МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ

ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и воспитательной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура

Образовательная программа направления подготовки

230700.62 «Прикладная информатика»

цикл Б4. Физическая культура

Профиль подготовки

**Прикладная информатика в менеджменте**

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения очная\_

Курс \_\_1-4\_\_семестр\_1-7

Москва

2014

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального направления (специальности) Прикладная информатика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской федерации №544от20 мая 2010 г

Зарегистрировано в Минюсте России «\_15\_»\_\_\_июля 2010№17837

Составители рабочей программы:  
\_\_\_\_\_МГГЭИ, Заведующий кафедрой АФК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

место работы, занимаемая должность

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_Плохой В.Н.\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.

подпись Ф.И.О. Дата

Рецензент: Московский Городской Педагогический Университет, Профессор\_\_\_\_\_\_\_

место работы, занимаемая должность

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_**Никитушкин В.Г.\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.  
подпись Ф.И.О. Дата

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(протокол 2 от «\_20 »\_\_сентября\_\_2014 г.)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_Плохой В.Н.\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_ 20\_\_\_\_г

подпись Ф.И.О. Дата

СОГЛАСОВАНО  
Начальник  
Учебно-методического управления

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дмитриева И.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата подпись Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО  
Заведующая библиотекой

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_

Дата подпись Ф.И.О.

**1.Цели и задачи дисциплины, её место в учебном процессе, требования к уровню освоения содержания дисциплины.**

**1.1. Цели и задачи изучения 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, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование 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.

**1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины.**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;

- значение физической культуры в развитии человека;

- уметь практически применять навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья;

- быть способным развивать и совершенствовать двигательные качества и выполнять установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке;

- методически правильно использовать средства физического воспитания и укрепления здоровья.

Владеть компетенциями:

|  |  |
| --- | --- |
| Код компетенции | Наименование результатов обучения |
| ОК-10 | 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 |

**1.3. Место дисциплины в структуре ОПП.**

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартам высшего профессионального образования по направлению 230700.62 Прикладная информатика и относится к циклу Б4 физическая культура

Она является логическим продолжением процесса физического воспитания, осуществляемого в дошкольных и школьных учреждениях, а также в образовательных структурах среднего специального образования.

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и 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 «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

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

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

**2. Содержание дисциплины.**

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Наименование раздела, тема | Содержание раздела | Форма текущего контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 раздел | Легкая атлетика | Бег на короткие и средние дистанции, освоение техники низкого старта, изучение техники бега и прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча | Визуальный |
| 2 раздел | Настольный теннис | Подбрасывание мяча обеими сторонами ракетки, подача справа на право и слава на лево, нападающие удары справа и слева, отражающие удары, вращение мяча | Визуальный |
| 3 раздел | Волейбол | Подбрасывание мяча над собой, передача мяча сверху, передача мяча снизу, техника подача сверху и снизу, прием мяча сверху и снизу | Визуальный |
| 4 раздел | Бадминтон | Техника короткой, плоской и высокой подач, удары справа, слева и их сочетания с нижними, плоскими и верхними ударами | Визуальный |
| 5 раздел | Баскетбол | Ведение мяча правой и левой рукой, ведение без зрительного контроля, ведение с изменением высоты отскока, передача мяча на месте, в движении, с отскоком от пола, броски в корзину одной и двумя руками | Визуальный |

**3. Структура дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид работы | Трудоемкость, часов | | | | | | | | |
| семестр | | | | | | | | Всего |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Общая трудоемкость** | **72** | **36** | **72** | **76** | **54** | **54** | **36** |  | **400** |
| **Аудиторная работа:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Практические занятия (ПЗ)* | 72 | 36 | 72 | 72 | 54 | 54 | 36 |  | 396 |
| *Самостоятельная работа* | - | - | - | 4 | - | - | - | - | 4 |
| *Зачет(З)* | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Реферат (Р) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Эссе (Э) | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольное тестирование (К) | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Вид итогового контроля (указать вид контроля)** | зач | зач | зач | зач | зач | зач | зач | зач | зачёт |

**4. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 семестр** | | | | | |
| № раздела | Наименование темы | Количество часов | | | |
| Всего | Аудиторная | | Внеауд. Работа СР |
| Л | П.З. |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 21 |  | 21 |  |
| Раздел 2. | Настольный теннис | 12 |  | 12 |  |
| Раздел 3. | Волейбол | 12 |  | 12 |  |
| Раздел 4. | Бадминтон | 11 |  | 11 |  |
| Раздел 5. | Баскетбол | 16 |  | 16 |  |
| **2 семестр** | | | | | |
| № раздела | Наименование темы | Количество часов | | | |
| Всего | Аудиторная | | Внеауд. Работа СР |
| Л | П.З. |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 21 |  | 21 |  |
| Раздел 2. | Настольный теннис | 12 |  | 12 |  |
| Раздел 3. | Волейбол | 12 |  | 12 |  |
| Раздел 4. | Бадминтон | 11 |  | 11 |  |
| Раздел 5. | Баскетбол | 16 |  | 16 |  |
| **3 семестр** | | | | | |
| № раздела | Наименование темы | Количество часов | | | |
| Всего | Аудиторная | | Внеауд. Работа СР |
| Л | П.З. |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 19 |  | 19 |  |
| Раздел 2. | Настольный теннис | 12 |  | 12 |  |
| Раздел 3. | Волейбол | 12 |  | 12 |  |
| Раздел 4. | Бадминтон | 12 |  | 12 |  |
| Раздел 5. | Баскетбол | 17 |  | 17 |  |
| **4 семестр** | | | | | |
| № раздела | Наименование темы | Количество часов | | | |
| Всего | Аудиторная | | Внеауд. Работа СР |
| Л | П.З. |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 18 |  | 18 |  |
| Раздел 2. | Настольный теннис | 12 |  | 12 |  |
| Раздел 3. | Волейбол | 12 |  | 12 |  |
| Раздел 4. | Бадминтон | 11 |  | 11 |  |
| Раздел 5. | Баскетбол | 15 |  | 15 |  |
| **5 семестр** | | | | | |
| № раздела | Наименование темы | Количество часов | | | |
| Всего | Аудиторная | | Внеауд. Работа СР |
| Л | П.З. |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 21 |  | 21 |  |
| Раздел 2. | Настольный теннис | 12 |  | 12 |  |
| Раздел 3. | Волейбол | 12 |  | 12 |  |
| Раздел 4. | Бадминтон | 11 |  | 11 |  |
| Раздел 5. | Баскетбол | 16 |  | 16 |  |
| **6 семестр** | | | | | |
| № раздела | Наименование темы | Количество часов | | | |
| Всего | Аудиторная | | Внеауд. Работа СР |
| Л | П.З. |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 7 |  | 7 |  |
| Раздел 2. | Настольный теннис | 7 |  | 7 |  |
| Раздел 3. | Волейбол | 8 |  | 8 |  |
| Раздел 4. | Бадминтон | 6 |  | 6 |  |
| Раздел 5. | Баскетбол | 8 |  | 8 | 8 |

**5. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура».**

**1 семестр**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Образовательные технологии | Формируемые компетенции | Формы текущего контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика | Практические занятия. Освоение техники низкого старта, освоение техники бега, прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча, бег на короткие и средние дистанции, многоскоки | 21 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Настольный теннис | Практические занятия. Подбрасывание шарика обеими сторонами ракетки, подача справа на право и с лева на лево, нападающие удары, вращение шарика | 12 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Волейбол | Практические занятия. Подбрасывание мяча над собой, передача мяча сверху и снизу, прием мяча сверху и снизу, подача мяча сверху и снизу, нападающий удар | 12 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Бадминтон | Практические занятия. Техника короткой, плоской и высокой подач, удары справа и слева, их сочетания с нижними, плоскими и верхними | 11 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Баскетбол | Практические занятия. Дриблинг на месте правой и левой рукой, с изменениями высоты отскока, дриблинг в движении, передача мяча на месте и в движении, передача мяча с отскоками от пола, броски в корзину одной и двумя руками | 16 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |

**2 семестр**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Образовательные технологии | Формируемые компетенции | Формы текущего контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика | Практические занятия. Освоение техники низкого старта, освоение техники бега, прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча, бег на короткие и средние дистанции, многоскоки | 21 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Настольный теннис | Практические занятия. Подбрасывание шарика обеими сторонами ракетки, подача справа на право и с лева на лево, нападающие удары, вращение шарика | 12 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Волейбол | Практические занятия. Подбрасывание мяча над собой, передача мяча сверху и снизу, прием мяча сверху и снизу, подача мяча сверху и снизу, нападающий удар | 12 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Бадминтон | Практические занятия. Техника короткой, плоской и высокой подач, удары справа и слева, их сочетания с нижними, плоскими и верхними | 11 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Баскетбол | Практические занятия. Дриблинг на месте правой и левой рукой, с изменениями высоты отскока, дриблинг в движении, передача мяча на месте и в движении, передача мяча с отскоками от пола, броски в корзину одной и двумя руками | 16 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |

**3 семестр**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Образовательные технологии | Формируемые компетенции | Формы текущего контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика | Практические занятия. Освоение техники низкого старта, освоение техники бега, прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча, бег на короткие и средние дистанции, многоскоки | 19 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Настольный теннис | Практические занятия. Подбрасывание шарика обеими сторонами ракетки, подача справа на право и с лева на лево, нападающие удары, вращение шарика | 12 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Волейбол | Практические занятия. Подбрасывание мяча над собой, передача мяча сверху и снизу, прием мяча сверху и снизу, подача мяча сверху и снизу, нападающий удар | 12 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Бадминтон | Практические занятия. Техника короткой, плоской и высокой подач, удары справа и слева, их сочетания с нижними, плоскими и верхними | 12 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Баскетбол | Практические занятия. Дриблинг на месте правой и левой рукой, с изменениями высоты отскока, дриблинг в движении, передача мяча на месте и в движении, передача мяча с отскоками от пола, броски в корзину одной и двумя руками | 17 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |

**4 семестр**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Образовательные технологии | Формируемые компетенции | Формы текущего контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика | Практические занятия. Освоение техники низкого старта, освоение техники бега, прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча, бег на короткие и средние дистанции, многоскоки | 18 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Настольный теннис | Практические занятия. Подбрасывание шарика обеими сторонами ракетки, подача справа на право и с лева на лево, нападающие удары, вращение шарика | 12 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Волейбол | Практические занятия. Подбрасывание мяча над собой, передача мяча сверху и снизу, прием мяча сверху и снизу, подача мяча сверху и снизу, нападающий удар | 12 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Бадминтон | Практические занятия. Техника короткой, плоской и высокой подач, удары справа и слева, их сочетания с нижними, плоскими и верхними | 11 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Баскетбол | Практические занятия. Дриблинг на месте правой и левой рукой, с изменениями высоты отскока, дриблинг в движении, передача мяча на месте и в движении, передача мяча с отскоками от пола, броски в корзину одной и двумя руками | 15 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |

**5 семестр**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Образовательные технологии | Формируемые компетенции | Формы текущего контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика | Практические занятия. Освоение техники низкого старта, освоение техники бега, прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча, бег на короткие и средние дистанции, многоскоки | 21 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Настольный теннис | Практические занятия. Подбрасывание шарика обеими сторонами ракетки, подача справа на право и с лева на лево, нападающие удары, вращение шарика | 12 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Волейбол | Практические занятия. Подбрасывание мяча над собой, передача мяча сверху и снизу, прием мяча сверху и снизу, подача мяча сверху и снизу, нападающий удар | 12 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Бадминтон | Практические занятия. Техника короткой, плоской и высокой подач, удары справа и слева, их сочетания с нижними, плоскими и верхними | 11 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Баскетбол | Практические занятия. Дриблинг на месте правой и левой рукой, с изменениями высоты отскока, дриблинг в движении, передача мяча на месте и в движении, передача мяча с отскоками от пола, броски в корзину одной и двумя руками | 16 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |

**6 семестр**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Образовательные технологии | Формируемые компетенции | Формы текущего контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика | Практические занятия. Освоение техники низкого старта, освоение техники бега, прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча, бег на короткие и средние дистанции, многоскоки | 7 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Настольный теннис | Практические занятия. Подбрасывание шарика обеими сторонами ракетки, подача справа на право и с лева на лево, нападающие удары, вращение шарика | 7 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Волейбол | Практические занятия. Подбрасывание мяча над собой, передача мяча сверху и снизу, прием мяча сверху и снизу, подача мяча сверху и снизу, нападающий удар | 8 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Бадминтон | Практические занятия. Техника короткой, плоской и высокой подач, удары справа и слева, их сочетания с нижними, плоскими и верхними | 6 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Баскетбол | Практические занятия. Дриблинг на месте правой и левой рукой, с изменениями высоты отскока, дриблинг в движении, передача мяча на месте и в движении, передача мяча с отскоками от пола, броски в корзину одной и двумя руками | 8 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |

**7 семестр**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Образовательные технологии | Формируемые компетенции | Формы текущего контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Легкая атлетика | Практические занятия. Освоение техники низкого старта, освоение техники бега, прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча, бег на короткие и средние дистанции, многоскоки | 7 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Настольный теннис | Практические занятия. Подбрасывание шарика обеими сторонами ракетки, подача справа на право и с лева на лево, нападающие удары, вращение шарика | 7 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Волейбол | Практические занятия. Подбрасывание мяча над собой, передача мяча сверху и снизу, прием мяча сверху и снизу, подача мяча сверху и снизу, нападающий удар | 7 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Бадминтон | Практические занятия. Техника короткой, плоской и высокой подач, удары справа и слева, их сочетания с нижними, плоскими и верхними | 7 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
| Баскетбол | Практические занятия. Дриблинг на месте правой и левой рукой, с изменениями высоты отскока, дриблинг в движении, передача мяча на месте и в движении, передача мяча с отскоками от пола, броски в корзину одной и двумя руками | 8 | Практические занятия. | ОК-12 | Визуальный |
|  | **Итого по дисциплине** | **400/2** |  |  |  |

**6. Образовательные технологии.**

Для достижения поставленных целей преподавания дисциплины «Физическая культура» на практических занятиях используются следующие средства: электромеханические тренажеры (кардиотренировка) – беговые дорожки, эллиптический тренажер, велоэргометры, механические тренажеры (для развития силы) - семь разновидностей конструкций.

Кроме того применяют: степплатформы, гантели, утяжелители, набивные мячи, прыгалки, гимнастические палки, фитболлмячи.

**7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

**7.1. Организация входного, текущего и промежуточного контроля обучения.**

**7.2. Организация контроля.**

Для оценки качества усвоения курса используются следующие формы контроля:

- текущий: контроль освоения разделов программы по их окончании;

- промежуточный: предварительная аттестация по итогам посещаемости занятий;

- семестровый: осуществляется по итогам текущего контроля и посещаемости занятий.

Оценка «зачтено» выставляется при условии:

Сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке с суммарным количеством баллов не менее 18;

Посещения 75% от общего числа занятий в семестре.

Оценка «не зачтено» выставляется при невыполнении одного из перечисленных выше условий.

Студенты, пропустившие по болезни более половины занятий, могут получить оценку «зачтено» по итогам написания реферата и ответов на вопросы по выбранной теме (список рефератов прилагается).

**7.3. Темы рефератов для студентов основной медицинской группы.**

1. Понятие здоровья, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

2. Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия).

3. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.

4. Что понимается под физическими упражнениями? Основные способы их дозирования.

5. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

6. Основные мероприятия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

7. Утренняя гигиеническая гимнастика.

8. Что понимается под правильной осанкой, с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений.

9. Положительное влияние занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушения норм общественной жизни.

10. Организация режима дня. Что он в себя включает, его значение для здоровья человека.

11. Закаливание. Влияние на организм. Средства. Основы методики.

12. Физические качества (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества). Определение. Виды спорта с их преимущественным проявлением.

13. Сила как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.

14. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.

15. Выносливость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.

16. Ловкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.

17. Быстрота как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать.

18. Скоростно-силовые качества. Какими упражнениями их можно развивать.

19. Основные формы передвижения человека (ходьбы, бег), что в них общего и чем они различаются. Их влияние на организм человека.

20. Физкультурные минутки, физкультурные паузы и какие упражнения в них включаются.

21. Олимпийские игры (девиз, эмблема, флаг).

22. Виды упражнений (статические, динамические).

23. Общие требования безопасности при проведении занятия в зале.

24. Осанка. Значение правильной осанки. Нарушения осанки. Упражнения для коррекции осанки.

25. ЧСС (способы подсчета, max.ЧСС, ЧСС в покое, лежа, стоя, время восстановления ЧСС после физической нагрузки). ЧСС у представителей различных видов спорта.

26. Нетрадиционная дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой.

27. Комплекс упражнений при утомлении глаз.

28. ОДА (Строение позвоночника, основные мышечные группы и 2-3 упражнения на группу мышц).

29. Принцип построения урока, из каких частей состоит урок.

30. Оздоровительный бег.

31. Влияние оздоровительного плавания на организм человека.

32. Влияние ходьбы на лыжах на организм человека.

33. Физическая работоспособность и методы ее оценки.

34. Влияние физической культуры на умственную работоспособность.

35. Физическая культура и устойчивость к стрессам.

36. Адаптация как основа развития и повышения тренированности.

37. Особенности занятий физической культурой женщин с учетом фаз менструального цикла.

38. Двигательный режим женщин во время беременности.

39. Физические упражнения с грудными детьми и в возрасте до трех лет.

40. Физическая культура для снижения веса тела.

41. Гиподинамия. Изменения в организме под воздействием ее.

42. Влияние парной бани на организм, правила ее посещения.

43. Основы сбалансированного питания.

44. Тренажеры и их классификация, правила занятий, техника безопасности.

45. Классификация лыжных ходов, способы передвижения на лыжах.

**7.4 Курсовая работа не предусмотрена.**

**7.5. Вопросы к зачету не предусмотрены.**

**7.6. Критерии оценки зачета.**

Проведение зачетов предусматривает:

- освоение практических навыков по разделам программы;

- посещаемость занятий дисциплины физическая культура.

**8. Сведения о материально-техническом обеспечении дисциплины.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № П.П. | Наименование оборудованных учебных кабинетов | Перечень оборудования т технических средств обучения |
| 1 | Игровой спортивный зал | Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные: набивные мячи, гимнастические палки, прыгалки, маты, индивидуальные коврики, теннисные столы, ракетки |
| 2 | Тренажерный зал №510 | Механические тренажеры – семь различных конструкций для развития силы: гриф с набором «блинов», разборные гантели, пирамида с гантелями |
| 3 | Тренажерный зал №501 | Степплатформы, электромеханические тренажеры – беговые дорожки-2, велотренажер – 3, эллипсоид – 1, зеркала во всю стену и шведская стенка. |
| 4 | Мягкий зал №506 | Маты по всей площади зала, шведская стенка, утяжелители, гантели, фитболлы – 10 штук |
| 5 | Футбольное поле с искусственным покрытием 30 x50 метров | Ограждение по периметру высотой 4 метра, ворота |
| 5 | Футбольное поле с искусственным покрытием 30 x50 метров | Ограждение по периметру высотой 4 метра, ворота |

**9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.**

**9.1. Основная литература.**

1. Плохой, Валентин Николаевич. Ходьба и здоровье: учеб. пособие / Плохой, Валентин Николаевич, Шерченкова, Ольга Владимировна. - : МГГЭИ, 2013. – 32с. – 77.50.

2. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие (3-е изд., стер. – М.: КОРУС, 2013 – 240 с. + глос., библ., прилож. - Бакалавриат). – ISBN 978-5-406-02935-0/

**9.2. Дополнительная литература.**

1. Гришина, Юлия Ивановна. Общая физическая подготовка = Знать и уметь: учеб. Пособие для вузов. – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 249 с.: рис., табл. + библ. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-222-16306-1.
2. Ткаченко, Владимир Сергеевич. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: учеб. пособие для социальн.спец.вузов / Ткаченко, Владимир Сергеевич. – 2-е изд. – М.: Дашков и К, 2012. – 381с. + библ.,слов.терминов. – ISBN 978-5-394-01568-7 : 253.00.
3. Лечебная физическая культура : учеб.для вузов / Попов, Сергей Николаевич [и др.] ; под ред.С.Н.Попова. - 9-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2013. - 416с. : ил. + прилож.,библ. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9726-8 : 536.80.
4. Маноккиа ПЭТ, Анатомия упражнений (пер. с англ.), книга инструктор, М., «ЭКСМО». 2009, 190 с.
5. Дубровский, Владимир Иванович. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.для высш.и средн.учеб.заведений / Дубровский, Владимир Иванович, Дубровская Анна Владимировна. – М.: Бином, 2010. – 448с. : ил. + библ.,прилож.,комплексы ф/к. – (Учебник для вузов). – ISBN 978-5-9518-0343-6 : 160.00.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Таблица 1

**Обязательные тесты по общей физической подготовленности.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты Оценка | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег на 100 м (сек.) | М | 13,2 и меньше | 13,3 – 13,7 | 13,8 – 14,2 | 14,3 – 14,7 | 14,8 и больше |
| Ж | 15,7 и меньше | 15,8 – 16,3 | 16,4 – 16,9 | 17,0 – 17,5 | 17,6 и больше |
| 2 | Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз) | М | 60 и больше | 50-59 | 40-49 | 30-39 | 29 и меньше |
| Ж | 50 и больше | 40-49 | 30-39 | 20-29 | 19 и меньше |
| 3 | Подтягивание (кол-во раз) | М | 18 и более | 14-17 | 10-13 | 6-9 | 5 и меньше |
| Отжимание от скамейки (кол-во раз) | Ж | 21 и более | 16-20 | 11-15 | 6-10 | 5 и меньше |
| 4 | 2000 м бег (мин, сек.) | М | 8,00 и меньше | 8,01-9,00 | 9,01-10,00 | 10,01-11,00 | 11,01 и больше |
| 1000 м бег (мин, сек.) | Ж | 4,30 и меньше | 4,31-5,00 | 5,01-5,30 | 5,31-600 | 5,01 и больше |
| 5 | Приседания 1 мин. (кол-во раз) | М | 60 и более | 54-59 | 48-53 | 42-47 | 36-41 |
| Ж | 50 и более | 45-49 | 40-44 | 35-39 | 30-34 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | М | 246 и больше | 231-245 | 215-230 | 200-215 | 199 и меньше |
| Ж | 221 и больше | 201-220 | 181-200 | 166-180 | 165 и меньше |