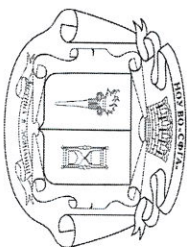


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Негосударственное образовательное учреждение
высшего образования
«Столичная финансово-гуманитарная академия»
(НОУ ВО «СФГА»)



Кафедра общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

наименование дисциплины (модуля)

Б4

(код дисциплины (модуля))

Направление подготовки: 072500 – Дизайн

Профиль подготовки: дизайн среды

Форма обучения: заочная

Москва
2015

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 54.03.01 (072500) Дизайн, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 22 декабря 2009 г. № 780

работчим учебным планом по направлению подготовки 54.03.01 (072500) Дизайн, утвержденным ректором Негосударственного образовательного учреждения высшего образования «Столичная финансово-гуманитарная академия», профессором В. В. Грачевым 14.10.2015 г. (протокол Ученого совета №3) для обучающихся 2012 года набора

- рабочим учебным планом по направлению подготовки 54.03.01 (072500) Дизайн, утвержденным ректором Негосударственного образовательного учреждения высшего образования «Столичная финансово-гуманитарная академия», профессором В. В. Грачевым 14.10.2015 г. (протокол Ученого совета №3) для обучающихся 2014 года набора

- рабочим учебным планом по направлению подготовки 54.03.01 (072500) Дизайн, утвержденным ректором Негосударственного образовательного учреждения высшего образования «Столичная финансово-гуманитарная академия», профессором В. В. Грачевым 14.10.2015 г. (протокол Ученого совета №3) для обучающихся 2015 года набора

Рабочая программа дисциплины (модуля) переутверждена на заседании кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин «14» октября 2015 г. протокол № 2.

Составитель: М.Б. Горбачёв старший преподаватель кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Заведующий кафедрой

/ О.Н. Шлячкова



НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТВЕТСТВЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения конкретной учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способен находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов нести за них ответственность ОК – 4;
- осознает значение гуманистических ценностей для сохранения и развития современной цивилизации; готов принять на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, другим людям и к самому себе ОК – 12;
- осознает сущность и значение информации в развитии современного информационного общества, владеет основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации ОК-14
- ориентирован на применение методов и средств познания, обучение и самоконтроль для интеллектуального развития, повышение культурного уровня и профессиональной компетенции, сохранение своего здоровья, нравственное и физическое самосовершенствование ОК – 15.

В результате изучения дисциплины студент должен:

- **Знать:** практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни.
- **Уметь:** творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.
- **Видеть:** средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной, культурной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данный курс относится к базовой части дисциплины.

Таблица 1. Содержательно-логические связи дисциплины (модуля)

Код дисциплины (модуля)	Название дисциплины (модуля)	Содержательно-логические связи	
		Коды учебных дисциплин (модулей), практик на которые опирается содержание данной учебной дисциплины (модуля)	для которых содержится данной учебной дисциплины (модуля) выступает опорой
1	2	4	5
Б4	Физическая культура	Общеобразовательный курс «Физическая культура»	«Безопасность жизнедеятельности» и др.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Объем дисциплины по учебному плану составляет – 2 зачетные единицы = 400 академических часа.

Таблица 2. Объем учебной дисциплины (модуля) (зачетная форма обучения)

№ п/п	Курс	Раздел учебной дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)		СРС	Коды формируемых компетенций	Форма текущего контроля успеваемости, Форма промежуточной аттестации
			Лекция	Практ.			
		1 курс					
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	4	48	ОК-4, ОК-12, ОК-14, ОК-15	Проверка конспекта
2		Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура личности	4	4	48	ОК-4, ОК-12, ОК-14, ОК-15	Проверка конспекта
		2 курс			8		зачёт
		3 курс					
3	2	Основы здорового образа жизни студента	4	4	48	ОК-4, ОК-12, ОК-14, ОК-15	Проверка конспекта
4		Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	4	48	ОК-4, ОК-12, ОК-14, ОК-15	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
		3 курс			8		зачёт

5	3	Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений	4	48	ОК-4, ОК-12, ОК-14, ОК-15	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
6		Основные методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма	4	48	ОК-4, ОК-12, ОК-14, ОК-15	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
		4 курс	8	96		зачёт
		7	4	30	ОК-4, ОК-12, ОК-14, ОК-15	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
		8	4	32	ОК-4, ОК-12, ОК-14, ОК-15	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
		ИТОГО:	32	352		зачёт

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТСТВЕННОГО НА НИХ КОЛЛЕКТИВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования. Характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие. Признаки нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Тема 2. Структура и функции физической культуры как вида культуры. Связь физического воспитания, спорта, физической рекреации, двигательной реабилитации, профессионально-прикладной физической культуры. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студентов.

Тема 3. Методы коррекции работоспособности студентов средствами физической культуры. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура личности

Тема 4. Адаптация организма к воздействию факторов внешней среды. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как целостная саморазвивающаяся биологическая система.

Тема 5. Естественнонаучные основы жизнедеятельности человека. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.

Тема 6. Значение двигательной активности человека в укреплении здоровья и повышении работоспособности. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента

Тема 7. Связи физической культуры и здоровья человека. Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Требования к организации здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 8. Повышение резервов адаптации организма человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования функциональных систем организма под воздействием физической нагрузки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Тема 9. Понятийно-логическая структура техники двигательных действий. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки). Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба и др.).

Раздел 4. Общан физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Тема 10. Содержание и направленность физического воспитания. Содержание общей физической подготовки, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Методические принципы физического воспитания. Методика обучения двигательным действиям. Методика развития физических способностей студентов. Формирование психофизических качеств в процессе физического воспитания.

Тема 11. Управление работоспособностью студентов. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Коррекция физического развития, телосложения, двига-

тельной и функциональной подготовленности студентов средствами физической культуры и спорта. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Раздел 5. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений

Тема 12. Структура и функции спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутриузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Раздел 6. Основные методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма

Тема 13. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Тема 14. Мониторинг физического развития и подготовленности студентов. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды контроля на занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Методы оценки уровня здоровья. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)

Тема 15. Значение профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности специалиста. Место ППФП в системе подготовки специалиста. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Тема 16. Построение программы ППФП специалиста с учетом профессиональной его деятельности. Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, мето-

дов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Таблица 3. Содержание учебной дисциплины (модуля) для заочной формы обучения

Объем учебной дисциплины – 2 зачетных единиц (400 академических часа).

Из них:

аудиторных занятий – 32 акад. часов,

в том числе: лекций – 1 часов,

практических – 32 часа,

самост. работа – 352 часа

Форма контроля – зачет

№ п/п	Курс	Раздел учебной дисциплины (модуля), темы разделов	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)			Колы формируемых компетенций	Форма текущего контроля успеваемости, Форма промежуточной аттестации
			Лекция	Практ.	СРС		
		1 курс					
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	4	48	ОК-4, ОК-12, ОК-14, ОК-15	Проверка конспекта
2		Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура личности	4	4	48	ОК-4, ОК-12, ОК-14, ОК-15	Проверка конспекта
		2 курс					зачёт
3	2	Основы здорового образа жизни студента	4	4	48	ОК-4, ОК-12, ОК-14, ОК-15	Проверка конспекта
4		Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	4	48	ОК-4, ОК-12, ОК-14, ОК-15	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
			8	8	96		зачет

		3 курс					
5	3	Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений	4	48	ОК-4, ОК-12, ОК-14, ОК-15	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта	
6		Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма	4	48	ОК-4, ОК-12, ОК-14, ОК-15	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта	
			8	96		зачёт	
			4 курсе				
7	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	4	30	ОК-4, ОК-12, ОК-14, ОК-15	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта	
8		Построение программы ППФП специалиста с учётом профессиональной его деятельности.	4	32	ОК-4, ОК-12, ОК-14, ОК-15	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта	
			8	64			
ИТОГО:			32	352		зачёт	

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Самостоятельная внеаудиторная работа обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и в качестве выполненных рефератов, конспектов, тестовых заданий, сделанных докладов и других форм текущего контроля.

Самостоятельная работа включает следующие виды деятельности:

- Работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- Поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуальным заданным проблемам курса, написание реферата (эссе, доклада, научной статьи) по заданной проблеме;
- Выполнение домашнего задания к занятию;
- Выполнение домашней контрольной работы (решение заданий, выполнение упражнений);
- Изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- Подготовка к практическим занятиям;
- Подготовка к зачёту и аттестации.

Таблица 4. Виды самостоятельной работы студентов

№ п/п	Раздел дисциплины	Наименование работ	Трудосмкость
-------	-------------------	--------------------	--------------

1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	(час)
2.	Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура личности	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	48
3.	Основы здорового образа жизни студента	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	48
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	48
5.	Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	48
6.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	48
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	30
8.	Построение программы ППФП специалиста с учётом профессиональной его деятельности.	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	32
			352

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ФОС по дисциплине сформирован на ключевых принципах оценивания:

- валидности (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения);
- надежности (использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений);
- справедливости (разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха);
- своевременности (поддержание развивающей обратной связи);
- эффективности (соответствие результатов деятельности поставленным задачам).

ФОС соответствует:

- ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;
- ООП и учебному плану направления подготовки;
- рабочей программе дисциплины;
- образовательным технологиям, используемым в преподавании данной дисциплины.

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине включает в себя:

Проверка конспектов
Защита рефератов
Тестирование
Зачет

Критерии оценки проверки конспектов

	Критерии оценки
«Зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> Конспект представлен в виде аккуратно оформленного текста, без грамматических ошибок Объем конспекта соответствует поставленной цели, теме задания, времени, отведенному на изучение темы. При изложении в письменном виде содержание учебного материала отражено достаточно полно, структурировано, без потери основных положений. При составлении конспекта по теме студент продемонстрировал ориентировку в различных источниках (учебники, учебные и методические пособия, медиа-пособия, современные цифровые образовательные ресурсы и др.), в тексте имеются ссылки на подложные источники. Объем и содержание конспекта не соответствует поставленной цели, теме задания, времени, отведенному на изучение темы. При изложении в письменном виде содержание учебного материала отражено фрагментарно, с потерей основных вопросов темы, без внутренней логики
«Не зачтено»	

Критерии оценки выполненных рефератов

	Критерии оценки
«Отлично»	выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, при защите даны адекватные ответы на дополнительные вопросы
«Хорошо»	основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала: отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются улучшения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
«Удовлетворительно»	имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствуют выводы
«Неудовлетворительно»	тема реферата не раскрыта, обнаруживаются существенные непонимание проблемы

Тесты для оценки физической подготовленности студентов основной группы (мужчины) – 1 курс

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Бег 1000 м, мин, с	3,00	3,05	3,10	3,15	3,20
3	Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215
4	Подтягивание на перекладине, количество раз	15	12	9	7	5
5	Тест по баскетболу (броски в движении), с	26,0	28,0	30,0	32,0	35,0

Тесты для оценки физической подготовленности студентов основной группы (женщины)

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 500 м, мин, с	1,50	1,55	2,00	2,15	2,30
3	Прыжки в длину с места, см	190	180	168	160	150
4	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз	12	10	8	6	5
5	Тест по баскетболу (броски в движении), с	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0

Тесты для оценки физической подготовленности студентов основной группы (мужчины) – 2 курс

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Бег 1000 м, мин, с	3,00	3,05	3,10	3,15	3,20
3	Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215
4	Подтягивание на перекладине, количество раз	15	12	9	7	5
5	Тест по баскетболу (броски в движении), с	26,0	28,0	30,0	32,0	35,0

Тесты для оценки физической подготовленности студентов основной группы (женщины)

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 500 м, мин, с	1,50	1,55	2,00	2,15	2,30
3	Прыжки в длину с места, см	190	180	168	160	150
4	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз	12	10	8	6	5

5	Тест по баскетболу (Броски в движении), с	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0
---	---	------	------	------	------	------

Тесты для оценки физической подготовленности студентов основной группы (мужчины) – 3 курс

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Бег 1000 м, мин, с	3,00	3,05	3,10	3,15	3,20
3	Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215
4	Подтягивание на перекладине, количество раз	15	12	9	7	5
5	Тест по баскетболу (Броски в движении), с	26,0	28,0	30,0	32,0	35,0

Тесты для оценки физической подготовленности студентов основной группы (женщины)

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 500 м, мин, с	1,50	1,55	2,00	2,15	2,30
3	Прыжки в длину с места, см	190	180	168	160	150
4	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз	12	10	8	6	5
5	Тест по баскетболу (Броски в движении), с	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0

Тесты для оценки физической подготовленности студентов основной группы (мужчины) – 4 курс

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Бег 1000 м, мин, с	3,00	3,05	3,10	3,15	3,20
3	Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215
4	Подтягивание на перекладине, количество раз	15	12	9	7	5
5	Тест по баскетболу (Броски в движении), с	26,0	28,0	30,0	32,0	35,0

Тесты для оценки физической подготовленности студентов основной группы (женщины)

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 500 м, мин, с	1,50	1,55	2,00	2,15	2,30

3	Прыжки в длину с места, см	190	180	168	160	150
4	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз	12	10	8	6	5
5	Тест по баскетболу (Броски в движении), с	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0

Тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной группы (мужчины и женщины):

- сгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (мужчины);
- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закрыты (женщины);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м и 500 м.

Примечание: Полный перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в баллах определяет кафедра с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья студентов.

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Физическая культура»

1. 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. Деятельность культуры физической культуры в различных сферах жизни. Ценности профессионального образования и целостного развития личности. Особенности ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2. 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 направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и отношение к здоровью как условию формирования здорового образа жизни. Личные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности спортивного образа жизни.
4. Психфизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии психофизиологического состояния и культуры для оптимизации работоспособности, использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
5. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.

- нии. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, туры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
 7. 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 нагрузки 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.
 8. 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 спортивные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для видов спорта и систем физических упражнений. Характеристика основных групп Крайкая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортемена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировок в вузе.
 10. 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.
 11. 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, программ функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методов занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателям контроля.
 12. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФД, ее цели, задачи, средства.

- Место ППФД в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФД. Методика подбора средств ППФД. Организация, формы и средства ППФД студентов в вузе. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
13. Особенности ППФД студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
 14. Основные факторы, определяющие ППФД будущего специалиста данного профиля: дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФД по избранной профессии; основное содержание ППФД будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФД для студентов.
 15. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Учебный материал для студентов специальной медицинской группы с ограниченными возможностями здоровья и студентами-инвалидами

1. Типы осанки и дефекты осанки. Факторы, вызывающие нарушение осанки. Причины осанки. Подбор индивидуальных комплексов упражнений для исправления дефектов фигуры и осанки.
2. Различные виды ходьбы, бега, прыжков в сочетании с движениями руками, головой, поворотами, с изменением направления движения. Специальные подготовительные упражнения. Тренировка.
3. Составление и демонстрация нескольких вариантов комплекса упражнений «минуты бодрости» для профилактики утомления.
4. Упражнения на совершенствование функций вестибулярного аппарата (упражнения на месте: разновидности стоек на носках, на пятках, на одной ноге, с движениями троса, упражнения в движении). Корригирующие упражнения на формирование правильной осанки.
5. Методика тренировки оздоровительным бегом. Оздоровительный, упрямый, спортивный бег. Бег трусцой. Методика дозирования физической нагрузки при беге. Определяющие уровни подготовленности для занятий бегом. Составление индивидуальной тренировочной программы занятий оздоровительным бегом.
6. Методика определения объема двигательной активности человека и ее оценка. Двигательная активность - как жизненно-необходимая биологическая потребность человека. Нормы двигательной активности человека. Оздоровительный эффект физических упражнений. Оценка своей повседневной двигательной деятельности.
7. Методические приемы поддержания оптимального веса. Функциональные показатели физического состояния человека (жизненная емкость легких, жизненный показатель, кистевая и стеновая динамометрия). Оценка собственного физического развития.
8. Методика оценки телосложения и конституции человека. Определение конституции человека. Виды и оценка конституции человека. Определение конституции и процентное содержание жира в теле человека. Определение своего телосложения и процентное содержание жира в теле человека.
9. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем. Исследование зависимости частоты сердечных сокращений (ЧСС) от

мощности выполняемой работы. Частота дыхания в покое и при физических нагрузках. Жизненная емкость легких.

10. Методика самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Состояния организма, при которых не рекомендуется заниматься физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели состояния организма. Составление дневника самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

11. Освоение базовых комплексов физических упражнений студентами, имеющими заболевания опорного аппарата, сердечно-сосудистой системы, зрения.

12. Методика оказания первой медицинской помощи при занятиях физической культурой и спортом. Общие принципы оказания первой помощи при: поврежденных связочного аппарата, мышц и сухожилий, травмах носа, позвоночника, головы. Остановка кровотечения. Действия при переломе, тепловом ударе, лихорадке, обмороке и шоке.

13. Методика занятий дыхательной гимнастикой по системе К. Бутейко и ванне комплексов физических упражнений дыхательной гимнастики и освоение методики дыхания при их выполнении.

14. Методика и основные формы занятий Цигун, Су-джок. Освоение комплексов упражнений этих оздоровительных систем (упражнения на расслабление, упражнения на напряжение, «усиле», упражнения «внутренней тренировки»).

15. Составление индивидуальных программ закаливания организма. Физиологические механизмы теплорегуляции организма человека, регуляция кожи на тепловые и холодовые воздействия. Гигиенические принципы закаливания. Составление индивидуальных тренировочных программ закаливания организма.

16. Совершенствование техники облегченных и спортивных способов бега. Специальные подготовительные упражнения.

17. Методика занятий Ушу и Хатка-Йогой. Знакомление с базовыми упражнениями этих оздоровительных систем. Особенности дыхания.

18. Радиальное питание и использование восстановительных мероприятий при физических и умственных нагрузках. Контроль за весом тела.

19. Освоение основных приемов массажа и порядок их применения. Массаж как оздоровительное средство. Приемы массажа (самомассажа) и порядок их применения.

20. Освоение базовых комплексов упражнений со сложной координацией движений, на точность воспроизведения заданных двигательных действий, на внимание. Равновесие.

21. Методика составления программ занятий ЛФК в лечебных целях. Составление комплексов физических упражнений, используемых при нарушениях опорно-двигательного аппарата человека.

22. Методика применения массажей, импикторов, амортизаторов, эспандеров в индивидуальных занятиях.

Примерная тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

- Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

- Индивидуальные занятия преподавателя с каждым студентом (демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного

учебно-тренировочного занятия с группой студентов).

Объем рефератов – 5 - 10 машинописных страниц.

Примерный перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы студентов с ограниченными возможностями здоровья и студентов-инвалидов

1. Современное состояние физической культуры и спорта.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Физическая культура личности.

4. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

7. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

10. Психологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

11. Принципы и методы физического воспитания.

12. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

13. Специальная физическая подготовка.

14. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

15. Структура подготовленности спортсмена.

16. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.

17. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

18. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

20. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Примерный перечень тем рефератов, контрольных работ и эссе для студентов с ограниченными возможностями здоровья и студентов-инвалидов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Психологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

4. Основы совершенствования физических качеств.

5. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

6. Гигиена самостоятельных занятий.

7. Олимпийские игры и Универсиады.

8. Возможные формы организации тренировки в вузе.

9. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

11. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
12. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
13. Фитнес - как форма оздоровительной физической культуры и кондиционной тренировки. Развитие гибкости. Физические упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов, упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической различный упражнениях.
14. Методика оценки собственной физической культуры личности студента. Понятие физической культуры личности.
15. Развитие силы и скоростно-силовых качеств с использованием средств спортивных единоборств.
16. Развитие выносливости с использованием средств легкой атлетики (кросс).
17. Развитие координационных способностей с использованием спортивных игр.
18. Соревновательная практика. Участие студентов в серии соревнований по бегу, спортивным играм, единоборствам, атлетизму.
19. Совершенствование техники баскетбола: овладение мячом при отскоке от пола, вырывание, выбивание и перехваты мяча, способы противоявления броскам в корзину.
20. Средства и формы занятий с элементами профессионально-прикладной физической подготовки. Базовые комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ;**
- Приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686;
- Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования № от 01.12.99 № 1025.
- Федеральная целевая программа развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.
- б) основная литература:**
- Григорович Е.С., Романова К.Ю. Физическая культура: Учеб. пособие. - Мн.: Вышшая школа, 2011. www.bibliosibb.ru.
- Чеснова Е.Ю. Физическая культура: Учеб. пособие. - М.: Директ-Медиа, 2013. www.bibliosibb.ru.
- в) дополнительная литература:**
- Физическая культура студента : учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2012.

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОМУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- а) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):**
1. www.uniy-dana.ru
 2. uniy@uniy-dana.ru
 3. www.allsport.ru
 4. akademr@online.ru
 5. postdook@rifer.com
 6. www.rifer.com
 7. vlados@dol.ru
 8. http://www.vlados.ru
 9. sovsport@mail.tascom.ru
 10. tet.sport@mail.magedan.ru
 11. www.tetasport.ru
 12. http://lb.sportedu.ru
 13. http://lb.sportedu.ru/press/frfk
 14. http://lb.sportedu.ru/press/kvot
 15. http://www.sportedu.ru
 16. http://www.infosport.ru

б) электронно-библиотечные системы (ЭБС):

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработкой в электронной форме	Доступность
1.	Физическая культура	www.bibliosibb.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

в) программное обеспечение:

- 1) Операционная система Windows XP.
- 2) Программы пакета MS Office: MS Word, MS Excel, MS Power-Point.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ, СО СТУДЕНТАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И СТУДЕНТАМИ ИНВАЛИДАМИ

Для проведения практических занятий создаются основная и специальная группы. Распределение студентов по учебным группам проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности, спортивной квалификации и личного желания студентов. В основную группу зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам. В специальную группу зачисляются студенты, имеющие по данным врачебного об-

следования ослабленное здоровье. Учебные группы специального отделения комплектовались с учетом пола, характера заболевания, функциональной и физической подготовленности студентов.

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают теоретическим и методическим материалом, получают индивидуальные консультации преподавателя кафедры. Студенты, освобожденные от практической культуры с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья. Практический учебный материал для студентов разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента. Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию физических возможностей: силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координационных способностей, а также их сочетаний.

Студенты, занимающиеся в основной и специальной группах, выполнявшие учебную программу получают зачет. Критерием успешности освоения учебного материала для лиц с ограниченными возможностями здоровья является выполнение индивидуальных заданий преподавателя, учитывающая особенности в состоянии здоровья студента.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

- Консультант+
- Vbibleclub.ru
- Электронная столичная финансово-гуманитарная академия
- Поискковые системы Google, Яндекс и др.

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Негосударственное образовательное учреждение высшего образования «Столичная финансово-гуманитарная академия» в г. Москва, реализующее ООП бакалавриата, спортивной, дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научной исследовательской работы обучающихся, которые в свою очередь предусмотрены учебным планом вуза, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещений самостоятельной работы. Учебные классы укомплектованы специализированной мебелью и оснащены современной аудио- и видеотехникой; компьютерными мультимедийными проекторами во всех аудиториях, где проводятся лекционные занятия и другой техникой для предоставления учебной информации большой аудитории, презентаций учебной техникой.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Занятия по дисциплине «Физическая культура» проходят в спортивном зале и в кабинете 1/40 «Тренажерный зал».

Все студенты Академии обеспечиваются рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, индивидуальных планштом, возможно-стью доступа к глобальным сетям посредством беспроводной связи.