

**Санкт-Петербургский филиал федерального государственного
автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский университет
"Высшая школа экономики"»**

Кафедра физического воспитания

**Рабочая программа дисциплины
Физическая культура**

для образовательной программы «Прикладная математика и информатика»
направления подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика»
уровень бакалавр

Разработчик(и) программы:

Шансков М.А., к.б.н., доцент кафедры физического воспитания, mshanskov@hse.ru

Утверждена Академическим руководителем образовательной программы

«31» августа 2018 г.

АВ. Омельченко _____

Санкт-Петербург, 2018

*Настоящая программа не может быть использована другими подразделениями
университета и другими вузами без разрешения кафедры-разработчика программы.*

Course descriptor

Title of the course	Physical Culture		
Title of the Academic Programme	Bachelor of Sociology and Social Informatics		
Type of the course	mandatory		
Prerequisites	Presence of sports bases		
ECTS workload			
Total indicative study hours	Practical Study	Lecture study	Total
	90	10	100
Course Overview	The purpose of physical culture course is to form the individual physical culture and to raise the ability of a student to use a variety of tools provided by Physical Culture, Sport and Tourism aiming at preservation and strengthening health, psycho-physical training and self-training for a better pursuing future profession.		
Intended Learning Outcomes (ILO)	As a result of the development of discipline a student: is supposed to be aware of: - the influence of physical training on health promotion, prevention of occupational diseases, and bad habits - methods of monitoring and evaluation of physical development and physical preparedness - rules and methods of individual lessons targeting at different planning		
Indicative Course Content	Physical culture in general cultural and professional training. Its socio-biological foundations. Physical culture and sport as a social phenomenon of society. The Russian Federation Law of Physical Culture and Sports. Personality physical culture. Basics of a healthy lifestyle. Features of using physical culture in order to optimize performance, general physical and special training in the system of physical education, sport. Individual choice of sports or exercise systems. Professionally applied physical training. Bases of self-study technique and self-control of the organism conditions.		
Teaching and Learning Methods	Criteria for successful competent learning are requirements and indicators based on the use of physical activity which is no less than the minimum - regular attendance of mandatory training (2/3 of the total number of hours). In each semester the student has to learn basic topics, themes, and types of physical training.		
Indicative Assessment Methods and Strategy	To determine the degree of assimilation of methodical and practical skills students are required to pass standard tests and meet record-standards. Students of nonstandard medical groups attend classes on medical physical culture.		
Readings / Indicative Learning Resources	Damodaran Online: 1. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с 2. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов		

	<p>специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.</p> <p>3. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 28 июля 2012 г. N 136-ФЗ</p> <p>4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.</p>
Course Instructor	Associate professor M.A Shanskov

1. Область применения и нормативные ссылки

Настоящая рабочая программа дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям студента, а также определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину «Физическая культура», учебных ассистентов и студентов направления подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», обучающихся по образовательной программе «Прикладная математика и информатика»

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Образовательным стандартом НИУ ВШЭ по направлению подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика»: <https://www.hse.ru/data/2017/09/04/1321436546/2.03.02%20Прикладная%20математика%20и%20информатика.pdf>
- Образовательной программой «Прикладная математика и информатика» направления подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика»
- Объединенным учебным планом университета по образовательной программе «Прикладная математика и информатика» утвержденным в 2018 г.

2. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются: 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.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- 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:

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;
- объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств.

Иметь навыки (приобрести опыт):

- применения средств физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- саморегуляции своего психофизического состояния;
- управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент осваивает следующие компетенции:

Компетенция	Код по НИУ	Уровень формирования компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Форма контроля уровня сформированности и компетенции
Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной	УК-1	РБ/СД	Способен поддерживать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	<p>Формы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лекции 2. Практические занятия <p>Методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Целостного обучения 2. Расчлененного обучения 3. Повторный метод 4. Интервальный метод 5. Равномерный метод 6. Переменный метод 7. Игровой метод 8. Круговой метод 9. Соревновательный метод 	<p>Формы контроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение заданий преподавателя на практических занятиях 2. Сдача нормативов по видам занятий физической культуры 3. Сдача контрольных нормативов в форме тестирования. 4. Реферат
Способен работать с информацией: находить, оценивать и использовать информацию из различных источников, необходимую для решения научных и профессиональных задач (в том числе на основе системного подхода)	УК-5	РБ/СД	Дает четкие определения основных понятий, терминов в сфере физической культуры.		
Способен грамотно строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения	УК-8	РБ/СД	Использует навыки коммуникативного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.		
Способен критически оценивать и переосмысливать накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать профессиональную и социальную деятельность	УК-9	РБ/СД	Владеет навыками, обеспечивающими прикладную деятельность в сфере физической культуры и спорта в международной среде.		

4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам общего цикла и блока дисциплин, обеспечивающих бакалаврскую подготовку по направлению 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», образовательной программы «Прикладная математика и информатика».

5. Тематический план учебной дисциплины

Курс рассчитан на 400 часов, из них 40 часов лекций, 360 часов практических занятий, общим объемом 0 зачетных единиц.

Вид учебной работы	Всего часов	1 курс				2 курс			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Аудиторные занятия	200	20	20	30	30	20	20	30	30
В том числе: Лекции	20	2	2	4	2	2	2	2	4
Практические занятия	180	18	16	28	28	18	18	26	28
Вид промежуточной аттестации - зачет			зачёт		зачёт		зачёт		зачёт
Всего часов	200	20	18	32	30	20	20	28	32

Вид учебной работы	Всего часов	3 курс				4 курс			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Аудиторные занятия	200	20	20	30	30	35	35	30	
В том числе: Лекции	20	2	2	2	4	4	4	2	
Практические занятия	180	18	16	28	28	29	31	30	
Вид промежуточной/итоговой аттестации - зачет			зачёт		зачёт		зачёт	зачёт	
Всего часов	200	20	18	30	32	33	35	32	

Теоретический раздел

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Лекции
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни человека и его отражение в профессиональной деятельности	4
2.	Медико-биологические основы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений	28
3.	Общетеоретические основы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений	6
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка как вид специализированного направления системы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений	2
Итого		40

Практический раздел

№ п.п.	Виды практических занятий	Практические занятия
1.	Оздоровительная гимнастика	360
2.	Атлетическая гимнастика	360
3.	Баскетбол	360
4.	Волейбол	360
5.	Мини-футбол	360
6.	Самооборона и рукопашный бой	360
7.	Армспорт	360
8.	Настольный теннис	360
9.	Туризм	360
10.	Художественная и эстетическая гимнастика	360
11.	Шахматы	360
12.	Лечебная физическая культура (ЛФК)	360

Индивидуальный образовательный маршрут практического раздела студент определяет самостоятельно, выбирая один, два или более видов практических занятий общим объемом 360 часов, за исключением занятий ЛФК.

6. Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни человека и его отражение в профессиональной деятельности.

Физическая культура как термин и социальное явление, её функции. Виды физической культуры. Физическое воспитание, спорт, двигательная рекреация и двигательная реабилитация: понятие, функции, особенности зарождения в обществе, их значение в различные периоды жизни человека. Цель, задачи, звенья, основы системы формирования физической культуры личности. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. Основные положения содержания и организации физического воспитания в высших учебных заведениях. Анатомо-физиологическая и психологическая характеристика студенческого возраста. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в течение учебного дня, семестра (модуля), учебного года, сессионного периода; факторы её определяющие. Средства регулирования работоспособности и профилактики утомления у студентов в разные периоды учебного года.

Понятие «образ жизни», «здоровый образ жизни», «качество жизни». Компоненты здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия. Роль двигательной активности в жизни современного человека. Вредные привычки и их влияние на личное и социальное здоровье человека.

Раздел 2. Медико-биологические основы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений.

Опорно-двигательный аппарат человека. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием физических упражнений. Мышечная система и ее функции. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений.

Кровь: ее состав, объем и функции. Функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и их изменения при мышечной деятельности. Кровообращение: сердце и сосуды. Артериальное давление. Особенности кровообращения в скелетных мышцах при статической и динамической работе. Внешнее дыхание, его основные показатели.

Изменения дыхания при мышечной работе. Потребление кислорода, кислородный запрос и кислородный долг.

Основы организации рационального режима питания. Гигиена закаливания. Биологические ритмы и их влияние на физическую и умственную работоспособность. Резервные возможности организма, их характеристика и классификация, значение в физической культуре и спорте. Формы проявления и резервы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Раздел 3. Общетеоретические основы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений

3.1. Широкое общее физическое воспитание студентов

Понятие «физическое воспитание». Задачи физического воспитания студентов. Общие и дидактические принципы системы физкультурного образования. Основные и дополнительные средства физического воспитания. Классификации физических упражнений. Двигательные умения и двигательные навыки. Методы обучения двигательным действиям. Структура процесса обучения двигательным действиям. Нагрузка физического упражнения, её параметры; отдых, его разновидности. Зоны интенсивности и энергозатраты различных физических нагрузок. Методы развития двигательных способностей. Основы методики совершенствования двигательных способностей человека. Формы построения занятий физическими упражнениями. Структура занятий урочного типа. Подготовительная, основная и заключительная части: их значение, особенности содержания. Педагогический контроль на занятиях физического воспитания.

Виды и значение занятий неурочного типа. Самостоятельные занятия. Содержание, планирование, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.

Основы методики физического воспитания взрослых. Основы методики физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста с учетом их биологических и психологических особенностей.

3.2. Специализированное (спортивное) направление подготовки студентов

Понятие «спорт», его классификации. Социальное, научное, психологическое значение спортивных достижений. Принципы спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная, интегративная виды подготовки спортсмена. Структура спортивной тренировки: макро-, мезо-, микроциклы. Предстартовые состояния, способы их регуляции. Утомление, переутомление, перетренированность. Восстановление работоспособности организма. Педагогические, медико-биологические, психологические средства восстановления. Особенности спортивной тренировки женщин. Врачебный и педагогический контроль. Студенческий спорт: задачи, содержание, организационные основы. Общественные студенческие спортивные организации. Виды студенческих соревнований.

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка как вид специализированного направления системы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений

Понятие ППФП. Профессиограмма. Профессиональная «Я-концепция».

Психологическая структура профессиональной деятельности. Группы труда. Типичные заболевания работников умственного труда. Профилактика профессиональных заболеваний основными и дополнительными средствами физической культуры. Профессиональное выгорание. Основы методики ППФП работников умственного труда: задачи, средства, методы. Формы ППФП (вводная гимнастика, производственная гимнастика, физкультурная минутка, физкультурная пауза): задачи, средства, особенности организации и проведения. Корпоративный спорт.

РАЗДЕЛ 5. Практический раздел программы реализуется преимущественно на занятиях урочной формы: академических и учебно-тренировочных, на которых решаются все задачи формирования физической культуры личности. Содержанием образовательных задач является формирование знаний о технике выполняемых физических упражнений, техники безопасности и способах страховки двигательных действий, способах дозирования и контроля физической нагрузки, а также увеличение и совершенствование фонда двигательных умений и навыков студентов. Решение задач физического развития обеспечивает сбалансированное развитие скоростных, координационных способностей, гибкости, и приоритетное развитие общей, специальной выносливости и силовых способностей в соответствии со студенческим возрастом, а также совершенствование телосложения, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма. Воспитательные задачи направлены на поддержание устойчивого интереса, мотивации и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, как специально организованного, так и самостоятельного характера.

7. Оценочные средства

7.1. Формы контроля знаний студентов

Тип контроля	Форма контроля	1 год		2 год		3 год		4 год		Параметры
		2 модуль	4 модуль	2 модуль	4 модуль	2 модуль	4 модуль	2 модуль	3 модуль	
Текущий	Посещаемость/Тестирование физических качеств/Реферат	*	*	*	*	*	*	*	*	Сдача контрольных нормативов/Реферат
Итоговый	"Зачет"	*	*	*	*	*	*	*	*	Зачет

Студенты, посещающие спортивные клубы, подтверждают выполнение практического модуля документально, а требования контрольного модуля (нормативы) выполняют на зачете.

Студенты, имеющие специальную медицинскую группу посещают занятия по ЛФК.

Студенты, освобожденные от занятий физической культурой, подтверждают выполнение практического модуля документально (медицинская справка), а требования контрольного модуля (защита реферата) выполняют на зачете.

7.2. Критерии оценки знаний, умений и навыков

Кол-во баллов	Критерии оценки работы студентов на практических занятиях
0	Студент не обнаруживает знаний умений и навыков основного учебно-программного материала.
1	Студент обнаруживает частичные знания, умения и навыки основного учебно-программного материала.
2	Студент обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала; демонстрирует уверенное владение умениями и навыками учебно-программного материала. Студент участвует в соревнованиях федерального, регионального, межкампусного и внутрикампусного уровней.

30 баллов и более – зачет

29 – 20 баллов – сдача трех нормативов

19 – 10 баллов – сдача пяти нормативов

Менее 10 баллов – незачет

7.3. Критерии оценивания реферата

Зачет – тема раскрыта в полной мере, с использованием научной терминологии и примерами.

Незачет – содержание не соответствует теме, работа не прошла проверку в системе Антиплагиат.

По дисциплине «Физическая культура» принята безоценочная система подведения итогов промежуточной\итоговой аттестации. (п. 96 Приложения к приказу НИУ ВШЭ от 19.08.2014 г. № 6.18.1-01/1908-02)

Нормативные требования по итоговому контролю по физкультуре для студентов НИУ ВШЭ - СПб

Контрольные упражнения	Баллы									
	зачет							Незачет		
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины										
Подтягивание на перекладине (раз)	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	50	47	44	41	38	35	32	29	26	25 и менее
Прыжки через скакалку за 30 с (раз) в зимнюю сессию	40	35	30	25	20	15	10	5	3	менее 3
Прыжки в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	менее 210
Женщины										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18 и менее
Прыжки в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	менее 160
Прыжки через скакалку за 30 с (раз)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	менее 10

Сдача нормативов на оценку «зачтено» засчитывается при достижении суммы баллов от 20 (при сдаче 5 нормативов) и от 12 баллов (при сдаче 3 нормативов).

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

для студентов, освобожденных от занятий физкультурой и спортом по состоянию здоровья (для медицинских групп)

1. Основные понятия физической культуры.

Физическая культура, Физическое воспитание, Спорт, Физическая рекреация, Двигательная реабилитация, Физическая подготовка, Физическое развитие, Физические упражнения.

2. Физическая культура как часть общей культуры человека.

Понятия: Культура, Физическая культура. История развития физической культуры (античный период, средние века, эпоха Возрождения, Новое время, современный период).

3. Спорт как особый вид деятельности.

Понятие спорта как составной части физической культуры. Любительский и профессиональный спорт. Основные направления развития спорта: массовый спорт, профессиональный (коммерческий) спорт, Олимпийский спорт, спорт высших достижений, адаптивный спорт.

4. Функции физической культуры.

Общекультурные функции физической культуры: общеобразовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностная, ориентационная, коммуникативная.

5. Специфические функции физической культуры.

Общездоровье и укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, повышение функциональных резервов и адаптационных возможностей.

6. Функции спорта.

Социоэмоциональная, социализации и интеграции, политическая, эталонная, эвристически-прогностическая, спортивно-престижная. зрелищная, эстетическая.

7. Современные тенденции развития физической культуры и спорта,

Виды спорта, целевые группы, мотивация, всемирный спорт и региональные субкультуры, спорт на природе – приключенческий спорт, спорт – интеграционная сила в обществе, человек создан для движения, виртуальная реальность и спорт без элемента физических усилий, международное сотрудничество в сфере спорта. Ценности физической культуры и спорта.

8. Место и роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Подготовка человека к трудовой деятельности. Место ППФП в системе физического воспитания. Цель и задачи ППФП. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.

9. Социально-экологические факторы и организм человека.

Влияние атмосферы на организм человека. Водные ресурсы и жизнедеятельность человека. Почва и человек. Человек и радиация. Ландшафт и здоровье человека. Глобальные проблемы человечества.

10. Костная система и ее функции.

Скелет человека. Позвоночник и его изгибы. Суставы. Изменения в костной системе под влиянием физических упражнений.

11. Мышечная система и ее функции.

Понятие о гладких и поперечнополосатых (скелетных) мышцах. Строение мышцы и механизм и энергетика ее сокращения. Виды мышечных сокращений. Сила мышцы. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений.

12. Кровь как внутренняя среда организма.

Состав крови (гематокрит). Объем и функции крови. Эритроциты, их количество, функции, изменения при мышечной деятельности и в условиях высокогорья. Лейкоциты, их количество, разновидности и функции. Изменения лейкоцитов при мышечной деятельности.

13. Свойства сердечной мышцы.

Электрокардиограмма, ее основные показатели и их изменения при мышечной работе. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной работе у лиц различного возраста и пола. Систолический и минутный объем крови, их изменения при мышечной работе.

14. Артериальное давление, факторы его определяющие.

Гипер- и гипотонические состояния. Перераспределение кровотока при мышечной работе. Особенности кровообращения в скелетных мышцах при статической и динамической работе. Рабочая гиперемия. Мышечный насос.

15. Внешнее дыхание, его механизмы и основные показатели.

Обмен газов в легких и тканях. Перенос газов кровью. Изменения дыхания при мышечной работе. Потребление кислорода и кислородный долг.

16. Пищеварительная система и ее функции.

Обмен белков, жиров, углеводов, воды, солей витаминов и энергии. Сбалансированное питание. Особенности обменных процессов при физических нагрузках.

17. Эндокринная система.

Гипофиз, эпифиз, надпочечники, щитовидная, паращитовидные, поджелудочная, вилочковая железы. Гормоны и мышечная деятельность.

18. Центральная нервная система (ЦНС).

Ее функции. Рефлексы. Вегетативная нервная система. Анализаторы: зрительный, слуховой, двигательный, вестибулярный, тактильный. Роль ЦНС и анализаторов при занятиях физической культурой.

19. Средства и факторы физической культуры.

Физические упражнения их эффекты их применения. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

20. Физическая тренировка.

Предстартовое состояние и его разновидности. Мышечная работа (статическая и динамическая). Разминка. Тренировка.

21. Физическая работоспособность.

Утомление. Переутомление. Перетренированность. Адаптация в процессе тренировки.

22. Восстановление работоспособности организма.

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Положительные и отрицательные стороны некоторых способов повышения работоспособности (алкоголь, амфетамины, диуретики, анаболические стероиды).

23. Рекреационная физическая культура.

Цель, виды, средства рекреационной физической культуры. Реабилитационная физическая культура.

24. Виды спорта.

Классификация видов спорта. Спортивная подготовка и ее компоненты.

Требования к оформлению рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Реферат представляется в электронном виде на корпоративную почту преподавателя, ответственного за занятия групп лечебной физической культуры (ЛФК), одновременно с отсканированной медицинской справкой.

2. Объем реферата от 15 стр. текста (14 кегль, 1,5 интервала, включая таблицы и рисунки).
3. Формат страницы – А4, книжная ориентация. Поля 2,5 см со всех сторон.
4. Шрифт Times New Roman, цвет шрифта - чёрный, размер 14 пунктов, междустрочный интервал – полуторный.
5. Список использованной литературы под заголовком «Литература» располагается в конце реферата.
6. Список литературы должен оформляться в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
7. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Рекомендуются использовать не более 10 – 15 литературных источников последних 15 лет. Ссылки нумеруются строго в алфавитном порядке. Все работы одного автора нужно указывать по возрастанию годов издания.
8. Титульный лист оформляется по стандартам, принятым в НИУ ВШЭ. Фамилия, имя, отчество указывается полностью. Название файла должно включать фамилию, группу, год, номер работы в случае выполнения двух и более рефератов в течение года. Пример: «Иванов_БСЦ141_2015_1».
9. Все рефераты проверяются системой Антиплагиат. Оцениваются рефераты, имеющие общую оценку оригинальности не ниже 50 %.

7.4. Порядок формирования оценок по дисциплине

$$O_{\text{итоговая}} = n_1 \cdot O_{\text{текущий}1} + n_2 \cdot O_{\text{текущий}2} + n_3 \cdot O_{\text{текущий}3} + n_4 \cdot O_{\text{текущий}4} + n_5 \cdot O_{\text{текущий}5} + n_6 \cdot O_{\text{текущий}6}, \text{ где}$$

$O_{\text{текущий}1}$ – оценка за выполнение задания (посещаемость).

$O_{\text{текущий}2}$ – оценка за норматив 1

$O_{\text{текущий}3}$ – оценка за норматив 2

$O_{\text{текущий}4}$ – оценка за норматив 3

$O_{\text{текущий}5}$ – оценка за норматив 4

$O_{\text{текущий}6}$ – оценка за норматив 5

$n_1 = 0,5$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}1}$)

$n_2 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}2}$)

$n_3 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}3}$)

$n_4 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}4}$)

$n_5 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}5}$)

$n_6 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}6}$)

Способ округления итоговой оценки текущего контроля - арифметический.

8. Образовательные технологии

Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы: активные и интерактивные формы проведения практических и лекционных занятий с применением спортивного инвентаря и мультимедийной аппаратуры.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Основная литература

5. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с
6. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

9.2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 28 июля 2012 г. N 136-ФЗ
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.

10. Методические указания студентам

Рекомендации по использованию рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:

1. Теоретические занятия, на которых рассматриваются основные теоретические вопросы дисциплины, проводятся в рамках практического курса.
2. Практические занятия, в которых объясняется методика выполнения комплексов физических упражнений, решаются проблемные вопросы.

При подготовке к зачету по дисциплине «Физическая культура» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Виды контроля знаний студентов и их отчетности:

1. Текущий контроль занятий физической культурой и выполнения заданий преподавателя.
3. Сдача контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности студентов (контрольные нормативы).

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретены знания биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины и информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения информационных справочных систем (при необходимости)

- лекционные мультимедийные аудитории;
- спортивные сооружения (спортивные залы);
- оборудование и инвентарь.

12. Особенности организации обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- 1) *для лиц с нарушениями зрения:* в печатной форме с увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- 2) *для лиц с нарушениями слуха:* в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- 3) *для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:* в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.