

**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  
« 31 » 08 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

Направление подготовки: **38.03.02 (080200) Менеджмент**

Профиль подготовки: **Менеджмент организации**

Уровень высшего образования: **бакалавриат**

Нормативный срок обучения: **4 года**

## 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 38.03.02 (080200) «Менеджмент» (профиль подготовки: Менеджмент организации) 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-22 «Способность придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни»

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 циклу Б4 «Физическая культура» образовательной программы подготовки бакалавров по профилю: Менеджмент организации направления 38.03.02 (080200) Менеджмент (индекс дисциплины в соответствии с учебным планом: Б4).

В соответствии с ФГОС ВПО дисциплина «Физическая культура» относится к самостоятельному циклу образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 38.03.02 (080200) «Менеджмент» и формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Дисциплина «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин и является важнейшим компонентом целостного развития личности. Дисциплине «Физическая культура» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

**3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

**Аудиторная работа**

Цикл:	Б4	Семестр
Часть цикла:	обязательная	
№ дисциплины по учебному плану:	Б4	
Часов (всего) по учебному плану:	400 в том числе 72 час (1 семестр) 72 час (2 семестр) 72 час (3 семестр) 72 час (4 семестр) 72 час (5 семестр) 40 час (6 семестр)	1-6 семестры

Трудоемкость в зачетных единицах (ЗЕТ)	2 ЗЕТ	4,6 семестры
Лекции (ЗЕТ, часов)	----	----
Практические занятия (ЗЕТ, часов)	0 ЗЕТ, 400 час	1-6 семестры
Лабораторные работы (ЗЕТ, часов)	----	----
Объем самостоятельной работы по учебному плану (ЗЕТ, часов всего)	----	----

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

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

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

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

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

-учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию 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 трудоемкость (в часах) (в соответствии с УП)				
			лк	пр	лаб	СРС	в т.ч. интеракт.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>							
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2		2			
2	Естественнонаучные основы физического воспитания студентов	2		2			
3	Спорт в системе физического воспитания студентов	2		2			
4	История физической культуры. Олимпийские игры.	2		2			
5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		2			
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной	2		2			

	деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности						
7	Средства и методы восстановления физической работоспособности	2		2			
8	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2		2			
9	Основы спортивной тренировки – физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	2		2			
10	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		2			
11	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2		2			
12	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2		2			
13	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2		2			
14	Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре	2		2			
15	Выбор темы, основные требования и порядок написания итогового реферата по дисциплине «Физическая культура»	2		2			
16	Правила оформления и порядок предоставления и защиты итогового реферата по дисциплине «Физическая культура»	2		2			
<b>МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (методико-практические)</b>							
1	Методика построения комплексов физических упражнений	4		4			
2	Методика организации и проведения занятий по физической культуре и судейство	6		6			
3	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности	10		10			
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (учебно-тренировочные)</b>							
1	Активация вестибулярной функциональной системы	16		16			
2	Развитие физических и психофизиологических качеств	40		40			
3	Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе	54		54			
4	Совершенствование в видах спорта по выбору в спортивных залах	228		228			

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ							
	Контроль ОФП	5		5			
	Контроль СФП и ППФП	5		5			
	<b>всего по видам учебных занятий</b>	<b>400</b>		<b>400</b>			

## Содержание по видам учебных занятий

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

#### Первый курс

*Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов*

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

*Тема 2. Естественнонаучные основы физического воспитания студентов*

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

*Тема 3. Спорт в системе физического воспитания студентов*

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

*Тема 4. История физической культуры. Олимпийские игры.*

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

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

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

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

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

## **Второй курс.**

*Тема 7. Средства и методы восстановления физической работоспособности*

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

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

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

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

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

*Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями*

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

*Тема 11. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений*

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования

спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений (2 час).

### **Третий курс.**

*Тема 12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений\**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения избранного вида спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта (2 час).

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

*Тема 13. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом*

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

*Тема 14. Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре*

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Классификация спортивных мероприятий. Основные документы, регламентирующие проведение соревнований: правила соревнования и положение. Обязанности судей спортивных соревнований. Проведение деловых совещаний по подготовке спортивных мероприятий. Церемониал открытия и закрытия спортивных мероприятий (2 час).

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

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

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

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Основные компоненты реферативного исследования. Правила формулировки актуальности, цели, задач, гипотезы, объекта, предмета и основных методов

исследования во введении. Структурирование материала по главам. Особенности написания заключения. Требования к цитированию и оформлению списка использованной литературы согласно ГОСТ (2 час).

## МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

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

## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Лёгкая атлетика

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

### Баскетбол

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

### Волейбол

- обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
- обучение и совершенствование подач;

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

#### **Лыжный спорт**

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

#### **Гандбол**

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

#### **Настольный теннис**

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

#### **Самостоятельная работа**

- Написание итогового реферата

### **Содержание учебного материала практических занятий для студентов сборных команд**

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

### **Содержание учебного материала практических занятий для студентов спортивного отделения**

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

### **Содержание учебного материала для студентов специальной медицинской группы**

Практический учебный материал для **специального учебного отделения** имеет 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 по дисциплине:**

Изучение дисциплины заканчивается зачетом с оценкой в 6 семестре. Зачет проводится в соответствии с Положением о зачетной и экзаменационной сессиях в ФГБОУ ВО «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:

- учебно-методическое обеспечение лекционных занятий;
- учебно-методическое обеспечение практических занятий;
- методические рекомендации к самостоятельной работе студентов.

Учебно-методическое обеспечение аудиторной самостоятельной работы студентов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура» представлены в методических указаниях для обучающихся по освоению дисциплины.

## **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-22 «Способность придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни».

Указанная компетенция формируется 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-22 «Способность придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни» 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-22 «Способность придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни» 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 ФГБОУ ВО «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, безусловно 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 не принципиальные 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 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**

Оценка знаний, умений и навыков в процессе изучения дисциплины производится с использованием фонда оценочных средств.

## **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	13.00	
Кросс 1 км. (мин) дев.	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30		

2 контр. неделя	3	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215	
		Прыжок в длину с места дев	190	180	168	160	150	
	4	Подтягивание из виса юн.	15	12	9	7	5	
		Подъём туловища дев.	60	50	40	30	20	
	5	Подъём ног юн.	12	10	8	6	4	
		Отжимание от скамейки дев.	15	12	10	8	6	
<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	30.00
		Бег на лыжах 3 км.(мин) дев.	15.00	17.00	18.00	19.00	20.00	
2 контр. неделя	3	Бег 100 м (с) юн.	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60	
		Бег 100 м (с) дев	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70	
	4	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215	
		Прыжок в длину с места дев.	190	180	168	160	150	
	5	Бег 1000 м (мин) юн.	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00	
		Бег 500 м (мин) дев.	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40	

Нор

мативы 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
		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
		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
		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

Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов основной группы в  
6 семестре

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 спецификации 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 Психологические 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).
- Общие 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  
в 6 семестре

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.
- Иммуитет - физиологические механизмы. (Виды иммунитета. Значение профилактических прививок).
- Группы крови их характеристика. (Резус-фактор. Донорство. Принципы переливания крови).
- Физиологические механизмы газообмена в легких.
- Физиологический механизм вдоха и выдоха.
- Значение эндокринной системы.
- Гормоны - биологически активные вещества (источники, условия эффективного действия гормонов).
- Органы чувств как основные каналы поступления информации в центральную нервную систему.
- Общий принцип строения и функционирования сенсорных систем.
- Понятие о здоровье и болезни. Показатели здорового организма.
- Условные и безусловные рефлексы
- Типы высшей нервной деятельности
- Сигнальные системы
- Физиология сна

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 туберкулезом 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
- Сурдоолимпийские виды спорта
- Использование нетрадиционных видов спорта в адаптивной физической культуре
- Использование специальных тренажеров в подготовке спортсменов-инвалидов
- Роль общественных объединений инвалидов в развитии адаптивной физической культуры и спорта.

Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов ГСС в 6 семестре

#### 1 ГСС по шейпингу

- Основные принципы силовой тренировки в шейпинге.
- Принципы кардио-респираторной тренировки в фитнесе.
- Методы развития гибкости в шейпинге.
- Цели, задачи шейпинга и методы их решения.
- Основные различия между шейпингом и фитнесом.
- История возникновения шейпинга.
- Структура занятий шейпингом.
- Особенности разных школ по шейпингу.
- Гигиенические требования к занятиям шейпингом.
- Виды вспомогательного оборудования в шейпинге.
- Виды тренировок в шейпинге.
- Особенности питания при занятиях шейпингом.
- Основные принципы правильного питания девушки. Виды диет.
- Рекомендации по коррекции силуэта.

- Противопоказания для занятий шейпингом.
- Использование тренажеров на занятиях шейпингом.
- Методы оценки эффективности занятий шейпингом.
- История развития фитнес-технологий.
- Классификация и основные особенности фитнес-технологий
- Место фитнес-технологий в современной физической культуре.
- Особенности и основные принципы занятий аква-аэробикой.
- Особенности и основные принципы занятий степ-аэробикой.
- Особенности и основные принципы занятий каланетикой.
- Особенности и основные принципы занятий пилатесом
- Особенности и основные принципы занятий бодифлексом.
- Особенности и основные принципы занятий кик-аэробикой
- Чирлидинг: история, виды, правила соревнований
- Соревнования по фитнесу: история, правила соревнований.
- Соревнования по шейпингу: деятельность федерации по шейпингу, история, правила соревнований.

#### 2 ГСС по баскетболу

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

#### 3 ГСС по волейболу

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

#### 4 ГСС по футболу

- История развития футбола.
- Участие сборной СССР и России в олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
- Физическая подготовка футболиста.

- Техническая подготовка футболиста.
- Тактическая подготовка футболиста.
- Правила соревнований по футболу.
- Правила соревнований по мини-футболу.

#### 5 ГСС по настольному теннису

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

#### 6 ГСС по бадминтону

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

#### 7 ГСС по йоге

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

#### 8 ГСС по гиревому спорту и армрестлингу

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

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

#### 1 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 росто-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.

## 2 Антропометрия и морфология

- Особенности росто-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.

## 3 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.

## 4 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.

#### 5 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.

#### 6 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 п.6.1 и 6.2 настоящей программы и в методических указаниях для обучающихся по освоению дисциплины.

### **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>

#### **б) дополнительная литература**

1 Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [электронный ресурс] : справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец,

В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>

2 Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 335, [1] с. : ил.

3 Виленский М.Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012. – 238 с.

4 Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник по напр."Физическая культура"/ Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогун.- 2-е изд., испр. и доп..- М.: Академия, 2014.-267, [2] с.

5 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.

6 Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник по напр."Физическая культура"/ [Г. А. Сергеев [и др. ] ]; под ред. Г. А. Сергеева.- 3-е изд., стер..- М.: Академия, 2013.- 168, [2] с. : ил

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

1 Собрание спортивной литературы [электронный ресурс] - Режим доступа : <http://fizruk.net/blog/sportbook/>

2 ФИС: журнал «Физкультура и спорт» / ФИС: Золотая Библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа : <http://www.fismag.ru>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина предусматривает, практические занятия каждую неделю в 1,2,3,4,5 семестрах. Изучение курса завершается зачетом с оценкой.

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

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

**Практические занятия** составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.

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

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

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

Практические занятия выполняют следующие задачи:

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

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

расширяют 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**

### **Лекционные 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».

Авторы

канд. пед. наук, доцент

А.О. Лешин

Зав. кафедрой физвоспитания

канд. техн. наук, доцент

О.Г. Лешин

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

### 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
	измененных	замененных	новых	аннулированных					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10