Приложение 3 РПД Б1.Б.21

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального 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
«16» 11 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

Направление подготовки: **13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника**

Профиль подготовки: **Энергообеспечение предприятий**

Уровень высшего образования: **бакалавриат**

Нормативный срок обучения: **5 лет**

Форма обучения: **заочная**

Смоленск – 2015 г.

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

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности по направлению подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» посредством обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

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-8 «Способность использовать методы и средства физической культуры 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 блока 1 «Дисциплина (модули)» образовательной программы подготовки бакалавров по направлению: 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» (индекс дисциплины в соответствии с учебным планом: Б1.Б.21).

Дисциплина «Физическая культура» формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Элективные курсы по физической культуре». Дисциплина «Физическая культура» является важнейшим компонентом целостного развития личности и 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:	Б1	Курс
Часть цикла:	Базовая часть	
№ дисциплины по учебному плану:	Б1.Б.21	
Часов (всего) по учебному плану:	72	1,2 курсы
Трудоемкость в зачетных единицах (ЗЕТ)	2	1,2 курсы
Лекции (ЗЕТ, часов)	----------	----------
Практические занятия (ЗЕТ, часов)	0.2, 4 в том числе 0,1 ЗЕТ, 2 час (1 курс) 0,1 ЗЕТ, 2 час (2 курс)	1,2 курсы
Лабораторные работы (ЗЕТ, часов)	----------	----------
Объем самостоятельной работы по учебному плану (ЗЕТ, часов всего)	1.8, 60 в том числе 0,9 ЗЕТ, 30 час (1 курс) 0,9 ЗЕТ, 30 час (2 курс)	1,2 курсы
Зачет с оценкой	2 ЗЕТ	1,2 курсы

Самостоятельная работа студентов

Вид работ	Трудоёмкость, ЗЕТ, час
Изучение материалов лекций (лк)	--------
Подготовка к практическим занятиям (пз)	--------
Подготовка к защите лабораторной работы (лаб)	--------
Выполнение реферата	0,3 ЗЕТ, 10
Выполнение курсового проекта (работы)	--------
Самостоятельное изучение дополнительных материалов дисциплины (СРС)	0,9 ЗЕТ, 30
Подготовка к контрольным работам	--------
Подготовка к тестированию	0,3 ЗЕТ, 10
Подготовка к зачету	0,3 ЗЕТ, 10 час
Всего (*в соответствии с УП*):	**1.8 ЗЕТ, 60 час**

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:

1) методико-практический, обеспечивающий операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

2) учебно-тренировочный, содействующий 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) (*в соответствии с УП*)				
			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.	4				2	
5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4		0,5		2	
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4		0,5		3,5	
7	Средства и методы восстановления физической работоспособности	4		0,5		3,5	
8	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4				2	
9	Основы спортивной тренировки – физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	4		0,5		3,5	
10	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4				2	
11	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4		0,5		3,5	
12	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4				2	
13	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4				2	
14	Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре	4				2	
15	Выбор темы, основные требования и по-	4		0,5		3,5	

	рядок написания итогового реферата по дисциплине «Физическая культура»						
16	Правила оформления и порядок предоставления и защиты итогового реферата по дисциплине «Физическая культура»	4		0,5		3,5	
МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (методико-практические)							
1	Методика построения комплексов физических упражнений	4		0,5		3,5	
2	Методика организации и проведения занятий по физической культуре и судейство	2				2	
всего по видам учебных занятий				**4**		**60**	

Содержание по видам учебных занятий

Практические занятия
Первый курс
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 час)

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.

Тема 2. Естественнонаучные основы физического воспитания студентов (2 час)

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.

Тема 3. Спорт в системе физического воспитания студентов (2 час)

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

Тема 4. История физической культуры. Олимпийские игры (2 час)

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. Рыцар-

ские добродетели. Игры, забавы и физические упражнения на Руси. Олимпийские игры современности. Атрибутика олимпийских игр.

Тема 5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (2 час)

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.

Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (2 час)

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.

Тема 7. Средства и методы восстановления физической работоспособности (2 час)

Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомление. Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления. Аутогенная тренировка. Методика применения сауны и русской бани.

Тема 8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания (2 час)

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.

Тема 9. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) (2 час)

Морфофункциональные 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.

Второй курс

Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (2 час)

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.

Тема 11. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (2 час)

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.

Тема 12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений* (2 час)

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.

**Примечание.* Тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета

Тема 13. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (2 час)

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.

Тема 14. Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре (2 час)

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.

Тема 15. Выбор темы, основные требования и порядок написания итогового реферата по дисциплине «Физическая культура» (2 час)

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.

Тема 16. Правила оформления и порядок предоставления и защиты итогового реферата по дисциплине «Физическая культура» (2 час)

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.

Промежуточная аттестация по дисциплине:

Изучение дисциплины заканчивается зачетом с оценкой в третьем 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 формируется компетенция: ОК-8 «Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Указанные компетенции формируются в соответствии со следующими этапами:

1. Формирование и развитие теоретических знаний, предусмотренных указанными компетенциями (лекционные 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-8 «способностью использовать методы и средства физической культуры 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-8 «способностью использовать методы и средства физической культуры 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 дополнительных 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 2 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

Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов основной группы

1 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.

2 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 (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

3 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**.**

4 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.

5 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.

6 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.

7 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.

8 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.

9 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

10 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.

11 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.

12 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.

13 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.

14 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

1 Физиология человека:

- Особенности функционирования центральной нервной системы.
- Обмен веществ и энергии в организме человека.
- Сердце и сердечно-сосудистая 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.
- Иммунитет - 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

2 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.

3 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.

4 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 параолимпийских играх.
- История летних параолимпийских игр.
- История зимних параолимпийских игр.
- Современные летние параолимпийские игры: виды спорта и правила соревнований.
- Современные зимние параолимпийские 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
- Сурдолимпийские виды спорта
- Использование нетрадиционных видов спорта в адаптивной физической культуре
- Использование специальных тренажеров в подготовке спортсменов-инвалидов

– Роль общественных объединений инвалидов в развитии адаптационной физической культуры и спорта.

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. 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).
2. 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.

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 занятие каждую неделю в 1,2 семестрах. Изучение курса завершается зачетом.

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

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 объём 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

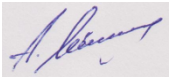
Практические занятия:

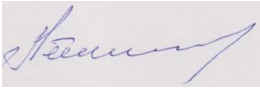
Аудитория, оснащенная презентационной мультимедийной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Для проведения практических занятий по дисциплине «Физическая культура» кафедра «Физического воспитания» филиала МЭИ в г. Смоленске 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 брусья, 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  Лёшин А.О.

Зав. кафедрой канд. техн. наук, доцент  Лёшин О.Г.

Программа одобрена на заседании кафедры «Физвоспитания» 16.11.2015г, протокол №4.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ									
Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц в документе	Наименование и № документа, вводящего изменения	Подпись, Ф.И.О. внесшего изменения в данный экземпляр	Дата внесения изменения в данный экземпляр	Дата введения изменения
	изменённых	заменённых	новых	аннулированных					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10