

Приложение Л.РПД Б1.В.ДВ

**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  
B.B. Рожков  
2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(наименование дисциплины)

**Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика**

**Профиль подготовки: Прикладная информатика в управлении производством**

**Уровень высшего образования: бакалавриат**

**Нормативный срок обучения: 4 года**

**Учебный план, утвержденный 29.04.16 (год начала подготовки – 2016 г.),**

**Смоленск – 2016 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 09.03.03 «Прикладная информатика» профилю подготовки Прикладная информатика в управлении производством посредством обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС, 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-ценостного 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, методики 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 методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Уметь:**

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

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

Элективные курсы по физической культуре (в соответствии с ФГОС ВО в объеме не менее 328 академических часов) являются обязательными и в зачетные единицы не переводятся. В соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки бакалавров по профилю: Прикладная информатика в управлении производством направления 09.03.03 Прикладная информатика «Элективные курсы по физической культуре» составляют 328 академических часов.

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 являются 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

| Цикл:   | Б1   | Семестр                   |
|---|--|---------------------------|
| Часть цикла:  | Вариативная  |                           |
| Часов (всего) по учебному плану:                                  | 328 час в том числе:<br>54 час (1 семестр)<br>54 час (2 семестр)<br>54 час (3 семестр)<br>54 час (4 семестр)<br>54 час (5 семестр)<br>58 час (6 семестр) | 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры |
| Трудоемкость в зачетных единицах (ЗЕТ)                            | -----  | -----                     |
| Лекции (ЗЕТ, часов)   | -----  | -----                     |
| Практические занятия (ЗЕТ, часов)                                 | 0 ЗЕТ, 270 час   | 1, 2, 3, 4, 5 семестры    |
| Лабораторные работы (ЗЕТ, часов)                                  | -----  | -----                     |
| Объем самостоятельной работы по учебному плану (ЗЕТ, часов всего) | 0 ЗЕТ, 58 час  | 6 семестр                 |
| Зачет   | -----  | 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры |

### Самостоятельная работа студентов

| Вид работ   | Трудоёмкость, ЗЕТ, час |
|---|------------------------|
| Изучение материалов лекций (лк)                                     | -----                  |
| Подготовка к практическим занятиям (пз)                             | 0 ЗЕТ, 58 час          |
| Подготовка к защите лабораторной работы (лаб)                       | -----                  |
| Выполнение расчетно-графической работы (реферата)                   | -----                  |
| Выполнение курсового проекта (работы)                               | -----                  |
| Самостоятельный изучение дополнительных материалов дисциплины (СРС) | -----                  |
| Подготовка к контрольным работам                                    | -----                  |
| Подготовка к тестированию   | -----                  |
| Подготовка к зачету   | -----                  |
| Всего (в соответствии с УП):  | 0 ЗЕТ, 58 час          |

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

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

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

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

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

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

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

| №<br>п/п   | Темы дисциплины   | Всего<br>часов на<br>тему | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость (в часах) (в соответствии с УП) |     |     |     |
|--|---|---------------------------|--|-----|-----|-----|
|  |   |                           | лк   | пр  | лаб | СРС |
| 1  | 2   | 3                         | 4  | 5   | 6   | 7   |
| <b>МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (методико-практические)</b> |   |                           |  |     |     |     |
| 1  | Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности | 20                        | -  | 20  | -   | 58  |
| <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                                       | 188                       | -  | 130 | -   | 58  |

| КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ |                                       |            |          |            |          |           |
|--------------------------------------|---------------------------------------|------------|----------|------------|----------|-----------|
|                                      | Контроль ОФП                          | 5          | -        | 5          | -        | -         |
|                                      | Контроль СФП и ППФП                   | 5          | -        | 5          | -        | -         |
|                                      | <b>всего по видам учебных занятий</b> | <b>328</b> | <b>-</b> | <b>270</b> | <b>-</b> | <b>58</b> |

## Содержание 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.<br>Методики экономичных способов овладения жизненно-необходимыми навыками при передвижении на лыжах<br>Методико-практическое. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол.<br>Методико-практическое. Основы судейства игры в волейбол. Правила игры. |
| 2    | Комплекс ОРУ без предметов<br>Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол.<br>Основы судейства игры в баскетбол. Правила игры. | Проведение фрагмента занятия по виду спорта<br>Методика овладения эффективными умениями и навыками при занятиях лёгкой атлетикой.<br>Методика проведения части занятия<br>Методика организации соревновательной деятельности   |
| 3    | Методика организации круговой тренировки<br>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 двушажного 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 первого раздела.

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 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 и внеаудиторной самостоятельной работы студентов, обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по Физической культуре» 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 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 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 выраженнойностью компетенции и является важным качественным ориентиром для самосовершенствования.

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

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

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности преподавателем оценивается содер жательная 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

наличие знаний:

- значения 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;
- научных основ биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

наличие умений:

- 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-корригирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

присутствие навыков:

- владения комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

- владения способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- владения приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенции ОК-8 «владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» в процессе выполнения контрольных нормативов и защиты рефератов: 3 балла за сдачу контрольного норматива соответствует пороговому уровню сформированности компетенции на данном этапе ее формирования, 4 балла – продвинутому уровню; 5 баллов – эталонному уровню.

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

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине является зачет, оцениваемый по принятой в ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» системе: «зачет», «незачет».

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

**Критерии оценивания:**

Оценки «зачет» 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; выполнившему контрольные нормативы, ответившему на все вопросы реферата.

Оценка «незачет» 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 «незачет» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение по образовательной программе без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине (формирования и развития компетенций, закрепленных за данной дисциплиной).

В зачетную книжку студента выносятся оценки за 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры, а в выписку к диплому выносится оценка зачета по дисциплине за 6 семестр.

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

**Нормы для оценки физической подготовленности студентов**

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

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 |

Рабочая программа дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре»



|                       |                                      |                              |       |       |       |       |       |
|-----------------------|--------------------------------------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 2<br>контр.<br>неделя | 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 |                              |       |       |       |       |       |
|                       | 3                                    | 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  |
|                       | 4                                    | Прыжок в длину с места юн.   | 250   | 240   | 230   | 223   | 215   |
|                       |                                      | Прыжок в длину с места дев   | 190   | 180   | 168   | 160   | 150   |
|                       | 5                                    | Подтягивание из виса юн.     | 15    | 12    | 9     | 7     | 5     |
|                       |                                      | Подъём туловища дев.         | 60    | 50    | 40    | 30    | 20    |
|                       | Весенний семестр                     |                              |       |       |       |       |       |
| 1<br>контр.<br>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 |                              |       |       |       |       |       |
|                       | 3                                    | 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 |
|                       | 4                                    | 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 |
|                       | 5                                    | Прыжок в длину с места юн.   | 250   | 240   | 230   | 223   | 215   |
|                       |                                      | Прыжок в длину с места дев.  | 190   | 180   | 168   | 160   | 150   |

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов подготовительной группы

| Период обучения       | Контрольные упражнения               |                            | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
|-----------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Осенний семестр       |                                      |                            |       |       |       |       |       |
| 1<br>контр.<br>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 |                            |       |       |       |       |       |
|                       | 3                                    | 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                     | 3                                    | Прыжок в длину с места юн. | 235   | 228   | 220   | 210   | 200   |

Рабочая программа дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре»



|                       |                                      |       |       |       |       |           |
|-----------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-----------|
| контр.<br>неделя      | Прыжок в длину с места дев           | 180   | 170   | 155   | 140   | 130       |
|                       | Подтягивание из виса юн.             | 14    | 11    | 8     | 6     | 4         |
|                       | Подъём туловища дев                  | 50    | 40    | 30    | 20    | 10        |
|                       | Подъём ног юн.                       | 11    | 9     | 7     | 5     | 3         |
|                       | Отжимание от скамейки дев.           | 14    | 11    | 9     | 7     | 5         |
|                       | <b>Весенний семестр</b>              |       |       |       |       |           |
| 1<br>контр.<br>неделя | Подтягивание из виса юн.             | 14    | 11    | 8     | 6     | 4         |
|                       | Подъём туловища дев.                 | 50    | 40    | 30    | 20    | 10        |
|                       | 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 | добраться |
|                       | Бег на лыжах 3 км.(мин) дев.         | 16.15 | 18.25 | 19.30 | 20.35 | добежать  |
|                       | 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     |
|                       | Прыжок в длину с места юн.           | 235   | 228   | 220   | 210   | 200       |
| 2<br>контр.<br>неделя | Прыжок в длину с места дев.          | 180   | 170   | 155   | 140   | 130       |
|                       | 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

| №<br>п/п | Тесты  | 5                    | 4                      | 3                     | 2     | 1     |
|----------|--|----------------------|------------------------|-----------------------|-------|-------|
| 1        | Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа юн.        | 30                   | 25                     | 20                    | 15    | 10    |
|          | Тоже, на брусье 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

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 указания 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 Кожиров А.П. Самостоятельные занятия по силовой подготовке студентов в техническом вузе: методические указания / А.П. Кожиров. - Смоленск: РИО филиала МЭИ в г. Смоленске, 2016. - 36 с.

2 Манжелей И.В. Физическая культура: компетентностный подход [электронный ресурс] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

3 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>

4 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 с.

5 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.

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

7 История физической культуры: учебник по напр. "Физическая культура"/ [ С. Н. Комаров [и др.] ]; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 с.

8 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.

9 Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [электронный ресурс] : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260> (

10 Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2015. - 103 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>

11 Физическая культура [электронный ресурс] : учебно-методический комплекс для студентов специальной медицинской группы по направлениям подготовки: 51.03.06 (071900) «Библиотечно-информационная деятельность»; 09.03.03 (230700) «Прикладная информатика»; 51.03.02 (071500) «Народная художественная культура»; 51.03.03 (071800) «Социально-культурная деятельность»; 51.03.01 (033000) «Культурология»; 51.03.04 (073900) «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», квалификация (степень) «бакалавр» / Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Кемеровский государственный университет

культуры и искусств", Социально-гуманитарный институт, Кафедра физвоспитания и др. - Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2014. - 64 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274187>

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

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

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

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

Дисциплина предусматривает практические занятие каждую неделю. 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;  
закрепляют знания, полученные в процессе 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 методические указания, рекомендованную литературу по данной теме; иметь спортивную форму.

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

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

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

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

Для проведения практических занятий по дисциплине «Физическая культура» 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 песчанным 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 30.08.2016 г, протокол №1.

Согласовано  
Зав. кафедрой МИТЭ

д-р техн. наук, профессор

М.И. Дли

**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                      |
|                 |                |            |       |                |                           |   |   |  |                         |