МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Сергиево-Посадский институт игрушки-филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«ВЫСШАЯ ШКОЛА НАРОДНЫХ ИСКУССТВ (АКАДЕМИЯ)»
кафедра общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО
кафедрой, протокол № 1
от 30.08.2019 г.
Заведующий кафедрой

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПИИ ВШНИ
_____О.В.Озерова
30.08. 2019

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки:

54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

Профиль подготовки: художественное изготовление игрушки

Уровень бакалавриата

Форма обучения: очная

Сергиев Посад
2019 г.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

общекультурные компетенции:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9).

В результате изучения дисциплины студент **должен:**

- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

2. Место и роль дисциплины в структуре ОПОП

Входит в раздел базовой части Блока 1.

Дисциплина изучается на 1-3 курсе с 1 по 5 семестр.

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание у обучающихся устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижения установленного уровня психофизической подготовленности.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 академических часа

Вид учебной работе	Всего часов	семестры				
		1	2	3	4	5
Аудиторные занятия (всего)	324	72	72	72	72	36
в том числе:						
Практические занятия (ПЗ)	324	72	72	72	72	36
Самостоятельная работа (всего)	4					4
Общая трудоемкость час.	328	72	72	72	72	40
зач.ед.	0					

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Семин	СРС	Всего час.
1.	Теоретический раздел					4	4
2.	Практический раздел		324				324
	Итого:		324			4	328

3.2. Разделы дисциплины и темы аудиторных занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем	1курс		2курс		3курс	Общее кол-во часов
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	
I	**Теоретический раздел:**	0	0	0	0	4	4
II	**Практический раздел:**	**72**	**72**	**72**	**72**	**36**	**324**
	Тема 2 Методическая подготовка						8
	2/1	2		2			
	2/2		2		2		
	Тема 3 Общая и прикладная физическая подготовка	18	18	18	18	10	82
	Тема 4 Гимнастика	14	14	14	14	6	62
	Тема 5 Спортивные игры	8	8	8	8	4	36
	Тема 6 Комплексные занятия	30	30	30	30	16	136
	Итого:	**72**	**72**	**72**	**72**	**40**	**328**

4. Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо емкость (час.)
1.	Введение	Цели и задачи курса, виды занятий; требования к практическим занятиям; требования к СРС; работа с учебными и методическими материалами.	4
	2.	**Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Структура занятия физическими упражнениями. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. **Выполнение индивидуальных контрольных заданий Составление профессионального кейса по заданному алгоритму.**	
2.	2.	**Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.** Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки физического развития (стандартов, индексов, номограмм Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм	4

		функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. **Выполнение индивидуальных контрольных заданий** **Составление профессионального кейса по заданному алгоритму.**	
3.	3.	**Общая и прикладная физическая подготовка.** Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростносиловых способностей. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка. **Выполнение тестов: на силу, быстроту, выносливость, координацию движений.**	**82**
4.	**4.**	**Г имнастика.** Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов.	**62**

		Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка. **Выполнение тестов: на силу, быстроту, выносливость, координацию движений.**	
5.	5.	**Спортивные игры: (настольный теннис, шахматы).** Обучение индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. **Выполнение тестов по правилам и технике игры в настольный теннис и шахматам.**	36
6.	6.	**Комплексные занятия.** Упражнения из различных разделов физической подготовки: гимнастика, общая и прикладная физическая подготовка, спортивные игры. Комплексная тренировка. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости).	136

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Основная литература:

1. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. - СПб.: ВШНИ, 2016. - 106с.
2. Макарова Л.П., Соломин В.П. и др. «Основы здорового образа жизни Петербургского студента», учебное пособие. - СПб.: РГПУ им.Герцена, 2008.
3. Червякова Е.Э., Прохоренко В.В. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте. Учеб, пособие. - СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2006. - 84 с.

Дополнительная литература:

1. ФИС - «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2018-2019, 2017-18.
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 270 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - путь к здоровью и физическому совершенству (книга) 2016, Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В., Спорт [Электронный ресурс]: - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
4. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2013, Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И., Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867. - ЭБС «IPRbooks».
5. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Организация и проведение спортивномассовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт): учебное пособие - СПб.: (Б.и), 2013. - 156 с. // Внутренний. Электронный библиотечный Ресурс (ВЭБР) // Winsrv/Marcl/elib/ издания ВШНИ.
6. Филина Л.В., Рукавишникова С.К. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня.: Методическое пособие. - СПб.: ВШНИ, 2009.-40с.
7. Червякова Е.Э., Прохоренко В.В. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте. Учеб, пособие. - СПб.: ЛЕУ им. А.С. Пушкина, 2006. - 84 с.

5.2. Формы внеаудиторной самостоятельной работы

Наименование разделов, тем входящих в дисциплину	**Формы внеаудиторной самостоятельной работы**	**Трудоемкость в часах**	**Указание разделов и тем, отводимых на самостоятельное освоение обучающимися**
Т еоретический раздел, Тема: 1/6	Изучение специальной литературы, подготовка к выполнению практического задания, веб-квест	**2**	Основы профессионально-прикладной физической подготовки: Средства и методы ППФП; Содержание ППФП.
Т еоретический раздел, Тема: 1/7	Изучение специальной литературы, подготовка к выполнению практического задания, веб-квест	**2**	Психофизические основы учебного труда студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры: Психофизиологические особенности учебного труда и их влияние на организм студента; Учебный труд и двигательная активность студентов.

6. Методическое обеспечение для аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы

Примерная тематика контрольных заданий

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

Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие 2013, РипаМ.Д., Кулькова И.В., Московский педагогический университет - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при конкретном заболевании.

Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие (книга) 2011, Бомин В.А., Сухинина КВ., Иркутсткий филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867- ЭБС «IPRbooks».

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

Физическая культура студента (Методико-практические занятия). [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2012, Пшеничников А.Ф., Санкт-Петербургский государственнный архитектурно-строительный университет, - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».

Гиподинамия. Влияние физических упражнений на деятельность органов и систем организма.

Филина Л.В., Червякова Е.Э., Кивихарью И.В. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно - прикладное искусство».: Учебно-методическая разработка. - СПб.: ВШНИ, 2009. - 31 с.

Образ жизни студента, позволяющий сохранять и укреплять здоровье во время обучения. Основные условия здорового образа жизни.

Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. - СПб.: ВШНИ, 2016. 106с.

Физическая культура и гигиена.

Гигиена физической культуры и спорта. [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2013, Маргазин В.А., Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е., Коромыслов А.В., Насолодин В.В., Дворкин В.А., Боричева В.Д., Гамсбурский А.Н., Быков И.В., СпецЛит - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».

Закаливание как средство оздоровления организма.

Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов. [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие (книга) 2011, Бомин В.А., Сухинина КВ., Иркутсткий филиал Российского государственного

университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867- ЭБС «IPRbooks».

Самоконтроль при занятиях физической культурой.

Червякова Е.Э., Прохоренко В.В. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте. Учеб. Пособие. - СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2006. - 84 с.

Организм человека - как единая саморегулирующаяся биологическая система.

ФИС - «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2016-2017.

Стресс. Дистресс. Надо ли убегать от стресса? Методы профилактики стресса.

ФИС - «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2014-2015.

Цель, задачи, средства, методы и факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку.

ЕПамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. -СПб.: ВШНИ, 2016. 106с.

Психофизиологические особенности учебного труда и их влияние на организм студента.

Психофизиологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта. [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2013, Чайников А.П., Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».

«Малые формы» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов.

Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов. [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие (книга) 2011, Бомин В.А., Сухинина К.В., Иркутсткий филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867- ЭБС «IPRbooks».

Естественно-биологические основы оздоровления.

Естественно-научные основы физической культуры и спорта. [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2014, Катранов А.Г., Азанчевский В.В., Самсонова А.В., Зубина И.М., Фактор Э.А., Кьертаард А.В., Цаллагова Р.Б., Симакина О.Е., Советский спорт - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867- ЭБС «IPRbooks».

Требования к подготовке контрольного задания

Контрольное задание должно состоять из скрепленных листов и состоять из:

- титульного листа;
- оглавления;
- введения;
- основной части;

- заключения;
- списка использованной литературы;
- распечатанных приложений (по желанию).

Объем контрольного задания (без учета титульного листа, оглавления, приложений и иллюстраций в тексте) - не менее 15 страниц в соответствии с нижеизложенными требованиями. Страницы должны быть пронумерованы. Титульный лист не нумеруется.

Требования к оформлению текстовой части:

Шрифт - Times New Roman, интервал - 1,5, размер кегля - 14

Выравнивание текста по ширине листа, поля со всех сторон - 2 см.

Абзац - 1,25 см.

Количество использованных при подготовке контрольного задания источников должно быть не менее 5 (книги, журнальные статьи, интернет-источники и т.д.).

Количество использованных печатных - не менее 3.

Самостоятельная работа бакалавром может быть выполнена в форме практического задания, контрольного задания, практической демонстрации, выступления по теме.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

ОК	**Содержание ОК**	**Технология формировани я ОК**	**КОС оценивания**	**Бально-рейтинговая шкала**
ОК 9	Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **Знать:** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке Основы методики занятий физическими упражнениями Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании	**Лекция:** обзорная лекция-беседа обзорная обзорная	конспект, использование мультимедиа, интернет ресурсов	**Поцоговый -** **0-40 баллов:** (оценка не выставляется) **Знает:** - понимает основы физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке; - перечисляет особенности техники физических упражнений для совершенствования профессионально-важных психофизических качеств. -понимает основы физической культуры как социального феномена общества и как вида культуры в целом; - перечисляет социально-биологические основы

	работоспособности Социально-биологические основы физической культуры	обзорная		физической культуры и психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности;
	Уметь: - применять средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов; - применять методы и средства здорового образа жизни для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствавания; - использовать полученные знания в профессиональной деятельности	**Практическое занятие:** практическое задание практическое задание практическое задание	демонстрация практических навыков, использование мультимедиа, интернет ресурсов	- понимает основы здорового образа жизни; - понимает роль физической культуры в обеспечении здоровья; - перечисляет формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - понимает значимость самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом **стандартный -**
				41-70 баллов:
	Владеть: - навыками работы с научно-методической литературой в области физической культуры и спорта; - методами и средствами развития физических и психологических качеств; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепленииие здоровья; - методами формирования навыков ведения здорового образа жизни; - средствами, методами, умениями, необходимыми для физического самосовершенствования	**СРС:** контрольное задание, веб-квест контрольное задание контрольное задание, кейс-стади контрольное задание контрольное задание	демонстрация практических навыков, использование мультимедиа, интернет ресурсов	(оценка 3) **Умеет:** - применяет средства физической культуры на практике. -использует полученные знания в профессиональной деятельности; - употребляет методы и средства развития физических и психологических качеств **повышенный**
				(продвинутый) -
				71-85 баллов:
				(оценка 4) **Умеет:** - употребляет практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья; - применяет полученные знания в профессиональной жизни. **высокий - 86-100 баллов:** (оценка **5) Владеет:**

				- применяет средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов - употребляет систему методических принципов и методов формирования профессионально-значимых физических и психофизиологически х качеств; - использует навыки работы с научно-методической литературой в области физической культуры и спорта.

Основными видами контроля уровня подготовки студента в рамках индивидуальной балльно-рейтинговой системы по дисциплине в течение семестра являются:
- текущий контроль;
- рубежный контроль;
- итоговый контроль.

Текущий контроль - это непрерывно осуществляемое отслеживание уровня усвоения знаний, умений, навыков развития личностных качеств обучаемого за фиксируемый период времени.

Текущий контроль осуществляется по завершению элемента (раздела физической подготовки) учебного модуля.

Формы текущего контроля:
- учет посещаемости учебных занятий;
- тестирование по изучаемым разделам программы;
- учет участия в физкультурно-спортивной деятельности и оценка личностых качеств.

Рубежный и итоговый контроль осуществляется по завершению нескольких (1, 2, 3 и т.д.) элементов (разделов физической подготовки) учебного модуля. Рубежный и итоговый контроль проводится с целью определения результатов освоения студентом элементов учебного модуля и возможного добора баллов, планируемых в ходе текущего контроля.

В качестве форм рубежного и итогового контроля элементов учебного модуля используются:
- учет посещаемости учебных занятий;

- тестирование по изучаемым разделам физической подготовки;
- учет участия в физкультурно-спортивной деятельности и оценка личностных качеств.

Уровень подготовки студентов по дисциплине оценивается профессорско-преподавательским составом кафедры, закрепленным за учебными группами.

Критерием учета посещаемости студента является оценка в баллах за посещение учебных занятий.

Студент за посещаемость 1 занятия (теоретическое или практическое) получает от 1 до 4 баллов в соответствии с формой контроля учебных достижений студента с 1 по 5 учебный модуль (1-5 семестр обучения).

Сумма баллов, набранных студентом за посещаемость учебных занятий в период учебного модуля, определяет уровень прохождения или не прохождения студентом этого контроля.

Для оценки усвоения программы практического раздела физической подготовки, студенты сдают контрольные нормативы, а также письменные и контрольные задания.

Оценка усвоения теоретических знаний проводится в форме устного опроса или письменного задания (письменный ответ на один вопрос) теоретического раздела программы обучения. Время на подготовку к ответу - до 15 минут. Уровень подготовленности студентов основной и подготовительной медицинских групп при сдаче тестов теоретического и практического разделов в рубежном контроле и на итоговой аттестации определяется оценкой, полученной студентом за ответ на 1 теоретический вопрос и сдачу 2 практических тестов, и оценивается по среднему баллу

Уровень подготовленности студентов специальной медицинской группы при сдаче тестов теоретического и практического разделов в рубежном контроле и на итоговой аттестации определяется оценкой, полученной студентом за ответ на первый вопрос из теоретического раздела, второй вопрос из раздела методической практики и оценкой, полученной за подготовку контрольного задания, и определяется по среднему баллу.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья тестирование проводится по индивидуальному плану с учетом их физического состояния и состояния здоровья.

Критерием оценки участия студента в физкультурно-спортивной деятельности является его активность и результаты участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве члена сборной команды, представителя, организатора, инструктора, судьи, общественного лаборанта и т. д., и определяется в каждом рубежном контроле и на итоговой аттестации суммой баллов согласно форм контроля учебных достижений студента. Итоговая оценка уровня достижений студента за период учебного модуля (семестра) определяется суммой баллов 2-х промежуточных рубежных контролей (мероприятий) и суммой баллов за итоговую аттестацию и определяется по 100-бальной шкале как сумма баллов, набранных студентов в результате работы в семестре.

Критерии оценки промежуточных контрольных мероприятий:

0-40 баллов — недопуск к итоговой аттестации; 41-80 балл - допуск к итоговой

Контрольные нормативы определения физической подготовленности: для 1 курса:

Характеристика направленности тестов	Группа здоровья	Женщины					Мужчины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	Осн-я	190	180	170	160	150	240	230	220	210	200
	Подг-я	180	170	160	150	140	230	220	210	200	190
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Осн-я	35	30	25	20	15	40	35	30	20	15
	Подг-я	30	25	20	15	10	35	30	20	15	10
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки заголовой (кол-во раз)	Осн-я	40	35	30	20	10	45	40	35	30	25
	Подг-я	35	30	20	10	5	40	35	30	25	20
Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Осн-я	140	135	130	125	95	130	120	115	100	95
	Подг-я	135	130	115	100	85	125	115	110	95	90
Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Осн-я	26	20	14	8	3	20	15	10	5	3
	Подг-я	21	15	9	5	1	15	10	6	3	1
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Осн-я	15	12	9	7	5	18	15	12	10	7
	Подг-я	13	10	7	5	3	16	13	9	7	5

для 2 курса:

Характеристика направленности тестов	Группа здоровья	Женщины					Мужчины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Прыжок в длину с места (см)	Осн-я	192	182	172	162	152	242	232	222	212	202
	Подг-я	182	172	162	152	142	232	222	212	202	192
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Осн-я	37	32	27	22	17	42	37	32	22	17
	Подг-я	32	27	22	17	12	37	32	22	17	12
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки заголовой (кол-во раз)	Осн-я	42	37	32	22	12	47	42	37	32	27
	Подг-я	37	32	22	12	7	42	37	32	27	22
Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Осн-я	142	137	132	127	97	132	122	117	102	97
	Подг-я	137	132	117	102	87	127	117	112	97	92
Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Осн-я	27	21	15	9	4	21	16	11	6	4
	Подг-я	22	16	10	6	2	16	11	7	4	2
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Осн-я	16	13	10	8	6	19	16	13	11	8
	Подг-я	14	11	8	6	4	17	14	10	8	6

для 3 курса:

Характеристика направленности тестов	Г руппа здоровь я	Женщины					Мужчины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	Осн-я	195	185	175	165	155	245	235	225	215	205
	Подг-я	185	175	165	155	145	235	225	215	205	195
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Осн-я	40	35	30	25	20	45	40	35	25	20
	Подг-я	35	30	25	20	15	40	35	25	20	15

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки заголовой (кол-во раз)	Осн-я	45	40	35	25	15	49	44	39	34	29
	Подг-я	40	35	25	15	10	44	39	34	29	24
Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Осн-я	142	137	132	127	97	132	122	117	102	97
	Подг-я	137	132	117	102	87	127	117	112	97	92
Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Осн-я	27	21	15	9	4	21	16	11	6	4
	Подг-я	22	16	10	6	2	16	11	7	4	2
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Осн-я	17	14	11	9	7	20	17	14	12	9
	Подг-я	15	12	9	7	5	18	15	11	9	7

Формы контроля учебных достижений студента
1-5 учебный модуль (1-5 семестры обучения)

Формы контроля	Текущий контроль (учебные недели)																Рубежный контроль	
			2		3		4		5		6		7		8			
	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max
Посещение практических занятий	1	4	2	4	2	4	1	4	2	4	1	4	2	4	2	4	14	32
Тестирование																	2	5
ФСД и личные качества																	1	5
Итого:																	17	42

Формы контроля	Текущий контроль														Рубежный контроль		Текущий контроль						Итоговая аттестация	
	9		10		11		12		13		14		15				16		17		18			
	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max
Посещение практических занятий	2	4	2	4	i	4	2	4	i	4	2	4	2	4	12	28	i	4	i	4	i	4	3	12
Тестирование															2	5							2	5
ФСД и личные качества															2	5							3	3
Итого:															16	38							8	20

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. - СПб.: ВШНИ, 2016. - 106 с.
2. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования (ГРИФ Олимп, комитета). / В.С. Родиченко и др. - 24-е изд. перераб. - М.: Советский спорт, 2012. - 152 с.: ил. - (Олимпийский комитет России).
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов. - 4-е изд. испр. и доп / Л.П. Матвеев. - СПб: Лань, 2005. - 384 с. ил. - 136,95.

Дополнительнаялитература:

1. ФИС - «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2018-2019, 2017-2018.
2. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические ррекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой (книга) 2016, Московский технический университет связи и информатики [Электронный ресурс]: - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - путь к здоровью и физическому совершенству (книга) 2016, Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В., Спорт [Электронный ресурс]: - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
4. ФИС - «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2014-2015
5. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов (книга) 2015, Ветков Н.Е., Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ) - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
6. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2014, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
7. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2014, Катранов А.Г., Азанчевский В.В., Самсонова А.В., Зубина И.М., Фактор Э.А., Кьертаард А.В., Цаллагова Р.Б., Симакина О.Е., Советский спорт - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
8. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Организация и проведение спортивномассовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт): учебное пособие - СПб.: (Б.и), 2013 - 156 с. // Внутренний. Электронный библиотечный Ресурс (ВЭБР) // Winsrv/Marcl/elib / издания ВШНИ.
9. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2013, Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И., Волгоградский институт бизнеса,

Вузовское образование - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
10. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2013, Никитушкин В.Г., Советский спорт - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
11. Психофизиологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2013, Чайников А.П., Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
12. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие 2013, Рипа М.Д., Кулькова И.В., Московский педагогический университет - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
13. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2013, Маргазин В.А., Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е., Коромыслов А.В., Насолодин В.В., Дворкин В.А., Еоричева В.Д., Еамсбурский А.Н., Быков И.В., СпецЛит - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
14. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования (ЕРИФ Олимп, комитета). / В.С. Родиченко и др. - 24-е изд. перераб. - М.: Советский спорт, 2012. - 152 с.: ил. - (Олимпийский комитет России).
15. Физическая культура студента (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2012, Пшеничников А.Ф., Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
16. Филина Л.В., Рукавишникова С.К. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня.: Методическое пособие. - СПб.: ВШНИ, 2009. -40 с.
17. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие (книга) 2011, Бомин В.А., Сухинина К.В., Иркутсткий филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867 - ЭБС «IPRbooks».
18. Филина Л.В., Червякова Е.Э., Кивихарью И.В. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно-прикладное искусство».: Учебно-методическая разработка. - СПб.: ВШНИ, 2009. -31 с.
19. Макарова Л.П., Соломин В.П. и др. «Основы здорового образа жизни Петербургского студента», учебное пособие. - СПб.: РЕПУ им.Еерцена, 2008.
20. Червякова Е.Э., Прохоренко В.В. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте. Учеб, пособие. - СПб.: ЛЕУ им. А.С. Пушкина, 2006. - 84 с.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Интернет ресурсы	Интернет ссылка на ресурс
1	Высшая школа народных искусств (академия)	http: //www. vshni. ru /
2	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisu.net
3	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	http://minstm.gov.ru
4	Комитет физической культуры и спорта Санкт-Петербурга	http://kfis.spb.ru/
5	Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru/
6	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».	http://www.infosport.ru
7	Российский студенческий союз Санкт-Петербурга	http://vk.com/rss_spb
8	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия.	http ://ru. wikipedia. org/wiki/физкультура
9	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия	http ://ru. wikipedia. org/wiki/лечебная физкультура
10	Основы физической культуры в Вузе	http://cnit.ssan.ru
11	ЭБС «IPRbooks»	http://www.iprbookshop.ru/49867

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Цель методических рекомендаций обеспечить студенту бакалавриата (далее - студенту) оптимальную организацию процесса изучения дисциплины, а также выполнения различных форм самостоятельной работы.

Студентам необходимо ознакомиться:

с содержанием рабочей программы дисциплины (далее - РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей кафедры, формами аудиторной, практической и самостоятельной работы.

Примерная тематика контрольных вопросов для подготовки к усному опросу или писменном заданию:

Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.

Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, средства физической культуры.

Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

Профессиональная направленность физической культуры.

Основы профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.
Содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
Психофизические основы учебного труда студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры.
Психофизиологические особенности учебного труда и их влияние на организм студента.
Учебный труд и двигательная активность студентов.
Общая и прикладная физическая подготовка. Характеристика и развитие физических и морально-психологических качеств.
Гимнастика. Техника и методика обучения упражнениям на силу, простейших акробатических упражнений.
Спортивные игры. Правила игры в воллейбол и баскетбол. Техника и методика обучени игре в воллейбол и баскетбол.
Легкая атлетика. Техника и методика обучения упражнениям: прыжки в длину с места, бег на короткие дистанции, кросс до 3 км.
Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
Здоровый образ жизни и его влияние на здоровье.
Самооценка собственного здоровья.
Характеристика составляющих здорового образа жизни.
Организация режима труда и отдыха.
Методы закаливания.
Профилактика вредных привычек.
Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
Мотивы и целенаправленность самостоятельных занятий.
Влияние физической тренированности на адаптацию организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
Самооценка и анализ выполнения тестов общефизической подготовки за период обучения.
Энерготраты при физической нагрузке разной интенсивности.
Гигиена при проведении самостоятельных занятий (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
Работоспособность студентов при использовании «малых форм» физической культуры в режиме учебно-трудового дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки, микропаузы).

Методические рекомендации к практическим занятиям:

В соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения организуется и проводится врачебный контроль студентов.

Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на заведующего кафедрой физической культуры. Медицинское обследование проводится в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Для практических занятий, на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студентов распределяют на основную, подготовительную и специальную группы.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» не допускаются.

Студенты основной и подготовительной групп могут заниматься вместе, но при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала.

Студенты специальной медицинской группы выполняют контрольные задания в соответствии с программой обучения по теоретическому разделу, методической практике и рекомендациям, разработанными ППС кафедры.

Освоение дисциплины (модуля) для лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особым порядком с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Численный состав групп определяется приказом ректора ВИТНИ на основании результатов медицинского осмотра, и не может превышать 15 человек, **веб-квест** - это специальным образом, организованный вид самостоятельной исследовательской деятельности, для выполнения которой студенты осуществляют поиск информации в сети Интернет по указанным адресам. Веб-квест необходим для того, чтобы рационально использовать время самостоятельной работы студентов, быстро находить необходимую разнообразную информацию, использовать полученную информацию в практических целях и для развития навыков критического мышления, анализа, синтеза и оценки информации.

На практическом занятие студентам следует:

приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
в ходе практического задания давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.
На практических занятиях конспектировать основные положения контрольного задания и выводы по результатам их обсуждения. Зарисовывать некоторые физические упражнений для его дальнейшего воспроизведения.
При подготовке к рубежной аттестации повторить материал выполненных своих самостоятельных работ, просмотреть записи, сделанные при подготовке и на практических занятиях, еще раз подробно ознакомиться с условиями аттестации, с контрольными нормативами, повторить технику выполнения каждого физического упражнения.

Критерии подготовленности студентов к практическому занятию:

знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом практического занятия.
Подготовка к практическим занятиям строится на самостоятельной работе студентов с учебником, учебными пособиями и первоисточниками.

Методические рекомендации заданий для самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.
К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования:
задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.
Студентам следует:
руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;
выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на практических занятиях и консультациях неясные вопросы;
при подготовке к итоговой аттестации параллельно прорабатывать соответствующие практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

Методические рекомендации по работе с литературой

Любая форма самостоятельной работы студента (подготовка к практическому занятию, контрольного задания, веб-квеста, и т. п.) начинается с изучения соответствующей литературы, как в библиотеке, так и на дому К каждой теме учебной дисциплины подобрана основная и дополнительная литература.

Основная литература - это учебники и учебные пособия.
Дополнительная литература - это монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии, интернет ресурсы
Рекомендации студенту:
выбранную монографию или статью целесообразно внимательно просмотреть. В книгах следует ознакомиться с оглавлением и научно-справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие. Целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения. Такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие - прочитать быстро;
в книге или журнале, принадлежащие самому студенту, ключевые позиции можно выделять маркером или делать пометки на полях. При работе с Интернет-источником целесообразно также выделять важную информацию; если книга или журнал не являются собственностью студента, то целесообразно записывать номера страниц, которые привлекли внимание. Позже следует возвратиться к ним, перечитать или переписать нужную информацию. Физическое действие по записыванию помогает прочно заложить данную информацию в «банк памяти».
Выделяются следующие виды записей при работе с литературой:
Конспект **-** краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов. Хороший конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью.
Тезисы **-** концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.

Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт»
Консультация.
Практический материал: письменное задание, практическое задание, контрольное задание, веб-квест, практическая демонстрация, выступление по теме.

Материально-техническое обеспечение дисциплины
Пратические занятия проводятся в спортивном зале, оснащенном:
спортивным оборудованием:
Беговая дорожка - 1шт.
Велоэргометр - 1 шт.
Дельта-машина - 1 шт.
Плазменный телевизор PioneerOPDP 4280 XD - 1 шт.
Тренажер для сведения ног - 1 шт.
Тренажер для развития пресса - 1 шт.
Тренажер для разгибания спины - 1 шт.
Тренажер для тяги сверху - 1 шт.

Эллиптический тренажер - 1шт.
Тренажер для жима руками и ногами - 1 шт.
Техническими средствами обучения:
Системный блок (C 2600/256DDR-40HDD/DVD/865GL/KB+Mouseopt) - 1 шт.
Компьютер MacBook Pro - 1 шт.
Копировальный аппарат - 1 шт.
Магнитола Филипс - 1 шт.
Монитор Sumsung - 1 шт.
Музыкальный центр Панасоник - 1 шт.
Принтер hplaserjet 1010-1 шт.
DVD плеер PIONEER DV - 610AV-K - 1 шт.
Весы электронные - 1 шт.
Доска пр. бордо - 1 шт.
Спортивный инвентарь, который регулярно обновляется по мере износа.
CD программы по тематике практических занятий, набор которых постоянно дополняется новыми современными программами.
Аппаратура для контроля физического состояния и здоровья студентов и уровня их физического развития.