**Государственное образовательное бюджетное учреждение**

**высшего профессионального образования**

**«Государственный университет –**

**Высшая школа экономики»**

Отделение культурологии

Факультета философии

**Программа дисциплины**

**Физическая культура**

для направления 033000.62 Культурология (бакалавр)

Автор программы:

ст. преподаватель кафедры физического воспитания Федоряченко С.Н.



Москва 2010

**Область применения и нормативные ссылки**

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину, учебных ассистентов и студентов направления подготовки/ для направления 033000.62 – «Культурология» подготовки бакалавра.

Программа разработана в соответствии со стандартом ГУ ВШЭ.

Образовательной программой направления подготовки 033000.62 – «Культурология» подготовки бакалавра.

Базовым и рабочими учебными планами университета по направлению подготовки 033000.62 – «Культурология» подготовки бакалавра.

**Цели освоения дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в

развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ

физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической

культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям

физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих

сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и

совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств

личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных

возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной

физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного

использования физкультурно-спортивной деятельности в целях

последующих жизненных и профессиональных достижений.

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины студент должен:

**знать/ понимать:**

**-** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление

здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных

привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической

подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной

целевой направленности.

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

- в процессе активной творческой деятельности по формированию

здорового образа жизни.

**Владеть:** научно-практическими основами физической культуры и здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Компетенция | Код по ФГОС/ НИУ | Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата) | Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции |
| --- | --- | --- | --- |
| Способен к осознанному целеполаганию, профессиональному и личностному развитию | СЛК –Б3 | Представляет связи (обусловленность ) между состоянием здоровья и профессиональной деятельностью,  демонстрирует готовность совершенствовать и развивать свой уровень физической культуры, состояние физической формы и здоровья как ресурса профессионального развития и карьеры  Способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Активные занятия физической культурой |

**Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Настоящая дисциплина относится к разделу Б-4, обеспечивающих бакалаврскую подготовку по направлению Культурология.

Изучение данной дисциплины базируется на следующих дисциплинах: История, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

Для освоения учебной дисциплины, студенты должны владеть следующими знаниями и компетенциями:

Знает, что такое здоровый образ жизни. Стремится к формированию здорового образа жизни.

**Тематический план учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Всего часов по дисциплине | Аудиторные часы | | Самост. работа |
| Лекции | Сем. и практ. занятия |  |
|  | **ПЕРВЫЙ КУРС** | | | | |
| **1.** | **Теоретические основы физкультуры**  **и спорта** | **6** | **0** | **6** | **0** |
| 1.1 | Роль физической культуры в профессиональной и общекультурной подготовке студентов. | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 1.2 | Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы ЗОЖ. | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 1.3 | Психофизиологические основы учебного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2 | 0 | 2 | 0 |
| **2.** | **Легкая атлетика** | **22** | **0** | **22** | **0** |
| 2.1 | Правила поведения и безопасности на занятиях по легкой атлетике | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 2.2 | Высокий, средний и низкий старты в спортивном беге | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 2.3 | Бег на короткие (60 и 100м) и средние дистанции (1000м) | 7 | 0 | 7 | 0 |
| 2.4 | Бег на длинные дистанции (2000 м –девушки, 3000 м – юноши) | 4 | 0 | 4 | 0 |
| 2.5 | Эстафетный бег | 4 | 0 | 4 | 0 |
| 2.6 | Прыжки в длину с разбега и с места | 4 | 0 | 4 | 0 |
| **3** | **Спортивные игры - Волейбол** | **20** | **0** | **20** | **0** |  |
| 3.1 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях спортивными играми. Знакомство с правилами игры. | 2 | 0 | 2 | 0 |  |
| 3.2 | Техника игры в нападении | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| 3.3 | Техника выполнения подачи и приема | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| 3.4 | Техника игры в защите | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| 3.5 | Тактика игры в волейбол | 6 | 0 | 6 | 0 |  |
| **4** | **Спортивные игры - Баскетбол** | **20** | **0** | **20** | **0** |  |
| 4.1 | Знакомство с правилами игры. Техника игры в нападении | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| 4.2 | Техника владения мячом | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| 4.3 | Техника игры в защите | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| 4.4 | Тактика игры в баскетбол | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| **5** | **Шейпинг** | **20** | **0** | **20** | **0** |  |
| 5.1 | Правила поведения и безопасности на занятиях шейпингом | 1 | 0 | 1 | 0 |  |
| 5.2 | Разучивание базовых шагов | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| 5.3 | Разучивание комплекса по шейпингу поточным методом с музыкальным сопровождением | 8 | 0 | 8 | 0 |  |
| 5.4 | Выполнение комплекса с индивидуальным увеличением количества повторений | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| 5.5 | Зачетное занятие. Выполнение комплекса по шейпингу на технику исполнения | 2 | 0 | 2 | 0 |  |
| **6** | **Атлетическая гимнастика** | **20** | **0** | **20** | **0** |  |
| 6.1 | Ознакомление с правилами техники безопасности на занятии в тренажерном зале, с методами самоконтроля, оборудованием и методикой построения тренировки | 2 | 0 | 2 | 0 |  |
| 6.2 | Тестирование силовой подготовленности студентов | 2 | 0 | 2 | 0 |  |
| 6.3 | Подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах | 2 | 0 | 2 | 0 |  |
| 6.4 | Обучение технике выполнения упражнений на различные группы мышц | 6 | 0 | 6 | 0 |  |
| 6.5 | Совершенствование техники выполнения упражнений на различные группы мышц | 6 | 0 | 6 | 0 |  |
| 6.6 | Выполнение контрольно-тестового задания | 2 | 0 | 2 | 0 |  |
|  | **ИТОГО** | **108** | **0** | **108** | **0** |  |
| **ВТОРОЙ КУРС** | | | | | |  |
| **1** | **Теоретические основы физкультуры**  **и спорта** | **6** | **0** | **6** | **0** |  |
| 1.1 | Основы развития физических качеств у студентов | 3 | 0 | 3 | 0 |  |
| 1.2 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 3 | 0 | 3 | 0 |  |
| **2** | **Легкая атлетика** | **22** | **0** | **22** | **0** |  |
| 2.1 | Повторение правил поведения и безопасности на занятиях по легкой атлетике | 1 | 0 | 1 | 0 |  |
| 2.2 | Высокий, средний и низкий старты в спортивном беге | 2 | 0 | 2 | 0 |  |
| 2.3 | Бег на короткие (60 и 100м) и средние дистанции (1000м) | 7 | 0 | 7 | 0 |  |
| 2.4 | Бег на длинные дистанции (2000 м –девушки, 3000 м – юноши) | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| 2.5 | Эстафетный бег | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| 2.6 | Прыжки в длину с разбега и с места | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| **3** | **Спортивные игры - Волейбол** | **20** | **0** | **20** | **0** |  |
| 3.1 | Повторение правил поведения и техники безопасности на занятиях спортивными играми. Повторение правил игры в волейбол. | 2 | 0 | 2 | 0 |  |
| 3.2 | Техника игры в нападении | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| 3.3 | Техника выполнения подачи и приема | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| 3.4 | Техника игры в защите | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| 3.5 | Тактика игры в волейбол | 6 | 0 | 6 | 0 |  |
| **4** | **Спортивные игры - Баскетбол** | **20** | **0** | **20** | **0** |  |
| 4.1 | Повторение правил игры в баскетбол. Техника игры в нападении | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| 4.2 | Техника владения мячом | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| 4.3 | Техника игры в защите | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| 4.4 | Тактика игры в баскетбол | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| **5** | **Шейпинг** | **20** | **0** | **20** | **0** |  |
| 5.1 | Повторение правил поведения и безопасности на занятиях шейпингом | 1 | 0 | 1 | 0 |  |
| 5.2 | Повторение базовых шагов и комплекса по шейпингу поточным методом с музыкальным сопровождением | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| 5.3 | Разучивание дополнительных силовых упражнений и стрейчинг-упражнений к комплексу | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| 5.4 | Обучение технике выполнения силовой части комплекса | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| 5.5 | Выполнение комплекса с музыкальным сопровождением, включая силовые упражнения для всех групп мышц | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| 5.6 | Зачетное занятие. Выполнение специальных силовых упражнений | 2 | 0 | 2 | 0 |  |
| **6** | **Атлетическая гимнастика** | **20** | **0** | **20** | **0** |  |
| 6.1 | Повторение правил техники безопасности на занятии в тренажерном зале, методов самоконтроля и методики построения тренировки | 1 | 0 | 1 | 0 |  |
| 6.2 | Тестирование силовой подготовленности студентов и подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах | 2 | 0 | 2 | 0 |  |
| 6.3 | Обучение технике выполнения новых упражнений на различные группы мышц | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| 6.4 | Закрепление техники выполнения новых упражнений на различные группы мышц | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| 6.5 | Совершенствование техники выполнения разученных упражнений на различные группы мышц | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| 6.6 | Выполнение контрольно-тестового задания | 2 | 0 | 2 | 0 |  |
|  | **ИТОГО** | **108** | **0** | **108** | **0** |  |
| **ТРЕТИЙ КУРС** | | | | | |  |
| **1** | **Теоретические основы физкультуры**  **и спорта** | **4** | **0** | **4** | **0** |  |
| 1.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| **2** | **Легкая атлетика** | **24** | **0** | **24** | **0** |  |
| 2.1 | Повторение правил поведения и безопасности на занятиях по легкой атлетике | 1 | 0 | 1 | 0 |  |
| 2.2 | Высокий, средний и низкий старты в спортивном беге | 2 | 0 | 2 | 0 |  |
| 2.3 | Бег на короткие (60 и 100м) и средние дистанции (1000м) | 7 | 0 | 7 | 0 |  |
| 2.4 | Бег на длинные дистанции (2000 м –девушки, 3000 м – юноши) | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| 2.5 | Эстафетный бег | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| 2.6 | Прыжки в длину с разбега и с места | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| **3** | **Спортивные игры - Волейбол** | **20** | **0** | **20** | **0** |  |
| 3.1 | Повторение правил игры в волейбол, правил поведения и техники безопасности на занятиях спортивными играми | 2 | 0 | 2 | 0 |  |
| 3.2 | Техника игры в нападении | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| 3.3 | Техника выполнения подачи и приема | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| 3.4 | Техника игры в защите | 4 | 0 | 4 | 0 |  |
| 3.5 | Тактика игры в волейбол | 6 | 0 | 6 | 0 |  |
| **4** | **Спортивные игры - Баскетбол** | **20** | **0** | **20** | **0** |  |
| 4.1 | Повторение правил игры в баскетбол. Техника игры в нападении | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| 4.2 | Техника владения мячом | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| 4.3 | Техника игры в защите | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| 4.4 | Тактика игры в баскетбол | 5 | 0 | 5 | 0 |  |
| **5** | **Шейпинг** | **20** | **0** | **20** | **0** |  | |
| 5.1 | Повторение правил поведения и безопасности на занятиях шейпингом | 1 | 0 | 1 | 0 |  | |
| 5.2 | Повторение базовых шагов и комплекса по шейпингу поточным методом с музыкальным сопровождением | 2 | 0 | 2 | 0 |  | |
| 5.3 | Разучивание дополнительных силовых упражнений и стрейчинг-упражнений на все группы мышц | 5 | 0 | 5 | 0 |  | |
| 5.4 | Закрепление и совершенствование изученных упражнений | 10 | 0 | 10 | 0 |  | |
| 5.5 | Зачетное занятие. Выполнение специальных упражнений на каждую группу мышц | 2 | 0 | 2 | 0 |  | |
| **6** | **Атлетическая гимнастика** | **20** | **0** | **20** | **0** |  | |
| 6.1 | Повторение правил техники безопасности на занятии в тренажерном зале, методов самоконтроля и методики построения тренировки | 1 | 0 | 1 | 0 |  | |
| 6.2 | Тестирование силовой подготовленности студентов и подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах | 2 | 0 | 2 | 0 |  | |
| 6.3 | Повторение техники выполнения ранее изученных упражнений на различные группы мышц | 2 | 0 | 2 | 0 |  | |
| 6.4 | Обучение технике выполнения новых упражнений на различные группы мышц | 5 | 0 | 5 | 0 |  | |
| 6.5 | Закрепление и совершенствование техники выполнения разученных упражнений на различные группы мышц | 8 | 0 | 8 | 0 |  | |
| 6.6 | Выполнение контрольно-тестового задания | 2 | 0 | 2 | 0 |  | |
|  | **ИТОГО** | **108** | **0** | **108** | **0** |  | |
| **ЧЕТВЕРТЫЙ КУРС** | | | | | |  | |
| **1** | **Теоретические основы физкультуры**  **и спорта** | **4** | **0** | **4** | **0** |  | |
| 1.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | 4 | 0 | 4 | 0 |  | |
| **2** | **Легкая атлетика** | **24** | **0** | **24** | **0** |  | |
| 2.1 | Повторение правил поведения и безопасности на занятиях по легкой атлетике | 1 | 0 | 1 | 0 |  | |
| 2.2 | Высокий, средний и низкий старты в спортивном беге | 2 | 0 | 2 | 0 |  | |
| 2.3 | Бег на короткие (60 и 100м) и средние дистанции (1000м) | 7 | 0 | 7 | 0 |  | |
| 2.4 | Бег на длинные дистанции (2000 м –девушки, 3000 м – юноши) | 4 | 0 | 4 | 0 |  | |
| 2.5 | Эстафетный бег | 5 | 0 | 5 | 0 |  | |
| 2.6 | Прыжки в длину с разбега и с места | 5 | 0 | 5 | 0 |  | |
| **3** | **Спортивные игры - Волейбол** | **20** | **0** | **20** | **0** |  | |
| 3.1 | Повторение правил игры в волейбол, правил поведения и техники безопасности на занятиях спортивными играми | 2 | 0 | 2 | 0 |  | |
| 3.2 | Техника игры в нападении | 4 | 0 | 4 | 0 |  | |
| 3.3 | Техника выполнения подачи и приема | 4 | 0 | 4 | 0 |  | |
| 3.4 | Техника игры в защите | 4 | 0 | 4 | 0 |  | |
| 3.5 | Тактика игры в волейбол | 6 | 0 | 6 | 0 |  | |
| **4** | **Спортивные игры - Баскетбол** | **20** | **0** | **20** | **0** |  | |
| 4.1 | Повторение правил игры в баскетбол. Техника игры в нападении | 5 | 0 | 5 | 0 |  | |
| 4.2 | Техника владения мячом | 5 | 0 | 5 | 0 |  | |
| 4.3 | Техника игры в защите | 5 | 0 | 5 | 0 |  | |
| 4.4 | Тактика игры в баскетбол | 5 | 0 | 5 | 0 |  | |
| **5** | **Шейпинг** | **20** | **0** | **20** | **0** |  | |
| 5.1 | Повторение правил поведения и безопасности на занятиях шейпингом | 1 | 0 | 1 | 0 |  | |
| 5.2 | Повторение базовых шагов и комплекса по шейпингу поточным методом с музыкальным сопровождением | 2 | 0 | 2 | 0 |  | |
| 5.3 | Разучивание дополнительных силовых упражнений и стрейчинг-упражнений на все группы мышц | 5 | 0 | 5 | 0 |  | |
| 5.4 | Закрепление и совершенствование изученных упражнений | 10 | 0 | 10 | 0 |  | |
| 5.5 | Зачетное занятие. Выполнение специальных упражнений на каждую группу мышц | 2 | 0 | 2 | 0 |  | |
| **6** | **Атлетическая гимнастика** | **20** | **0** | **20** | **0** |  | |
| 6.1 | Повторение правил техники безопасности на занятии в тренажерном зале, методов самоконтроля и методики построения тренировки | 1 | 0 | 1 | 0 |  | |
| 6.2 | Тестирование силовой подготовленности студентов и подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах | 2 | 0 | 2 | 0 |  | |
| 6.3 | Повторение техники выполнения ранее изученных упражнений на различные группы мышц | 2 | 0 | 2 | 0 |  | |
| 6.4 | Обучение технике выполнения новых упражнений на различные группы мышц | 5 | 0 | 5 | 0 |  | |
| 6.5 | Закрепление и совершенствование техники выполнения разученных упражнений на различные группы мышц | 8 | 0 | 8 | 0 |  | |
| 6.6 | Выполнение контрольно-тестового задания | 2 | 0 | 2 | 0 |  | |
|  | **ИТОГО** | **108** | **0** | **108** | **0** |  | |
|  | **ИТОГО за 4 года** | **432** | **0** | **432** | **0** |  | |

**Формы контроля знаний студентов**

**1,2 курсы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тип контроля** | **Форма контроля** | **1 год** | | | | **2 год** | | | | **Параметры \*\*** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Текущий  (неделя) | Контрольная работа | \* |  |  |  |  |  |  |  | Индивидуальная контрольная работа 60 минут: комплекс силовых упражнений |
| Реферат | \* |  |  |  |  |  |  |  | Для студентов, имеющих специальную группу здоровья и временно освобожденных |
| Домашнее задание |  |  |  |  |  |  |  |  | Индивидуальное задание |
| Промежу­точный | Зачет |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* | Тестовый комплекс |

**3-4 курсы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тип контроля** | **Форма контроля** | **1 год** | | | | **2 год** | | | | **Параметры \*\*** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Текущий  (неделя) | Контрольная работа | \* |  |  |  |  |  |  |  | Индивидуальная контрольная работа 60 минут: комплекс силовых упражнений |
| Реферат | \* |  |  |  |  |  |  |  | Для студентов, имеющих специальную группу здоровья и временно освобожденных |
| Домашнее задание |  |  |  |  |  |  |  |  | Индивидуальное задание |
| Промежу­точный | Зачет |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* | Тестовый комплекс |
| Итоговый | Экзамен |  |  |  |  |  |  |  |  | По совокупности контрольных мероприятий |

**Критерии оценки знаний, навыков**

*По дисциплине «Физическое воспитание» студенты сдают по 2 зачета на первом, втором, третьем и четвертом курсах во втором и четвертом модуле.*

Для студентов, имеющих *основную* и *подготовительную группу здоровья:*

* *текущий контроль* осуществляется на практических занятиях и состоит в проверке и корректировке степени овладения студентом умений и навыков по каждому разделу программы в целом и по запланированным в разделе видам упражнений;
* *промежуточный контроль* состоит в выполнении нормативов и контрольно-тестовых заданий после прохождения каждого раздела программы;
* *итоговый контроль* состоит в выполнении обязательного теста физической подготовленности и выявляет уровень сформированности физической культуры и практических умений и навыков, характеристику общей физической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности;

*Итоговая оценка* складывается из положительной оценки работы студента, полученной при текущем и промежуточном контроле в процессе обучения по каждому разделу программы, когда контрольные и нормативные упражнения студент выполнил на оценку не ниже «удовлетворительно» (4 балла). Студент допускается к итоговой аттестации, если он посетил не менее75% учебных занятий. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка соответствующих тестов по физической подготовленности. Уровень овладения дисциплины определяется в соответствии с практическими умениями и навыками при их выполнении на оценку не ниже «удовлетворительно» (4 балла).

Для студентов, имеющих *специальную группу здоровья* и *временно освобожденных*, предусматривается прохождение дисциплины и выполнение тех видов упражнений, которые им разрешены по состоянию здоровья (в соответствии с медицинским заключением), либо они получают теоретико-методическое задание по написанию и защите реферата, объем которого составляет 8-12 страниц.

**Порядок формирования оценок по дисциплине**

Преподаватель отмечает посещаемость студентов на занятиях. Накопленная оценка по 10-ти балльной шкале за посещаемость - *Оаудиторная.*

Преподаватель оценивает самостоятельную работу студентов(реферат): качество выполнения практических заданий. Оценки за самостоятельную работу студента преподаватель выставляет в рабочую ведомость. Накопленная оценка по 10-ти балльной шкале за самостоятельную работу определяется перед итоговым контролем – *Отекущая.*

Накопленная оценка за текущий контроль учитывает результаты студента по текущему контролю следующим образом:

*Отекущий* = *n1·О+ n2·Оаудиторная*;

Текущая оценка по курсу рассчитываются по следующей формуле:

*Отекущая = 0,2\*Оэссе + 0,8\*Оаудиторная*

Результирующая оценка за итоговый контроль в форме зачета выставляется на основе текущего контроля непосредственно на зачете:

*(Оитоговый = Отекущий)*

Способ округления накопленной оценки итогового контроля в форме зачета арифметический.

В диплом выставляет результирующая оценка по учебной дисциплине, которая формируется по следующей формуле:

*Орезульт = k1·Онакопл* + *k2*·*Оитоговый*

Способ округления результирующей оценки по учебной дисциплине: [указывается способ – арифметический, в пользу студента, другое].

**ВНИМАНИЕ**: оценка за итоговый контроль **блокирующая,** при неудовлетворительной итоговой оценке она равна результирующей.

**Содержание программы**

***Теоретический раздел.*** Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Содержание каждой лекции включает в себя: основные понятия и термины, ведущие научные идеи, основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними, научные факты, объясняющие и формирующие убеждения, рекомендации по предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта в занятиях физической культурой.

Теоретический материал дается на практических занятиях: преподаватель организует непродолжительную беседу на предложенную тему.

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**.

*Содержание:* физическая культура и спорт как социальные фено­мены общества. Основы законодательства РФ о фи­зической культуре и спорте, физическая культура личности, деятельностная сущность физической культуры, ее цель и задачи, физическая культу­ра как учебная дисциплина профессионального образования и целостного развития личности. Формы физического воспитания в вузе.

**Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

*Содержание:* здоровье человека как ценность и факторы его опре­деляющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самосовершенствова­ние и самовоспитание в здоровом образе жизни. Критерии его эффектив­ности. Факторы риска для здоровья.

**Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

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

**Тема 4. Основы развития физических качеств.**

*Содержание:* методические принципы развития физических качеств. Возрастные изменения в уровне их развития. Средства и методы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. Условия акцентированного развития отдельных физических качеств при коррекции телосло­жения, физической и функциональной подготовленности. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Значение мышечной релаксации.

**Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

*Содержание:* диагностика состояния организма при регулярных за­нятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконт­роля. Метод стандартов, антропометрических индексов, номограммы функциональных проб. Коррекция содержания занятий физическими уп­ражнениями и спортом по результатам контроля.

**Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**.

*Содержание:* личная и социально- экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду, определе­ние понятия ППФП, ее цели, задачи, средства, место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленностью студентов.

Особенности ППФП студентов по избранному направлению подго­товки или специальности (схема изложения на каждом факультете: основ­ные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного про­филя, дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста, прикладные виды спорта и их элементы).

**Для студентов, имеющих *основную* и *подготовительную группу здоровья:***

***Практический раздел.*** Учебно-тренировочные занятия проводятся на основе исполь­зования теоретических знаний и методических умений в сочетании с разнообразными средствами физической культуры. Основными направлениями этих занятий является: обеспечение необходимой двигательной активности и оптимального уровня физической подготовленности, освоение жизненно необходимых умений и навыков, формирование потребности в самостоятельном и регулярном использовании физической культуры и спорта в целях самосовершенствования и ведения здорового образа жизнедеятельности.

**Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Тема 2.1. Правила поведения и безопасности на занятиях по легкой атлетике.**

*Содержание:* краткие теоретические сведения о правильном и безопасном поведении учащихся во время практических занятий, роспись в журнале по технике безопасности; обучение разминочным упражнениям на различные мышечные группы и суставы в целях профилактики травматизма.

**Тема 2.2. Высокий, средний и низкий старты в спортивном беге.**

*Содержание*: специальные беговые упражнения; низкий старт из стандартного положения; низкий старт из различных исходных положений (сидя; сидя спиной вперед, лежа, со сменой ног и т.д.); средний старт, высокий старт;

**Тема 2.3. Бег на короткие (60 и 100м) и средние(1000м) дистанции.**

*Содержание:* выполнение разминочных беговых упражнений; низкий старт; стартовый разбег; специфика видов бега по дистанциям; финиширование; повторный бег; переменный бег. Выполнение специальных упражнений бегуна на короткие и средние дистанции: повторное и переменное пробегание отрезков 60-100 и 400-1000 метров.

**Тема 2.8. Бег на длинные дистанции по стадиону (2000м девушки и 3000м юноши).**

*Содержание:* выполнение специальных беговых упражнений на длинные дистанции(равномерный бег (2-3 км); повторный бег (800-1500 м); переменный кросс с ускорениями до 30 минут.

**Тема 2.11. Эстафетный бег (передача снизу).**

*Содержание:* классификация дистанций в эстафетном беге; пробегание этапа и передача эстафеты по прямой и виражу 4 по 100 м); бег на короткие дистанции (30-60 м) с максимальной частотой и скоростью; отработка стартового разбега при передаче эстафетной палочки.

**Тема 2.4. Прыжки в длину.**

*Содержание:* специальные упражнения прыгуна; прыжки в длину с короткого разбега; прыжки в длину с полного разбега; подготовительные и подводящие упражнения к избранному способу прыжка; разновидности прыжков с места.

**Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ**

**Тема 3.1. Правила поведения, техника безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол.**

*Содержание*: краткие теоретические сведения о правильном и безопасном поведении занимающихся во время занятий спортивными играми, роспись в журнале по технике безопасности; знакомство с правилами игры в волейбол; обучение ОРУ на различные мышечные группы и суставы в целях профилактики травматизма.

**Тема 3.2. Техника игры в нападении.**

*Содержание:* стойки (высокая, средняя);перемещения (ходьба, бег, прыжки, падения);расстановка игроков на площадке; выполнение разбега- напрыгивания- толчка- удара по мячу; выполнение нападающего удара- прямого, по ходу (из зоны 4 и 2).

**Тема 3.3. Техника *выполнения подачи приема.***

*Содержание*: подачи: нижняя прямая и боковая; верхняя прямая и боковая; передачи в парах: нижние, верхние, боковые; прием мяча с подачи; передачи из зон 1, 5, 6 в зону 3; учебно-тренировочные игры с заданиями.

**Тема 3.4. Техника игры в защите.**

*Содержание:* стойки и перемещения волейболиста; прием и передачи мяча на месте и в движении; одиночное и групповое блокирование; игра после блока и страховка после блока.

**Тема 3.5. Тактика игры в волейбол.**

*Содержание:* выбор места игроком для получения мяча; различные варианты и схемы в нападении и защите; учебно-тренировочные игры с заданиями.

**Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – БАСКЕТБОЛ**

**Тема 4.1. Правила игры в баскетбол. Техника игры в нападении.**

*Содержание:* изучение правил игры в баскетбол; выполнение баскетбольной стойки, передвижений, стартов, поворотов, остановок баскетболиста; выполнение бросков мяча в корзину; учебно-тренировочная игра;

**Тема 4.2. Техника владения мячом.**

*Содержание:* ловля и передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча различными способами; броски мяча в корзину с места и после ведения мяча; выполнение финтов и отвлекающих движений при бросках; учебно-тренировочные игры с заданиями;

**Тема 4.3. Техника игры в защите.**

*Содержание:* выполнение защитных стоек, передвижений обычными и приставными шагами, бегом в различных направлениях; техника владения мячом в защите и противодействия нападающим; овладение мячом при отскоке от щита и корзины, перехваты, выбивания мяча; способы противодействия броскам в корзину; учебно-тренировочные игры с заданиями.

**Тема 4.4. Тактика игры в баскетбол.**

*Содержание:* индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без него; варианты тактических систем в нападении; выполнение заслонов; выполнение быстрых прорывов; тактические действия защитника против игрока с мячом и без него; зонная и смешанная защиты, взаимодействия игроков в защите и нападении; игра с тактическими заданиями.

**Раздел 5. ШЕЙПИНГ**

**Тема 5.1.Вводное занятие.**

*Содержание:* правила техники безопасности на занятии шейпингом: одежда и обувь; правила безопасности; основные типы повреждений, травм и их профилактика; гигиена питания. Напоминание о методах самоконтроля: внешние признаки переутомления; контроль ЧСС.

**Тема 5.2.Базовые шаги комплекса по шейпингу**.

*Содержание:* приставной и открытый шаги, захлест голени назад, колено вверх, подъем ноги, касание пяткой, носком, шаг буквой V, скрестный шаг, шаг и ходьба – ноги врозь, ноги вместе и т.д.

**Тема 5.3. Овладение базовыми умениями и навыками по шейпингу.**

*Содержание:* связное последовательное соединение базовых шагов комплекса под музыкальное сопровождение; выполнение комплекса с индивидуальным увеличением нагрузки; владение техникой выполнения силовых упражнений комплекса с последующим увеличением силовой нагрузки и проработкой всех групп мышц: упражнения для мышц рук, ног, спины, мышц брюшного пресса; владение техникой выполнения стрейчинг-упражнений комплекса с последующим увеличением силовой нагрузки для упражнений на растяжку.

**Раздел 6. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

**Тема 6.1.Вводное занятие.**

*Содержание:* правила техники безопасности на занятии в тренажерном зале: спортивная форма; правила безопасности; основные типы повреждений, травм и их профилактика; гигиена питания. Методы самоконтроля: внешние признаки переутомления; контроль ЧСС. Ознакомление с оборудованием: настройки и назначение тренажеров, возможные варианты упражнений. Ознакомление с различными методиками построения тренировки: последовательность упражнений; интенсивность тренировок; средства восстановления.

**Тема 6.2. Овладение техникой выполнения упражнений для грудной мышцы, мышц спины, плечевого пояса и рук.**

*Содержание:* обучение и последующее совершенствование техники выполнения упражнений: жим штанги лежа на наклонной скамье, жим гантелей лежа, лежа на горизонтальной скамье, разводка с гантелями, французский жим лежа, скручивания корпуса; тяга верхнего блока на грудь, гиперэкстензия с отягощением, тяга штанги в наклоне Пуловер, сгибание рук со штангой на парте Лари-Скотта, изолированное сгибание с упором о бедро и т.д.

**Тема 6.3. Овладение техникой выполнения упражнений для мышц ног.**

*Содержание:* обучение и последующее совершенствование техники выполнения упражнений для мышц ног: жим ногами, поочередные сгибания ног лежа, выпады в машине Смита, разведение ног сидя, подъем на пальцы, стоя в машине Смита, скручивания корпуса и т.д.

**Тема 6.4. Индивидуальные планы тренировки.**

*Содержание:* определение индивидуальной цели конечного тренинга каждого студента; составление индивидуальных планов тренировки на основании полученной информации и работа по составленным индивидуальным планам.

**Для студентов, имеющих *специальную группу здоровья* и *временно освобожденных*,** предусмотрено написание реферата к каждому зачету.

**Образовательные технологии**

Для студентов, имеющих специальную группу здоровья и временно освобожденных, предусмотрено написание реферата к каждому зачету.

**Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента**

**Тематика заданий текущего контроля**

**Рекомендуемые темы рефератов:**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека.
4. Влияние физических упражнений на психофизические процессы и системы организма.
5. Основы здорового образа жизни.
6. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
7. Физическая культура в оптимизации работоспособности.
8. Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов.
9. Методика тренировки силы, выносливости, гибкости (по выбору студента).Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
10. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
11. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
12. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**Примерный перечень заданий к зачету (экзамену) по всему курсу или к каждому промежуточному и итоговому контролю для самопроверки студентов.**

**Примеры заданий промежуточного /итогового контроля**

**Контрольные тестовые и нормативные упражнения по разделам.**

**Контрольные нормативы по легкой атлетике.**

1. Бег на 100 метров.

2. Прыжок в длину с разбега.

3. Прыжок в длину с места.

4. Бег на 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши).

**Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Волейбол».**

1. Стоя на месте, выполнить верхний прием и передачу волейбольного мяча над собой: 1 курс - 10 раз, 2 курс - 15 раз, 3 курс - 20 раз;

2. Продемонстрировать в парах:

нижнюю передачу 1 курс - 8 раз, 2 курс - 12 раз, 3,4 курс - 16 раз; верхнюю передачу: 1 курс - 8 раз, 2 курс - 12 раз, 3,4 курс - 16 раз.

3. Выполнить из 6-ти попыток не менее 1-ой верхней и 1-ой нижней подач (для 1 курса).

4. Выполнить из 6-ти попыток не менее двух подач в ближние (2,3,4 зоны) (со 2-го курса) и в дальние (1,5,6 зоны) (со 2-го курса).

5. Выполнить из 9-ти попыток по одной результативной во все 6 зон (для 3,4 курса).

6. Продемонстрировать технику нападающего удара (со 2-го курса).

7. Продемонстрировать умение играть в волейбол и знание правил игры.

**Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Баскетбол».**

1. Продемонстрировать бросок мяча после ведения (справа, слева, прямо) относительно кольца.

2. Выполнить «штрафные» броски из 10 попыток не менее 4 попаданий.

3. Выполнить броски из-за 6м линии (справа, слева, прямо) относительно кольца из 10 попыток не менее 3 попаданий.

4. Продемонстрировать умение играть в баскетбол и знание правил игры.

**Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Шейпинг».**

1. Технично и правильно выполнить комплекс по шейпингу (1 курс).

2. Технично и правильно выполнить специальные силовые упражнения по шейпингу для мышц рук – минимум 15 раз, для мышц брюшного пресса – минимум 40 раз, для мышц спины – минимум 30 раз, для мышц ног – минимум 20 раз (со 2-го курса).

**Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Атлетическая гимнастика».**

1. Назвать и показать 2 упражнения для тренировки мышцы или мышечной группы по выбору преподавателя (1 курс).

2. Назвать и показать 3 упражнения для тренировки мышцы или мышечной группы по выбору преподавателя, одно из которых должно быть выполнено на тренажере, два других – со свободным весом.

3. Назвать и показать 4 упражнения для тренировки мышечной группы по выбору преподавателя, два из которых должны быть выполнены на тренажере, два – со свободным весом.

4. Составить план тренировки для студента первого курса обучения с основной группой здоровья.

**Тесты для оценки качества освоения дисциплины**

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные и в конце года как итоговые, определяющие динамику за прошедший период.

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как

контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристика направленности тестов | Девушки | | | |
|  | Оценка в баллах  (по 10-балльной шкале)  10-9 8-7 6-5 4-1 | | | |
| 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м (сек) | 116.0 | 116.5 | 117.3 | 118.6 |
| 2. Тест на силовую подготовленность: поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 530 | 425 | 320 | 215 |
| 3. Тест на общую выносливость:  бег 2000 м. (мин, сек.) | 110.30 | 110.55 | 111.20 | 111.40 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристика направленности тестов | Юноши | | | |
|  | Оценка в баллах  (по 10-балльной шкале)  10-9 8-7 6-5 4-1 | | | |
| 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м (сек) | 113.4 | 114.0 | 114.6 | 114.9 |
| 2. Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 113 | 111 | 99 | 77 |
| 3. Тест на общую выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.) | 112.20 | 113.10 | 114.00 | 114.30 |

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности

Удовлетворительно Хорошо Отлично

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная литература**

1. Физическое  воспитание студентов технического  университета:  метод. рекомендации   для   студентов  мл. курсов   и  преподавателей/   Сост. Михеев А.И.-  М.:  Моск.  гос. ин-т  электроники и математики, 2008.- 37  с.;
2. Формирование   здорового  образа жизни у  студентов  младших  курсов технического  университета:  метод. указания   для   студентов и  преподавателей/  Сост. Михеев А.И.-  М.: Моск. гос.  ин-т электроники  и  математики, 2008.- 39 с.

**Дополнительная литература**

Для проведения теоретического раздела:

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.
3. Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов /Я.Н.Гулько, С.Н.Зуев и др. – М.:2000 г.
4. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. ред. Л.М.Волковой, П.В.Половникова. – СПб...: СПбГТУ, 1998.
5. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загорулько. – М., СПб…: «Питер», 2004.

Для проведения методико-практического раздела:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999.
2. Аветисов Э.С, Левадо Е.И., Курпан Ю.И. Физическая культура при близорукости. - М.: Знание. 1985 – 56с.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть! - М.; ФиС, 1985. - 192с.
4. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 1987. - 64с.
5. Белов В.И. Жизнь без лекарства.- СПб, "Респекс", 1995. - 494с.
6. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до 100 лет. - М.: Химия. 1993. - 400с.
7. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - М.: ФиС, 1990. -208с.
8. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студентов. //Среднеепроф. образование, 1995, №4-6, 1996 №1-3.
9. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Работоспособность студентов в учебной деятельности и ее регулирование средствами физкультуры. Лекции по курсу физическая культура. - М.: МНЭПУ, 1995 - 38с.
10. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания студентов (Методические рекомендации для студентов). - М.: МГПИ, 1984. - 45с.
11. Горшков А.Г. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методическое пособие. - М.: МНЭПУ, 1995. - 25с.
12. Горшков А.Г. Физическая подготовка студента: Учеб. пособие. - М.: Изд-во МНЭПУ, 2001 .-72с.
13. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовленности (Методические основы развития физических качеств) /Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 386с.
14. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М.: Высшая школа, 1978. - 144с.
15. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
16. Ильинич В.И., Виленский М.Я. Физическая культура для работников умственного труда. - М.: Знание, 1983. - 64с.
17. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Радуга, 1982. - 400с.
18. Леонова А.Б.. Кузнецов А.С. Психопрофилактика стрессов. - М.: Изд-во МГУ, 1983.- 123с.
19. Мильнер Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физкультуры. - М.: ФиС, 1991. - 112с.
20. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. - М.: Сов. спорт, 1993. - 48с.
21. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. /Уч. пос. для студентов средних спец. уч. заведений. М: «Академия»: Высшая школа, 2000. - 367с.
22. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПбГТУ.СПб, 1998.
23. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
24. Самостоятельные занятия студентов по физвоспитанию: Методические указания. М.: МИСИ, 1986. - 20с.
25. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно- методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.:СПбГТУ, 1999.
26. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. – М.:Высшая школа, 1986г.
27. Физическая культура студента: Учебное пособие. /Под ред. В.И.Ильинича. М.: Гардарики, 2001. - 448 с.
28. Физическая культура: Учебное пособие. /Под ред. В.А.Коваленко. М.: Изд-во АСВ, 2000. – 432с.
29. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для практических/секционных занятий используется соответствующие спортивные снаряды и инвентарь