

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

МОСКОВСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ИНСТИТУТ

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор Ясменко М.К.

«_____» _____ 2017 г.

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Рекомендуется для подготовки направления

54.03.01 Дизайн

Графический дизайн

Дизайн среды

Дизайн костюма

Бакалавр

Форма обучения (очная, очно-заочная)

МОСКВА – 2017

Программа составлена: _____

В соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки

54.03.01 Бакалавр

Графический дизайн

Дизайн среды

Дизайн костюма

ПРОГРАММА:

Одобрена на заседании кафедры Гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 1 от «28» августа 2017 г.

Зав. кафедрой _____

Т.А. Чикаева

Рабочая учебная программа рекомендована к использованию Ученым Советом Московского художественно-промышленного института

Протокол № 1 от «29» августа 2017 г.

Председатель Ученого Совета _____ / А.А. Егоров А.А./

УВО МХПИ, 2017 г.

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов вузов 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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее 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, потребности 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 и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП.

Дисциплина «Физическая культура» изучается студентами, обучающимися по направлению подготовки бакалавров «Дизайн» (профили: Графический дизайн, Дизайн среды, Дизайн костюма), входит в блок Дисциплины (модули), в базовую часть.

Учебным планом также предусмотрены элективные курсы по физической культуре.

Изучение дисциплины базируется на компетенциях, приобретённых студентами во время получения предыдущего уровня образования.

Компетенции, приобретённые в результате изучения дисциплины, являются базовыми для освоения формирования и развития профессиональной личности студента.

«Физическая культура» представлена не только как учебная дисциплина, но и как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Физическая культура»

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

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 будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения студентом дисциплины «Физическая культура» идёт развитие следующей компетенции:

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент *должен*:

Иметь представление о физической культуре и спорте, ее социально-биологических основах, об основах здорового образа жизни, об общей физической и специальной подготовке в системе физического воспитания студента, об основах методики самостоятельных занятий и самоконтроле за состоянием своего организма.

Знать материал лекционного курса, основы практических занятий общей физической подготовки, владеть методико-практическим материалом, знать тесты контроля физических качеств.

Уметь пользоваться теоретическими навыками на практических занятиях. Овладеть жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, фитнес, физические упражнения на развитие отдельных групп мышц, и т.д.)

Форма аттестации — зачёты

IV. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объём дисциплины – 2 зачётные единицы

Применяются практические занятия, самостоятельная работа студентов. Практические занятия проводятся в интерактивной форме

V. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

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

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

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

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к

организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

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

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
Часть 1.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

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 за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

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

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста-дизайнера; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

-в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

-преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

-студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

-студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

Рекомендуемые методико-практические занятия

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, фитнес-упражнения, йога, физические упражнения на развитие отдельных групп мышц).

4. Основы методики самомассажа.

5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта

8. Основы методики организации фитнес-занятий и занятий йогой.

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных

возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в рабочей программе определяются вузом в соответствии с профилем основной образовательной программы.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м - мужчины, женщины; бег 2000 м - женщины; бег 3000 м - мужчины), физические упражнения на развитие отдельных групп мышц, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Студенты, освобожденные от практических занятий, на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Контрольные занятия, зачеты, экзамены обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов и групп спортивного отделения), по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты, экзамены) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа студента по дисциплине «Физическая культура» в общем случае не предусмотрена. Задания для самостоятельной работы выполняют студенты, не посещающие по объективным причинам аудиторные практические занятия и не принимающие участие в контрольных мероприятиях. Задания для самостоятельной работы направлены на формирование компетенций ОК-8

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ РЕФЕРАТОВ

- 1 История возникновения физической культуры.
- 2 История возникновения Олимпийских Игр.
- 3 Олимпийские игры Афины 2004
- 4 Легкая атлетика – королева спорта. История. Многообразие видов.
- 5 Борьба . История возникновения . Различие видов.
- 6 Бокс. История .Правила поединка
- 7 Тяжелая атлетика. Правила состязаний
- 8 Восточные единоборства.
- 9 Интеллектуальные виды спорта. Шахматы, нарды ,шашки и т.д.
- 10 Автоспорт, мотоспорт.
- 10 Яхтенный и парусный спорт
- 11 Гребля.
- 12 Плавание, прыжки в воду, синхронное плавание
- 13 Спортивная гимнастика
- 14 Художественная гимнастика
- 15 Волейбол и пляжный волейбол
- 16 Баскетбол
- 17 Футбол (минифутбол)
- 18 Хоккей (с шайбой / на траве)
- 19 Регби / американский футбол
- 20 Теннис (большой / настольный)
- 21 Ручной мяч / водное поло
- 22 Конный спорт
- 23 Парашютный спорт
- 24 Лыжный спорт
- 25 Горные лыжи / сноуборд
- 26 Прыжки с трамплина
- 27 Санный спорт
- 28 Фигурное катание
- 29 Биатлон
- 30 Альпинизм / скалолазание
- 31 Бодибилдинг
- 32 Велоспорт
- 33 Прыжки на батуте
- 34 Скейтбординг / моунтанбайк
- 35 Стрельба
- 36 Фехтование
- 37 Спортивные танцы
- 38 Дайвинг
- 39 Оздоровительная восточная гимнастика
- 40 Аэробика
- 41 Акваэробика
- 42 Культуризм
- 43 Стречинг/Шейпинг

VII. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Проверяемые компетенции ОК - 8

Подготовьте аргументированный развёрнутый план рассуждения на одну из следующих вопросов:

1 Физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки.

2 Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.

- 3 Социальные функции физической культуры и спорта.
- 4 Современное состояние физической культуры и спорта в мире и в России.
- 5 Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
- 6 Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
- 7 Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
- 8 Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
- 9 Основные положения организации физического воспитания в вузе.
- 10 Организм человека как единая саморегулирующаяся биологическая система.
- 11 Анатомия, морфология. Физиологические и биохимические реакции организма.
- 12 Функциональные системы организма.
- 13 Внешняя среда и ее воздействие на организм, и его жизнедеятельность.
- 14 Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
- 15 Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
- 16 Биологические ритмы и работоспособность.
- 17 Гипокенезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
- 18 Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечение его устойчивости к физической и умственной деятельности.
- 19 Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием физической тренировки.
- 20 Образование двигательного навыка.
- 21 Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
- 22 Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
- 23 Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние.
- 24 Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.
- 25 Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
- 26 Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды.
- 27 Отношение к здоровью, его самооценка. Критерии здоровья.
- 28 Способы улучшения здоровья в условиях вуза.
- 29 Признаки усталости, утомления, их причины и профилактика.
- 30 Особенности использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
- 31 Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
- 32 Методические принципы физического воспитания: доступность, сознательность, активность, систематичность, динамичность.
- 33 Методы физического воспитания: регламентированных упражнений, игровой метод, соревновательный метод.
- 34 Этапы обучения движениям: ознакомление, разучивание, формирование двигательного навыка.
- 35 Воспитание физических качеств – выносливости, силы.
- 36 Воспитание гибкости.
- 37 Воспитание быстроты, ловкости.
- 38 Цели и задачи Общей Физической Подготовки.
- 39 Спортивная подготовка

- 40 Коррекция фигуры и развитие определенных качеств при помощи специальных тренировок.
- 41 Формы занятий физической культурой (урочные формы, индивидуальные занятия, самостоятельные групповые занятия, спортивные соревнования, физкультурные праздники).
- 42 Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
- 43 Самоконтроль за интенсивностью занятий. ЧСС, ПАНО.
- 10 Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
- 11 Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
- 12 Определение понятия спорт. Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
- 13 Массовый спорт. Его цели и задачи..
- 14 Спорт высших достижений. Национальные виды спорта.
- 15 Студенческий спорт. Универсиады. Внутривузовские соревнования.
- 16 Оздоровительные системы физического воспитания.
- 17 Физическая культура в вузе.
- 18 Йога как методика и практика оздоровления организма
- 19 Особенности выбора методики проведения занятий йогой.
- 20 Краткая историческая справка о виде спорта, какие физические качества он развивает.
- 21 Модельные характеристики спортсмена данного вида спорта.
- 22 Диагностика состояния организма при занятиях спортом.
- 23 Педагогический и самоконтроль на тренировке.
- 24 Основные методы самоконтроля.
- 25 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студента.
- 26 Травмы. Их предупреждение. Травматичные виды спорта.
- 27 Оказание ПМП. Содержимое аптечки.
- 28 Особенности утомления и работоспособность в течение рабочего дня.
- 29 Производственная физическая культура.
- 30 Физическая культура и спорт в свободное время.
- 31 Утренняя гигиеническая гимнастика.
- 32 Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
- 33 Зачетные требования и нормативы для аттестации физической подготовленности студента.

**Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности
студентов основного и спортивного учебных отделений
Женщины**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 2000 м (мин,сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
Бег на 100 м (сек)	10.3	11.15	11.30	12.0	12.5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	47	40	34	30	26
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

Мужчины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м (мин,сек)	12.30	13.30	14.00	14.50	15.00
Бег на 100 м (сек)	13.5	14.8	15.1	16.0	16.5
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	6	3	1
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1

VIII. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Нормативно-правовые акты

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ.

Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025

Основная литература

Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М. Спорт, 2016. 281 с. Режим доступа <http://www.knigafund.ru/books/206867>

Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие. – М. Директ-Медиа, 2013, 160 с. Режим доступа <http://www.knigafund.ru/books/184738>

Дополнительная литература

Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.:ФиС, 1987

- Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев.: Здоровье, 1987
- Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт; Рец.: В.Н. Большаков, Б.Г. Юшков. - М. Альфа-М, 2004.
- Борчуков И.С., Собина В.А. Физическая подготовка: теория и практика. М.: Воен. Ун-т, 2006.
- Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента / Среднее профессиональное образование. 1995. № 4-6; 1996. № 1-3.
- Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. М.: Знание, 1987.
- Жолдак В.И., Коротаев Н.В. Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие. МоГИФК, 1994.
- Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М.: Просвещение, 1980
- Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник. М.: Гардарики, 2004г
- Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта: Пер. с венгер./Под общ.ред. В.В. Столбова. М.: Радуга, 1982.
- Методическое руководство для студентов по аэробике. М., 2005.
- Мироненко Е.Н., Трещева О.Л., Штучная Е.Б., Муллер А.И. Физическая культура. М. ИНТУИТ, 2012, 197 с. Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/173626>
- Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. М.: Советский спорт. 1993.
- Нормативы по зачету (методические указания для студентов). Под ред. Степанова А.И. М., 2004.
- Олимпийский учебник студента : пособие / авт. кол. : В. С. Родиченко [и др.]; Олимпийский комитет России. - 1-е изд. - М.: Советский спорт, 2003.
- Степанов А.И. Физическая культура молодежи. М., 2008.
- Физическая культура (курс лекций): Учебн. пособие / Под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. СПб.: СПб ГТУ, 1998.
- Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова – М. Юнити-Дана, 2011, 431 с. Режим доступа <http://www.knigafund.ru/books/122627>
- Физическая культура студента : Учебник / Под ред. В.И.Ильича. - М. : Гардарики, 2005.
- Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студентов вузов, М., 2003
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для ВУЗов. Изд. 2. М.: Академия ИЦ, 2007г.,

IX ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

- <http://bmsi.ru/source/9f247a66-ec60-4b7f-9790-42a1c4656b66>
- <http://fizkult-ura.ru/>
- <http://fizrazvitie.ru/2011/02/fizkultura.html>
- <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
- <http://www.afkonline.ru/>
- <http://физическая-культура.рф/>

X. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Всестороннее развитие физических способностей у человека, профессионально-прикладная физическая подготовка становятся необходимыми условиями эффективной трудовой деятельности. Поэтому необходимо совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.

Поддержание работоспособности и здорового состояния – важное условие успешной учебы и последующей профессиональной деятельности студентов.

В настоящее время установлено, что оптимальная двигательная активность воздействует стимулирующим образом на функции центральной нервной системы и психическую деятельность человека.

Регулярные занятия физической культурой должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов. Они восполняют дефицит двигательной активности и способствуют более эффективной подготовке к сдаче зачетных тестов и нормативов.

Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Планирование занятий осуществляется преподавателем при консультации со студентами с учетом их индивидуальных особенностей. По согласованию с преподавателем и в зависимости от состояния здоровья, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут варьировать нагрузку в течение занятия

Главная задача учебно-тренировочных занятий студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ) – ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение функциональных отношений и недостатков физического развития. Студенты СМГ при проведении тренировочных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и лечащим врачом.

Студентам, которые отнесены к подготовительной медицинской группе, рекомендуются тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями учебной программы по физическому воспитанию с учетом фактического состояния здоровья. Одновременно с этим студентам данной категории доступны занятия отдельными видами спорта.

Студенты основной медицинской группы подразделяются на две категории: занимавшиеся и не занимавшиеся ранее спортом.

Студентам первой категории рекомендуется систематически заниматься по программе физического воспитания в ВУЗе.

Студенты второй категории должны стремиться постоянно совершенствовать свое спортивное мастерство.

Занятия физическими упражнениями и спортом направлены на достижение единой цели – сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Формы и организация занятий

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (девушки 6-8 мин., юноши 8-12 мин.), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с легких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к составной части занятий различные мышечные группы и костный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей последовательности: после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование технических упражнений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конус основной части занятия – для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин.), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях продолжительностью 60-90 мин. можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная 15-20 и 25-30 мин., основная 30-40 и 45-55 мин., заключительная 5-10 и 5-15 мин.

Методические указания по написанию реферата

Студент выбирает тему реферата самостоятельно по согласованию с преподавателем. Реферат сдаётся на кафедру в распечатанном и электронном виде не позднее, чем за 10 дней до проведения итоговой аттестации по дисциплине

Реферат от лат. *refereo* - докладываю, сообщаю) — краткое изложение в письменном виде результатов изучения интересующей научной проблемы включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Основное назначение реферата — выявление способности студента самостоятельно анализировать, систематизировать, классифицировать и обобщать научную информацию. Объем реферата должен составлять 12-15 стр. текста. Следует соблюдать следующие параметры (текст с одной стороны листа, шрифт Times New Roman, обычный, 14, межстрочное расстояние 1,5, поля: сверху 2,5 см, снизу -2 см, слева -3 см, справа 1,5 см).

В структуру реферата входит:

- ведение, в котором обосновывается актуальность рассмотрения выбранной темы, определяются цели и задачи исследования, дается краткая характеристика степени изученности данной проблемы;

- Основная часть, включающая научное изложение и анализ проблемы;

- Заключение или выводы по теме исследования;

- Список использованной литературы

В список использованной литературы рекомендуется включать учебную литературу, монографии, статьи, опубликованные в научных и научно-популярных журналах в течение последних 3-х лет.

В МХПИ применяется рейтинговая система оценки по дисциплине. Количество баллов по дисциплине «Физическая культура» распределяется в каждом семестре следующим образом

участие в практических занятиях/написание реферата	до 50 баллов
выполнение контрольных нормативов	до 50 баллов

Полученная оценка в 100 балльной системе переводится по следующей схеме.

0-50	не зачтено
61-100	зачтено

Студент, получивший 51 балл и более, признаётся освоившим дисциплину «Физическая культура» в объёме 2 зачётных единиц.

XI ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

При изучении студентами дисциплины «Физическая культура» используются следующие технологии:

- практические занятия, спортивные игры

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходим пакет прикладных программ Microsoft Office.

Обучающийся обеспечивается доступом (удаленным доступом) к современным профессиональным базам данных

<http://www.knigafund.ru>

Для освоения дисциплины «Физическая культура» требуется компьютер с установленным программным обеспечением: Интернет, MS Office Для повышения качества организации самостоятельной работы студентов возможно применение электронных учебных изданий как распространяемые в компьютерных сетях, так и записанные на CD-ROM

ХII Материально-техническое обеспечение дисциплины: тренажёрный (спортивный) зал; открытый стадион, маты спортивные; скакалки спортивные; спортивные снаряды; гимнастические коврики, коврики для занятий йогой

ХIII ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИИ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Квалификация научно-педагогических работников должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, разделе «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования», утверждённом приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 11 января 2011 года № 1 н и профессиональными стандартам (при наличии).