целостного развития личности. Дисциплине «Физическая культура» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3. 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

Аудиторная работа

Цикл:	С4	Семестр
Часть цикла:	обязательная	
№ дисциплины по учебному плану:	С4	
Часов (всего) по учебному плану:	400	1-6 семестр
Трудоемкость в зачетных единицах (ЗЕТ)	2	4,6 семестр
Лекции (ЗЕТ, часов)		
Практические занятия (ЗЕТ, часов)	1.8, 360	1-5 семестр
Лабораторные работы (ЗЕТ, часов)		
Объем самостоятельной работы по учебному плану (ЗЕТ, часов всего)	0.2, 40	6 семестр
Зачет	2	4,6 семестр

Самостоятельная работа студентов

Вид работ	Трудоёмкость, ЗЕТ, час
Изучение материалов лекций (лк)	
Подготовка к практическим занятиям (пз)	
Подготовка к защите лабораторной работы (лаб)	
Выполнение расчетно-графической работы (реферата)	
Выполнение курсового проекта (работы)	
Самостоятельное изучение дополнительных материалов дисциплины (СРС)	
Подготовка к контрольным работам	
Подготовка к тестированию	
Подготовка к зачету	40
Всего:	40
Подготовка к экзамену	

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

-теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

-практический, состоящий из двух подразделов:

-методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

-учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

-контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

№ п/п	Темы дисциплины	Всего часов на тему	Виды учебной занятий, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость (в часах)				
			лк	пр	лаб	СРС	в т.ч. интеракт.
1	2	3	4	5	6	7	8
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ							
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2		2			
2	Естественнонаучные основы физического воспитания студентов	2		2			
3	Спорт в системе физического воспитания студентов	2		2			
4	История физической культуры. Олимпийские игры.	2		2			
5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		2			
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		2			
7	Средства и методы восстановления физической работоспособности	2		2			
8	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2		2			
9	Основы спортивной тренировки – физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	2		2			
10	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		2			
11	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2		2			
12	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2		2			
13	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2		2			
14	Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре	2		2			
15	Выбор темы, основные требования и порядок написания итогового реферата по дисциплине «Физическая культура»	2		1		1	
16	Правила оформления и порядок предоставления и защиты итогового реферата по дисциплине «Физическая культура»	2		1		1	
МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (методико-практические)							

1	Методика построения комплексов физических упражнений	4		4			
2	Методика организации и проведения занятий по физической культуре и судейство	6		6			
3	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности	10		10			
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (учебно-тренировочные)							
1	Активация вестибулярной функциональной системы	16		16			
2	Развитие физических и психофизиологических качеств	40		40			
3	Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе	54		54			
4	Совершенствование в видах спорта по выбору в спортивных залах	190		190			
5	Написание итогового реферата по дисциплине «Физическая культура»	38				38	
КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ							
	Контроль ОФП	5		5			
	Контроль СФП и ППФП	5		5			
всего по видам учебных занятий				**360**		**40**	

Содержание по видам учебных занятий

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Первый курс

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении **(2 часа)**.

Тема 2. Естественнонаучные основы физического воспитания студентов

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды **(2 часа)**.

Тема 3. Спорт в системе физического воспитания студентов

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Виды спорта танцевального направления, силового направления и восточные единоборства. Водные виды спорта. Спортивные игры с ракеткой, клюшкой, мячом . Зимние виды спорта. Требования к виду спорта претендующего на включение в программу Олимпийских игр **(2 часа)**.

Тема 4. История физической культуры. Олимпийские игры.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Возникновение физических упражнений в первобытном обществе. Каноны красоты человеческого тела. Спартанская, афинская и римская системы физического воспитания. Олимпийские игры древности. Физическое воспитание в феодальном обществе. Рыцарские добродетели. Игры, забавы и физические упражнения на Руси. Олимпийские игры современности. Атрибутика олимпийских игр **(2 часа)**.

Тема 5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни **(2 часа)**.

Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда **(2 часа)**.

Второй курс.

Тема 7. Средства и методы восстановления физической работоспособности

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомление. Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления. Аутогенная тренировка. Методика применения сауны и русской бани **(2 часа)**.

Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия **(2 часа)**.

Тема 9. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Морфо-функциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния организма спортсмена и неспортсмена до и после тренировки. Виды подготовок в спортивной тренировке. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля состояния физических качеств **(2 часа)**.

Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.**(2 часа)**.

Тема 11. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений **(2 часа)**.

Третий курс.

*Тема 12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.
Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения избранного вида спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта **(2 часа)**.
*Примечание. Тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета

Тема 13. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля **(2 часа)**.

Тема 14. Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Классификация спортивных мероприятий. Основные документы, регламентирующие проведение соревнований: правила соревнование и положение. Обязанности судей спортивных соревнований. Проведение деловых совещаний по подготовке спортивных мероприятий. Церемониал открытия и закрытия спортивных мероприятий **(2 часа)**.

Тема 15. Выбор темы, основные требования и порядок написания итогового реферата по дисциплине «Физическая культура»

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Реферат, как форма итогового контроля за освоением дисциплины «Физическая культура» и метод углубленного изучения одного из научных направлений в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни студенческой молодежи. Правила работы с литературными источниками **(2 часа)**.

Тема 16. Правила оформления и порядок предоставления и защиты итогового реферата по дисциплине «Физическая культура»

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Основные компоненты реферативного исследования. Правила формулировки актуальности, цели, задач, гипотезы, объекта, предмета и основных методов исследования во введении. Структурирование материала по главам. Особенности написания заключения. Требования к цитированию и оформлению списка использованной литературы согласно ГОСТ **(2 часа)**.

МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

КУРС	Осенний семестр	Весенний семестр
1	Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики	Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол. Методики экономичных способов овладения жизненно-необходимыми навыками при передвижении на лыжах Методико-практическое. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол. Методико-практическое. Основы судейства игры в волейбол. Правила игры.
2	Комплекс ОРУ без предметов Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол. Основы судейства игры в баскетбол. Правила игры.	Проведение фрагмента занятия по виду спорта Методика овладения эффективными умениями и навыками при занятиях лёгкой атлетикой.
3	Методика организации круговой тренировки Простейшие методы ускоренного овладения приемами игры в настольный теннис	

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Лёгкая атлетика

- обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);
- обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);
- обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);
- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;
- совершенствование техники прыжков в длину;
- кроссовая подготовка.

Баскетбол

- обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом;
- обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
- обучение и совершенствование технике игры в защите
- обучение и совершенствование технике игры в нападении
- обучение тактике игры;
- совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
- совершенствование техники и тактики игры.
- совершенствование тактических действий в нападении и защите;
- совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.

Волейбол

- обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
- обучение и совершенствование подач;
- обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
- совершенствование техники подач и нападающего удара;
- обучение тактическим приёмам игры;
- обучение технике блокирования мяча
- совершенствование техники в двухсторонней игре.
- совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники и тактики игры.

Лыжный спорт

- обучение строевым приёмам перестроения;
- обучение и совершенствование техники лыжных ходов
- обучение и совершенствование техники спусков и подъёмов
- обучение и совершенствование техники поворотов в движении и торможений.
- совершенствование техники попеременного двухшажного хода
- совершенствование техники одновременного одношажного хода;
- совершенствование техники поворотов в движении и торможений

Гандбол

- обучение технике владения мячом;
- обучение технике бросков;
- обучение техническим приёмам игры в нападении и защите;
- обучение тактике игры;
- совершенствование техники игры в нападении и защите
- совершенствование техники в двухсторонней игре
- совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре

Настольный теннис

- обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча;
- обучение и совершенствование техники нападающего удара;
- совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.

Самостоятельная работа

- Написание итогового реферата

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СБОРНЫХ КОМАНД

Студенты, зачисленные в сборные команды института по видам спорта, занимаются в соответствии с индивидуальными учебно-тренировочными планами в зависимости от вида спорта и графика соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Студенты, избравшие занятия в группах спортивного совершенствования, занимаются по программам, разработанным для детско-юношеских спортивных школ по соответствующим видам спорта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Практический учебный материал для **специального учебного отделения** имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Студенты специального отделения посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

На основании учебной программы студенты, освобожденные от практических занятий по курсу «Физическая культура», получают оценку за освоение его на основании написания и защиты научно-практической работы.

Научная работа выполняется на базе кафедры «Физвоспитания» под руководством преподавателя, ведущего занятия с освобожденными студентами по курсу «Физическая культура» и предполагает серьезную самостоятельную работу студента.

Тема научной работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента и его научного руководителя.

Выполнение научной работы предполагает работу студента по одной теме в течение одного учебного года и производится в два этапа: первый – работа с научно-методической литературой завершается в зимнюю сессию оформлением и защитой реферата по избранной теме; второй – проведение собственного экспериментального исследования - завершается защитой работы в весеннем семестре и включает содержание реферата в виде первой главы.

Для студентов, освобожденных в течение одного семестра по болезни предусматривается оценивание на основании написания только реферата, как первого и необходимого этапа научной работы.

Промежуточная аттестация по дисциплине:

Изучение дисциплины заканчивается зачетом с оценкой в 6 семестре. Зачет проводится в соответствии с Положением о зачетной и экзаменационной сессиях в НИУ МЭИ и инструктивным письмом от 14.05.2012 г. № И-23.

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

Для обеспечения самостоятельной работы разработаны демонстрационные слайды лекций, методические указания по оформлению итоговой работы:

1 Лёшин О.Г. Методические указания к итоговому реферату по курсу «Физическая культура»: методические указания / О. Г. Лёшин, Т. М. Соколова. - Смоленск: РИО филиала МЭИ в г. Смоленске, 2014. - 32 с.

2 Методические указания к оформлению реферата по курсу "Физическая культура" / Авт.-сост.: О.Г.Лёшин, Т.М.Соколова. - 3-е изд., доп. и перераб. - Смоленск: РИО филиала ГОУВПО "МЭИ (ТУ)" в г. Смоленске, 2011. - 20 с.

3 Соколова Т.М. Обучение технике волейбола на занятиях по курсу "Физическая культура" в техническом вузе: методические рекомендации / Т.М.Соколова, В.А.Коваленко. - Смоленск: РИО филиала МЭИ в г. Смоленске. 2013. - 52 с.

4 Новиков В.Н. Техника и методика обучения попеременному двухшажному и одновременному одношажному лыжному ходу: методические рекомендации / В.Н.Новиков. - Смоленск: РИО филиала МЭИ в г. Смоленске. 2013. - 16 с.

5 Новиков В.Н. Методические особенности проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы: методические рекомендации / В.Н.Новиков. - Смоленск: РИО филиала МЭИ в г. Смоленске. 2014. - 20 с.

6 Соколова Т.М. Методы исследования представлений о здоровом образе жизни: методическое пособие / Т.М. Соколова. - Смоленск: РИО филиала ГОУВПО "МЭИ (ТУ)" в г. Смоленске. - 104 с.

7 Соколова Т.М. Методические указания к занятиям шейпингом по курсу "Физическая культура" в вузе: методические указания / Т.М.Соколова. - Смоленск: РИО филиала МЭИ в г. Смоленске, 2012. - 64 с.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции: ОК-12 Способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Указанные компетенции формируются в соответствии со следующими этапами:

1. Формирование и развитие теоретических знаний, предусмотренных указанными компетенциями (практические занятия, самостоятельная работа студентов).

2. Приобретение и развитие практических умений, предусмотренных компетенциями (практические занятия, методико-практические занятия, самостоятельная работа студентов).

3. Закрепление теоретических знаний, умений и практических навыков, предусмотренных компетенциями, в ходе выполнения контрольных нормативов, защит рефератов, а также принятие участия в соревновательной деятельности, успешной сдачи зачета.

6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описания шкал оценивания

Сформированность каждой компетенции в рамках освоения данной дисциплины оценивается по трехуровневой шкале:

- пороговый уровень является обязательным для всех обучающихся по завершении освоения дисциплины;

- продвинутый уровень характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции по завершении освоения дисциплины;

- эталонный уровень характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции и является важным качественным ориентиром для самосовершенствования.

При достаточном качестве освоения более 80% приведенных знаний, умений и навыков преподаватель оценивает освоение данной компетенции в рамках настоящей дисциплины на эталонном уровне, при освоении более 60% приведенных знаний, умений и навыков – на продвинутом, при освоении более 40% приведенных знаний, умений и навыков - на пороговом уровне. В противном случае компетенция в рамках настоящей дисциплины считается неосвоенной.

Уровень сформированности каждой компетенции на различных этапах ее формирования в процессе освоения данной дисциплины оценивается в ходе текущего контроля успеваемости и представлен различными видами оценочных средств.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции ОК-12 «Способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» преподавателем оценивается содержательная сторона и качество материалов, приведенных в отчетах студента по рефератам. Учитываются также результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий при текущем контроле.

Принимается во внимание **знания** обучающимися:

- роли физической культуры и спорта в формировании личности современного специалиста в процессе получения высшего образования;
- основ научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой, спортом и здорового образа жизни;
- принципов сохранения и поддержания уровня своего здоровья за счет установок на здоровый образ жизни, занятия физической культурой, избавления от вредных привычек в целях повышения своей работоспособности и профессиональной пригодности;
- правил соревнований в избранных видах спорта;

наличие **умений**:

- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- спланировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля за уровнем развития физической подготовленности и физического развития;
- применять средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда;
- оптимально организовывать режимы питания, труда и отдыха, занятия физической культурой и спортом для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового образа жизни;
- организовать собственное участие в любительских соревнованиях по избранному виду спорта;

присутствие **навыков:**

- владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

- использования доступных средств самоконтроля за самочувствием, физической подготовленностью и физическим развитием в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- получения необходимой информации по организации самостоятельных занятий физической культурой, режима дня, питания, здорового образа жизни, и здоровьесберегающих технологий из специальной научно-методической литературы и в сети Интернет;
- владения основными методами организации и судейства в любительских соревнованиях по избранному виду спорта.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенции ОК-12 «Способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» в процессе выполнения контрольных нормативов и защиты рефератов: 3 балла за сдачу контрольного норматива соответствует пороговому уровню сформированности компетенции на данном этапе ее формирования, 4 балла – продвинутому уровню; 5 баллов – эталонному уровню.

Сформированность уровня компетенции не ниже порогового является основанием для допуска обучающегося к промежуточной аттестации по данной дисциплине.

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине является зачет с оценкой (экзамен), оцениваемый по принятой в НИУ «МЭИ» четырехбалльной системе: "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно".

Зачет с оценкой является совокупным результатом освоения теоретической, методико-практической и учебно-тренировочной деятельности: оценивается по результатам контрольных нормативов и итоговому реферату (в соответствии с инструктивным письмом НИУ МЭИ от 14 мая 2012 года № И-23).

Критерии оценивания:

Оценки «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание материалов изученной дисциплины, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; проявивший творческие способности в понимании, изложении и использовании материалов изученной дисциплины, безупречно ответившему не только на вопросы итогового реферата, но и на дополнительные вопросы в рамках рабочей программы дисциплины, успешно выполнившему контрольные упражнения.

Оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полное знание материала изученной дисциплины, успешно выполняющий предусмотренные задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; показавший систематический характер знаний по дисциплине, хорошо сдавшему контрольные упражнения, но допустив при этом непринципиальные ошибки.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание материала изученной дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; допустившим погрешность в ответе на теоретические вопросы и при выполнении контрольных нормативов, но обладающий необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя, либо показавшим плохие результаты в нормативах, но по указанию преподавателя выполнившим другие практические задания из того же раздела дисциплины.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему серьезные пробелы в знаниях основного материала изученной дисциплины, допустившему принципиальные ошибки в выполнении заданий, не ответившему на все вопросы реферата и дополнительные вопросы и не справившемуся с контрольными нормативами. Как правило, оценка «неудовлетворительно ставится студентам, которые не могут продолжить обучение по образовательной программе без до-

полнительных занятий по соответствующей дисциплине (формирования и развития компетенций, закреплённых за данной дисциплиной).

В зачетную книжку студента и выписку к диплому выносится оценка зачета по дисциплине за 6 семестр.

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Нормы для оценки физической подготовленности студентов

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы

Период обучения		Контрольные упражнения	5	4	3	2	1
Осенний семестр							
1 контр. неделя	1	Бег 100 м (с) юн.	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
		Бег 100 м (с) дев.	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
	2	Бег 1000 м (мин) юн.	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
		Бег 500 м (мин) дев.	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Кросс 3 км. (мин) юн.	11.40	12.00	12.20	12.40	13.00
		Кросс 1 км. (мин) дев.	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
2 контр. неделя	3	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215
		Прыжок в длину с места дев	190	180	168	160	150
	4	Подтягивание из виса юн.	15	12	9	7	5
		Подъём туловища дев.	60	50	40	30	20
	5	Подъём ног юн.	12	10	8	6	4
		Отжимание от скамейки дев.	15	12	10	8	6
Весенний семестр							
1 контр. неделя	1	Подтягивание из виса юн.	15	12	9	7	5
		Подъём туловища дев.	60	50	40	30	20
	2	Подъём ног юн.	12	10	8	6	4
		Отжимание от скамейки дев.	15	12	10	8	6
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Бег на лыжах 5 км.(мин) юн.	25.00	26.00	28.00	29.00	30.00
		Бег на лыжах 3 км.(мин) дев.	15.00	17.00	18.00	19.00	20.00
2 контр. неделя	3	Бег 100 м (с) юн.	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
		Бег 100 м (с) дев	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
	4	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215

		Прыжок в длину с места дев.	190	180	168	160	150
	5	Бег 1000 м (мин) юн.	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
		Бег 500 м (мин) дев.	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов подготовительной группы

Период обучения		Контрольные упражнения	5	4	3	2	1
Осенний семестр							
1 контр. неделя	1	Бег 100 м (с) юн.	13.80	14.30	14.70	15.00	15.30
		Бег 100 м (с) дев.	16.50	16.80	17.90	18.80	19.60
	2	Бег 1000 м (мин) юн.	3.35	3.46	3.56	4.07	4.17
		Бег 500 м (мин) дев.	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Кросс 3 км. (мин) юн.	12.37	13.00	13.20	13.40	14.00
		Кросс 1 км. (мин) дев.	4.30	4.50	5.20	5.40	6.00
2 контр. неделя	3	Прыжок в длину с места юн.	235	228	220	210	200
		Прыжок в длину с места дев	180	170	155	140	130
	4	Подтягивание из виса юн.	14	11	8	6	4
		Подъём туловища дев	50	40	30	20	10
	5	Подъём ног юн.	11	9	7	5	3
		Отжимание от скамейки дев.	14	11	9	7	5
Весенний семестр							
1 контр. неделя	1	Подтягивание из виса юн.	14	11	8	6	4
		Подъём туловища дев.	50	40	30	20	10
	2	Подъём ног юн.	11	9	7	5	3
		Отжимание от скамейки дев.	14	11	9	7	5
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Бег на лыжах 5 км.(мин) юн.	26.50	27.30	29.40	30.45	добе-жать
		Бег на лыжах 3 км.(мин) дев.	16.15	18.25	19.30	20.35	добе-жать
2 контр. неделя	3	Бег 100 м (с) юн.	13.80	14.30	14.70	15.00	15.30
		Бег 100 м (с) дев.	16.50	16.80	17.90	18.80	19.60
	4	Прыжок в длину с места юн.	235	228	220	210	200
		Прыжок в длину с места дев.	180	170	155	140	130
	5	Бег 1000 м (мин) юн.	3.35	3.46	3.56	4.07	4.17