

		Бег 500 м (мин)	дев.	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50
--	--	-----------------	------	------	------	------	------	------

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

№ п/п	Тесты	5	4	3	2	1
1	Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа юн.	30	25	20	15	10
	Тоже, на бруске 50 см. дев.	12	9	6	5	3
2	Подтягивание на перекладине юн.	8	6	5	4	3
	Подтягивание туловища дев.	30	25	20	15	10
3	Прыжок в длину с места (см.) юн.	220	210	200	190	180
	Прыжок в длину с места (см.) дев.	160	150	135	120	110
4	Бег 100 м (сек) юн.	14.00	14.50	15.50	16.00	16.50
	Бег 100 м (сек) дев.	17.00	18.00	20.00	21.00	22.00
5	Упражнение с мячом (штрафные броски) из 10 бросков	5	4	3	2	1
6	Упражнение на гибкость	кос-нуться лбом колен	поло-жить ладони на пол	кос-нуться руками пола		
7	Упражнение со скакалкой	100	80	60	40	20
8	Бег 30 м (сек) юн.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6

Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов основной группы в 6 семестре

Физическая культура в профессиональной подготовке студентов:

- Социальные функции физической культуры.
- Современное состояние физической культуры и спорта.
- Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
- Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
- Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
- Основные положения организации физического воспитания в вузе.
- Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
- Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
- Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные).

- Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное).
- Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
- Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
- Значение физической культуры для будущего инженера (специалиста–экономиста).
- Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
- Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

Естественнонаучные основы физического воспитания студентов:

- Организм человека как единая биологическая система.
- Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.
- Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Спорт в системе физического воспитания студентов:

- Содержание и основные понятия теории спорта
- Классификации видов спорта
- Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
- Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях
- Социальные функции спорта
- Понятие о соревновательной деятельности
- Современное состояние развития спорта в России
- Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
- Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
- Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.

История физической культуры. Олимпийские игры:

- История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
- Физическая культура Древнего Рима.
- Физическая культура в средние века.
- Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
- Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
- Физическая культура и спорт Российской Империи.
- Физическая культура и спорт в СССР.
- Физическая культура в современной России.
- Современное Международное олимпийское движение.
- Олимпийские Игры современности.
- Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
- Символы и атрибутика Олимпийских игр
- Развитие Олимпийского движения в России.
- Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры

- Учебные и спортивные традиции и достижения по физической подготовке в филиале МЭИ в г. Смоленске.

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:

- Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
- Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
- Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
- Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
- Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.
- Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи.
- Методы профилактики курения в молодежной среде.
- Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
- Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.
- Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.

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

- Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- Утомление при физической и умственной работе (компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).
- Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения
- Физиологические основы особенностей интеллектуальной деятельности
- Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов
- Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе.
- Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
- Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.
- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Средства и методы восстановления физической работоспособности:

- Биологические ритмы и работоспособность.
- Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности
- Понятие адаптации в спорте и физической культуре
- Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
- Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте.
- Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта
- Массаж, как средство восстановления работоспособности. Основные массажные приемы
- Гидропроцедуры и применение бань, как средства восстановления работоспособности в физической культуре и спорте

- Применение мазей, гелей и тейпов в системе восстановления и реабилитации спортсменов и физкультурников
- Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания:

- Цели и задачи общей физической подготовки.
- Понятие о специальной подготовке.
- Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
- Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
- Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
- Обще методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).
- Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).
- Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
- Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка)
- Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.

Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость):

- Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
- Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
- Методы и средства воспитания силы.
- Методы и средства воспитания скоростных способностей.
- Методы и средства воспитания выносливости.
- Методы и средства воспитания гибкости.
- Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.
- Методы диагностики уровня физических качеств
- Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями
- Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.
- Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
- Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
- Основы методики самомассажа.
- Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- Формы организации самостоятельных занятий студентами во внеучебное время
- Особенности самостоятельных занятий для девушек
- Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

- Методика подготовки и проведения комплексов утренней гимнастики.
- Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений:

- Основные виды спортивных игр.
- Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
- Восточные системы физических упражнений. Специфика. Развиваемые качества.
- Виды бега и их влияние на здоровье человека.
- Лыжный спорт: современное состояние и перспективы развития.
- Плавание и его воздействие на развитие функциональных систем организма человека.
- Особенности зимних видов спорта
- Уличные виды спорта: особенности подготовки и соревнований (по выбору)
- Экстремальные виды спорта: классификация, особенности тренировок и правила соревнований (по выбору)
- Виды туризма и особенности соревновательной деятельности.
- Понятие о национальных видах спорта. Классификации, особенности (по выбору).
- Понятие о спортивных единоборствах (по выбору).
- Особенности занятия силовыми видами спорта (по выбору).
- Классификация водных видов спорта
- Принципы индивидуального выбора видов спорта или системы физических упражнений.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений:

- Основные направления спортивной тренировки (техническая, физическая, психологическая).
- Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
- Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
- Основы построения оздоровительной тренировки.
- Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
- Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
- Методика проведения учебно-тренировочного занятия по ОФП
- Методика обучения двигательным навыкам.
- Построение мезоциклов однонаправленного тренирующего и обучающего воздействия.
- Структура и содержание типовых занятий каждого из мезоциклов физической подготовки.

Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом:

- Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
- Оценка состояния здоровья, занимающихся оздоровительной физической культурой
- Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
- Профилактика профессиональных заболеваний и самоконтроль.
- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
- Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
- Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма.

- Дневник самоконтроля – цели, содержание, формы.

Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре среди студенческой молодежи:

- Законодательная база РФ в отношении развития студенческого спорта и вовлечения студентов в занятия физической культурой
- Методы пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи.
- Особенности и принципы организации спортивных праздников.
- История и этапы студенческой спартакиады г. Смоленска.
- Роль студенческих и молодежных организаций в пропаганде физической культуры и спорта.
- История Всемирных летних Универсиад.
- Анализ результатов XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в Казани.
- История и хронология Всемирных зимних Универсиад.
- Роль студенческих спортивных клубов в организации спортивно-массовых мероприятий в вузе.
- Формы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы в 6 семестре

Физиология человека:

- Особенности функционирования центральной нервной системы.
- Обмен веществ и энергии в организме человека.
- Сердце и сердечнососудистая система человека.
- Дыхательная система и органы пищеварения человека.
- Опорно-двигательный аппарат человека (костная система, суставы, мышечная система).
- Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности
- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- Иммуитет - физиологические механизмы. (Виды иммунитета. Значение профилактических прививок).
- Группы крови их характеристика. (Резус-фактор. Донорство. Принципы переливания крови).
- Физиологические механизмы газообмена в легких.
- Физиологический механизм вдоха и выдоха.
- Значение эндокринной системы.
- Гормоны - биологически активные вещества (источники, условия эффективного действия гормонов).
- Органы чувств как основные каналы поступления информации в центральную нервную систему.
- Общий принцип строения и функционирования сенсорных систем.
- Понятие о здоровье и болезни. Показатели здорового организма.
- Условные и безусловные рефлексы
- Типы высшей нервной деятельности
- Сигнальные системы
- Физиология сна

Клинические признаки и причины некоторых, наиболее распространенных заболеваний:

- Виды и профилактика профессиональных заболеваний.
- Порок сердца, пролапс митрального клапана.
- Ишемическая болезнь сердца.
- Инфаркт миокарда.
- Инсульт.

- Гипертоническая болезнь.
- Гипокинезия и гиподинамия.
- Острый и хронический аппендицит (причины заболевания, клинические проявления).
- Иммунологическая недостаточность.
- Заболевания органов дыхания (Пневмония, ОРЗ, ОРВИ, туберкулез).
- Заболевания мочевыделительной системы.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта.
- Заболевания, вызывающие нарушения опорно-двигательного аппарата человека.
- Поражения печени (Гепатит: виды, профилактика).
- Инфекционные заболевания (классификация, профилактика).
- Особенности ухода за инфекционными больными.
- Заболевания неврологической группы.
- Заболевания вызванные нарушением обмена веществ.
- Аллергические заболевания – их причины и клинические проявления.

Первая помощь при травмах:

- Технические приемы оказания первой доврачебной помощи.
- Травматические поражения опорно-двигательного аппарата человека: классификация.
- Травмы головы (классификация, первая помощь).
- Виды, признаки и первая помощь при вывихах и растяжениях.
- Классификация переломов. Первая помощь при переломах.
- Травмы и их предупреждения при занятиях физическими упражнениями.
- Обеспечение профилактики травматизма при организации спортивных соревнований.
- Понятие о гравитационном шоке: причины, меры профилактики, первая помощь.
- Первая помощь при травматическом шоке.
- Первая помощь при анафилактическом шоке.
- Первая помощь при кровотечениях.
- Обморожения: причины, особенности проявления, первая помощь.
- Ожоги: классификация, первая помощь при ожогах.
- Нарушения теплообмена организма человека: причины, проявления, первая помощь.
- Утопление (классификация, первая помощь).
- Виды поражения зрения, первая помощь при травмах глаз.
- Поражение электрическим током. Первая помощь.
- Поражения, вызванные укусами ядовитых насекомых и змей.
- Пищевые отравления. (Признаки пищевых отравлений, первая помощь).
- Первая помощь при отравлении угарным газом и продуктами горения.

ЛФК при некоторых заболеваниях:

- Роль и место лечебной физической культуры в системе медицинской реабилитации.
- Лечебная физкультура при профессиональных заболеваниях.
- Лечебная физкультура при хронических заболеваниях.
- Физическая культура – источник повышения иммунной системы человека.
- Лечебная физкультура при заболеваниях пневмонией.
- Физические нагрузки при гипертонической болезни.
- Лечебная физкультура при пиелонефрите.
- Комплекс лечебной физкультуры при гипертонической болезни.
- Лечебная физкультура при инфаркте миокарда.
- Лечебная физкультура после хирургического лечения заболеваний сердца и магистральных сосудов.

- Лечебная физкультура при ишемической болезни сердца.
- Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательного аппарата.
- Лечебная физкультура при этапной реабилитации больных туберкулёзом лёгких.
- Лечебная физкультура при операциях на лёгких.
- Лечебная физкультура при изменениях в структурах позвоночника.
- Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеванием органов пищеварения.
- Лечебная физкультура в реабилитации больных при болезнях обмена веществ.
- Лечебная физкультура при поражениях спинного и головного мозга.
- Лечебная физкультура при деформациях и заболеваниях стоп.
- Лечебная физкультура при заболеваниях гломерулонефритом (инфекционное аллергическое заболевание).
- Лечебная физкультура при лечении переломов конечностей человека.
- Противопоказания к различным видам двигательной активности в зависимости от заболевания.
- Выбор методов и средств ЛФК на разных стадиях протекания заболеваний.

Физическая культура и спорт как средство реабилитации инвалидов:

- Понятие об адаптивной физической культуре
- Методы адаптивной физической культуры, используемые в комплексной реабилитации.
- Понятие об адаптивной двигательной рекреации.
- Причины недостаточного развития физической культуры и спорта среди инвалидов в России
- Приоритетные направления деятельности по развитию адаптивной физической культуры
- Понятие об адаптивном спорте.
- Понятие о паралимпийских играх.
- История летних паралимпийских игр.
- История зимних паралимпийских игр.
- Современные летние паралимпийские игры: виды спорта и правила соревнований.
- Современные зимние паралимпийские игры: виды спорта и правила соревнований
- Виды спорта для инвалидов-колясочников.
- Особенности соревнований людей с отклонениями в интеллектуальном развитии.
- Спортивные соревнования для лиц –инвалидов по зрению.
- Спортивный инвентарь для инвалидов
- Особенности тренировок спортсменов-инвалидов
- Сурдлимпийские виды спорта
- Использование нетрадиционных видов спорта в адаптивной физической культуре
- Использование специальных тренажеров в подготовке спортсменов-инвалидов
- Роль общественных объединений инвалидов в развитии адаптивной физической культуры и спорта.

Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов ГСС в 6 семестре
ГСС по шейпингу

- Основные принципы силовой тренировки в шейпинге.
- Принципы кардио-респираторной тренировки в фитнесе.
- Методы развития гибкости в шейпинге.
- Цели, задачи шейпинга и методы их решения.
- Основные различия между шейпингом и фитнесом.
- История возникновения шейпинга.
- Структура занятий шейпингом.

- Особенности разных школ по шейпингу.
- Гигиенические требования к занятиям шейпингом.
- Виды вспомогательного оборудования в шейпинге.
- Виды тренировок в шейпинге.
- Особенности питания при занятиях шейпингом.
- Основные принципы правильного питания девушки. Виды диет.
- Рекомендации по коррекции силуэта.
- Противопоказания для занятий шейпингом.
- Использование тренажеров на занятиях шейпингом.
- Методы оценки эффективности занятий шейпингом.
- История развития фитнес-технологий.
- Классификация и основные особенности фитнес-технологий
- Место фитнес-технологий в современной физической культуре.
- Особенности и основные принципы занятий аква-аэробикой.
- Особенности и основные принципы занятий степ-аэробикой.
- Особенности и основные принципы занятий каланетикой.
- Особенности и основные принципы занятий пилатесом
- Особенности и основные принципы занятий бодифлексом.
- Особенности и основные принципы занятий кик- аэробикой
- Чирлидинг: история, виды, правила соревнований
- Соревнования по фитнесу: история, правила соревнований.
- Соревнования по шейпингу: деятельность федерации по шейпингу, история, правила соревнований.

ГСС по баскетболу

- История развития баскетбола
- Правила игры в баскетбол
- Организация и проведение соревнований по баскетболу
- Современная система проведения первенства России по баскетболу
- Техника игры в баскетбол
- Стратегия и тактика игры в баскетбол.
- Физическая подготовка баскетболиста.

ГСС по волейболу

- История развития волейбола.
- Развитие волейбола в России.
- Общая физическая подготовка волейболистов.
- Воспитание прыгучести в волейболе.
- Воспитание быстроты в волейболе.
- Воспитание гибкости в волейболе.
- Воспитание выносливости в волейболе.
- Воспитание ловкости в волейболе.
- Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху, снизу.
- Техника выполнения нападающего удара по ходу.
- Техника выполнения перемещений волейболиста.
- Техника выполнения одиночного, группового блока.
- Техника выполнения верхней прямой подачи.
- Техника выполнения нижней прямой подачи.
- Техника выполнения подачи в прыжке (силовой).

- Техника выполнения нападающего удара с укороченных передач.
- Техника игры в нападении.
- Техника игры в защите.

ГСС по футболу

- История развития футбола.
- Участие сборной СССР и России в олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
- Физическая подготовка футболиста.
- Техническая подготовка футболиста.
- Тактическая подготовка футболиста.
- Правила соревнований по футболу.
- Правила соревнований по мини-футболу.

ГСС по настольному теннису

- История развития настольного тенниса.
- Настольный теннис в России.
- Правила игры в настольный теннис.
- Способы игры в настольный теннис.
- Технические приемы, применяемые в настольном теннисе.
- Тактические варианты розыгрыша очка в настольном теннисе.
- Организация соревнований по настольному теннису.

ГСС по бадминтону

- История развития бадминтона.
- Организация соревнований по бадминтону.
- Техника игры в бадминтон (подача волана).
- Тактика игры в бадминтон (розыгрыш при игре в паре).
- Правила игры в бадминтон.
- История развития бадминтона в России.

ГСС по йоге

- Йога в современном мире.
- Ступени йоги.
- Влияние хатха-йоги на осанку занимающегося.
- Школа Айенгара.
- Пранаяма – дыхательные упражнения.
- Нравственные аспекты йоги.
- Основы медитации.

ГСС по гиревому спорту и армрестлингу

- Силовая выносливость и методы ее развития в гиревом спорте.
- История становления гиревого спорта в России.
- Методы восстановления работоспособности в гиревом спорте.
- Травмы и методы их профилактики в армрестлинге.
- Значение и виды техник борьбы в армрестлинге.

Темы научной работы для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре

Здоровый образ жизни студентов

- Закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья.
- Опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека.
- Влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности.

- Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека.
- НОТ и правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии.
- Особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности.
- Влияние роста-весового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку.
- Регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

Антропометрия и морфология

- Особенности роста-весового показателя студентов СФ МЭИ.
- Проблемы телосложения, характерные для студентов СФ МЭИ.
- Особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте.
- Исследование особенностей дыхательной системы студентов СФ МЭИ.
- Исследование особенностей сердечно-сосудистой системы студентов СФ МЭИ.
- Исследование динамики ЧСС как средство контроля за уровнем нагрузки на занятиях по физической культуре.
- Методика самомассажа как эффективное средство восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки.

Спортивная медицина

- Исследование уровня заболеваемости ОРЗ и ОРВИ среди студентов СФ МЭИ и методы профилактики.
- Исследование уровня сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов СФ МЭИ и методы профилактики.
- Исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов СФ МЭИ и методы профилактики.
- Исследование динамики остроты зрения за период обучения в высшем учебном заведении и методы профилактики.
- Исследование заболеваемости органов дыхания у студентов СФ МЭИ и методы профилактики.
- Исследование заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов СФ МЭИ и методы профилактики и коррекции.

Методика физической культуры

- Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.
- Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.
- Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.
- Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.
- Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.
- Игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе.
- Наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол.
- Особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре.

- Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.
- Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.

Спортивная психология

- Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.
- Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.
- Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.
- Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.
- Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.
- Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

Спортивная метрология

- Статистический анализ скоростно-силовой подготовленности студентов N года поступления.
- Статистический анализ силовой подготовленности студентов N года поступления.
- Статистический анализ общей выносливости студентов N года поступления.
- Сравнение результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности студентов разных лет поступления.
- Сравнение результатов тестирования общей выносливости студентов разных лет поступления.
- Сравнение результатов тестирования силовой подготовленности студентов разных лет поступления.
- Динамика развития скоростно-силовой подготовленности студентов N курса.
- Динамика развития силовой подготовленности студентов N курса.
- Динамика развития общей выносливости студентов N курса.

6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, изложены в методических рекомендациях по итоговому реферату по курсу «Физическая культура».

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

а) основная литература

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. – Электрон. текстовые дан. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. – Режим доступа: URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
2. Щанкин А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни [электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>

3. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [электронный ресурс] : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

б) дополнительная литература

1. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [электронный ресурс] : справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 335, [1] с. : ил.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012. – 238 с.
4. Гилев Г.А. Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. Пособие для вузов по направлению 032100 «Физическая культура» /Г.А.Гилев, Федер. Агенство по образованию, Московский гос. Индустриальн. Ун-т, Инст-т дистанц. Образов. – М.:Изд-во МГИУ, 2007. – 375.
5. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник по напр."Физическая культура"/ Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогун.- 2-е изд., испр. и доп..- М.: Академия, 2014.-267, [2] с.
6. Бубнов Н.В. Метрологическое обеспечение исследований в спорте: учеб. пособие для вузов по спец. 032101 – Физическая культура и спорт / Н.В. Бубнов, А.О. Лёшин. – Смоленск: «Смоленская городская типография», 2010. – 270 с. (5экз).
7. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» /Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 233 с. (2 экз).
8. История физической культуры: учебник по напр. "Физическая культура"/ [С. Н. Комаров [и др.]]; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 , [2] с. : ил.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник по напр."Физическая культура"/ [Г. А. Сергеев [и др.]]; под ред. Г. А. Сергеева.- 3-е изд., стер..- М.: Академия, 2013.- 168, [2] с. : ил

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины

1. Собрание спортивной литературы [электронный ресурс] - Режим доступа : <http://fizruk.net/blog/sportbook/>
2. ФИС: журнал «Физкультура и спорт» / ФИС: Золотая Библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа : <http://www.fismag.ru>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина предусматривает практические занятия в 1-5 семестрах каждую неделю. Изучение курса завершается зачетом.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Обучающемуся необходимо регулярно отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов.

Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса.

Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 4 настоящей программы.

Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Основа в упражнении - пример, который разбирается с позиций теории, развитой в лекции. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов.

Практические занятия выполняют следующие задачи:

стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу;

закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой;

расширяют объем профессионально значимых знаний, умений, навыков;

позволяют проверить правильность ранее полученных знаний;

прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления;

способствуют свободному оперированию терминологией;

предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов.

При подготовке к **практическим занятиям** необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме; иметь спортивную форму.

Самостоятельная работа студентов (СРС) по дисциплине играет важную роль в ходе всего учебного процесса. Методические материалы и рекомендации для обеспечения СРС готовятся преподавателем и выдаются студенту.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Для проведения теоретических занятий, написания реферата предусматривается использование программного обеспечения Microsoft Office: (текстовый редактор Microsoft Word; презентационный редактор Microsoft Power Point).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения **практических занятий** по дисциплине «Физическая культура» кафедры «Физического воспитания» располагает следующей материальной базой:

- Игровой зал № 1. Оснащен современным табло с новейшим программным обеспечением. Имеются щиты с баскетбольными кольцами, имеется возможность установки двух волейбольных сеток, сетки для игры в большой теннис, гандбольные ворота, трибуны. При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями. Имеется подсобное помещение, где хранится необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу, волейболу, гандболу, бадминтону и футболу.
- Игровой зал № 2. Оснащен шведскими стенками, переносными перекладинами, баскетбольными щитами, есть возможность установки волейбольной сетки, трибуны. При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями.
- Зал настольного тенниса. Оснащен шестью теннисными столами.
- Лыжная база. Оснащена необходимыми стойками для хранения более 100 единиц инвентаря и оборудованием для его ремонта. Инвентарь регулярно обновляется. При базе имеются две комнаты для переодевания.

- Шейпинг-зал. Оборудован зеркальной стеной и ковровым покрытием. Имеется музыкальная аппаратура, гантели, утяжелители, гимнастические коврики для занятий различными видами фитнеса. При зале имеется комната для переодевания и душевая.
- Тренажерный зал оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. В зале имеется комната для гимнастических упражнений, комната для переодевания и санузел.
- Хоккейная коробка. Имеет стандартное ограждение и асфальтовое покрытие. Включает хоккейные ворота и отделение со скамейкой для надевания коньков. В летнее используется для игры в мини-футбол.
- Легкоатлетический стадион. Оснащен беговой дорожкой с асфальтовым покрытием, ямой для прыжков, футбольное поле с воротами большое, футбольное поле с воротами малое, гимнастические бруссы, гимнастическая перекладина, скамейки металлические.
- Волейбольная площадка с песчаным покрытием для пляжного волейбола.
- Эргометрическая лаборатория, оснащенная аппаратурой для проведения исследований студентами, освобожденными от практических занятий по программе научной работы кафедры по направлению «Здоровый образ жизни студенческой молодежи».

Автор канд. пед. наук, доцент



А.О. Лёшин

Зав. кафедрой канд. техн. наук, доцент



О.Г. Лёшин

Программа одобрена на заседании кафедры «Физвоспитания» 28.08.2015г, протокол №1.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Но- мер изме- не- ния	Номера страниц				Всего стра- ниц в доку- менте	Наименование и № документа, вводящего изменения	Подпись, Ф.И.О. внесшего измене- ния в данный эк- земпляр	Дата внесения из- менения в данный эк- земпляр	Дата введения из- менения
	изме- нен- ных	заме- нен- ных	но- вых	анну- лиро- ванн ых					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10