

Приложение К РПД Элективные курсы по физической культуре

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Зам. директора  
филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»  
в г. Смоленске  
по учебно-методической работе  
 В.В. Рожков  
« 08 » 12 2015 г.  


## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Элективные курсы по физической культуре**

(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

**Направление подготовки: 38.03.01 Экономика**

**Профиль: Бухгалтерский учет, анализ и аудит**

**Уровень высшего образования: бакалавриат**

**Форма обучения: очная**

**Нормативный срок обучения: 4 года**

**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 38.03.01 «Экономика» посредством обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

**Задачами дисциплины** является:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методике и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

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:**

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методике педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Уметь:**

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

**Владеть:**

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

В соответствии с ФГОС ВО 38.03.01 Экономика и учебным планом, Элективные курсы по физической культуре в объеме не менее 328 академических часов (в зачетные единицы не переводятся) относятся к вариативной части, но с обязательным выбором.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура». Элективные курсы по физической культуре является важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны 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

Блок:	Б1 Дисциплины (модули)	
Часть блока:	Вариативная	
№ дисциплины по учебному плану:	-	
Часов (всего) по учебному плану:	328	1-6 семестры
	54	1 семестр
	54	2 семестр
	54	3 семестр
	54	4 семестр
	72	5 семестр
	40	6 семестр
Трудоемкость в зачетных единицах (ЗЕТ)	0	1-6 семестры
Лекции (ЗЕТ/часов)	-	-
Практические занятия (часов)	288	1-5 семестры
Лабораторные работы (ЗЕТ/часов)	-	-
Объем самостоятельной работы по учебному плану всего (часов)	40	6 семестр
Зачет без оценки	-	1-6 семестры

### 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	40
Выполнение курсового проекта (работы)	-
Самостоятельное изучение дополнительных материалов дисциплины (СРС)	-
Подготовка к контрольным работам	-
Подготовка к тестированию	-
Подготовка к зачету	-
Всего	40

### 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:

**-практический**, состоящий из двух подразделов:

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

-учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности 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 учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и трудоёмкость (в часах)				
			лк	пз	лаб	СРС	в т.ч. интер-акт.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (методико-практические)</b>							
1	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности	18	-	18	-	-	-
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (учебно-тренировочные)</b>							
1	Активация вестибулярной функциональной системы	27	-	19	-	8	-
2	Развитие физических и психофизиологических качеств	51	-	43	-	8	-
3	Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе	66	-	54	-	12	-
4	Совершенствование в видах спорта по выбору в спортивных залах	156	-	144	-	12	-
<b>КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</b>							
	Контроль ОФП	5	-	5	-		-
	Контроль СФП и ППФП	5	-	5	-		-
<b>Всего 328 часов по видам учебных занятий</b>		<b>328</b>	-	<b>288</b>	-	<b>40</b>	-

## Содержание дисциплины по видам учебных занятий

### МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

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

### ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

#### Лёгкая атлетика

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

#### Баскетбол

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

#### Волейбол

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

- обучение технике блокирования мяча
- совершенствование техники в двухсторонней игре.
- совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники и тактики игры.

#### **Лыжный спорт**

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

#### **Гандбол**

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

#### **Настольный теннис**

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

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СБОРНЫХ КОМАНД**

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

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

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

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

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



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

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

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

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

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

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

### **Промежуточная аттестация**

#### **Зачет**

Изучение дисциплины заканчивается зачетом. Зачет проводится в соответствии с Положением о зачетной и экзаменационной сессиях в НИУ МЭИ и инструктивным письмом от 14.05.2012 № 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 попеременно двухшажному и одновременному одношажному лыжному ходу: методические рекомендации / В.Н. Новиков. – Смоленск : РИО филиала МЭИ в г. Смоленске. 2013. - 16 с.

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

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

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

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

### **6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования**

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции: ОК-8 способностью 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 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 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, оцениваемый по принятой в НИУ «МЭИ» для дисциплин физической подготовки системе: «зачет», «незачет».

Зачет является совокупным результатом освоения теоретической, методико-практической и учебно-тренировочной деятельности: оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов или реферату.

Критерии оценивания:

Оценки «зачет» заслуживает студент, сдавший контрольные нормативы и 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; выполнившему контрольные нормативы, ответившему на все вопросы реферата.

Оценка «незачет» выставляется студенту, не сдавшему контрольные нормативы и (или) 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 «незачет» 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 заносится зачет за 1 - 5 семестры, зачет с оценкой за 6 семестр, в приложение к диплому выносятся зачет по дисциплине за 6 семестр.

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

#### Нормы для оценки физической подготовленности студентов

##### Нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы

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

##### Нормативы для оценки физической подготовленности студентов подготовительной группы

Период обучения	Контрольные упражнения	5	4	3	2	1	
<b>Осенний семестр</b>							
1 контр. неделя	1	Бег 100 м (с) юн.	13.80	14.30	14.70	15.00	15.30
		Бег 100 м (с) дев.	16.50	16.80	17.90	18.80	19.60
	2	Бег 1000 м (мин) юн.	3.35	3.46	3.56	4.07	4.17

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

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 филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске.
- Проблемы телосложения, характерные для студентов филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске.
- Особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте.
- Исследование особенностей дыхательной системы студентов филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске.
- Исследование особенностей сердечно-сосудистой системы студентов филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске.
- 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 филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске и методы профилактики.
- Исследование уровня сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске и методы профилактики.
- Исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске и методы профилактики.
- Исследование динамики остроты зрения за период обучения в высшем учебном заведении и методы профилактики.
- Исследование заболеваемости органов дыхания у студентов филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске и методы профилактики.
- Исследование заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске 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] : учеб. 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] : учеб. 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 : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд. , перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. – 335 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. 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. Физическое воспитание в вузе : учеб. пособие для вузов по направлению 032100 «Физическая культура» / Г.А.Гилев ; Федер. агентство по образованию ; Московский гос. Индустриальн. ун-т, Инст-т дистанц. образов. – М. : Изд-во МГИУ, 2007. – 375 с.
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 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.
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.
8. История физической культуры: учебник по напр. «Физическая культура» / С. Н. Комаров [и др.] ; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 с.
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 с.



## **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 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.

**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 выполнения письменных заданий по дисциплине предусматривается использование программного обеспечения Microsoft Office: (текстовый редактор Microsoft Word).

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

Для проведения **практических занятий** по дисциплине «Прикладная физическая культура» кафедра физвоспитания филиала ФГБОУ ВО «НИУ «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 оборудована 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

А. О. Лёшин

Программа одобрена на заседании кафедры физвоспитания филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске 7 декабря 2015 года; протокол № 6.

Заведующий кафедрой физвоспитания  
канд. техн. наук, доцент

О. Г. Лёшин

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**

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