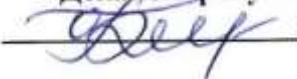


МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»

УТВЕРЖДЕНО
Деканом факультета МАИС
 О.А. Будариной
«06» октября 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Дудкина Ю.И.

Зав. кафедрой

«...» 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура

Направление подготовки «Дизайн»

Для всех профилей подготовки

Квалификация Бакалавр

Форма обучения Очная

Согласовано:

С председателем методического совета по качеству по направлению

Москва

2015

1. 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.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Дисциплина «Физическая культура» входит в Б. 4.

3. Формируемые компетенции в результате освоения дисциплины (модуля) Физическая культура

Направление подготовки

- киноискусства /ОК – 7/
- фотомастерства /ОК – 8/
- журналистики /ОК – 9/
- литературное творчество /ОК 8/

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- 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:

- использовать творчески средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
- 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:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

- Способность организовать свою жизнь в соответствии социально значимыми представления о здоровом образе жизни. / **Ок – 7/**

- Готов использовать физкультуру для поддержания здоровья и работоспособности, владеет методами и средствами укрепления здоровья путем физического самосовершенствования и организует свою жизнь в соответствии социально значимыми представления о здоровом образе жизни /**ОК – 8/**

- Способностью использовать методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, понимать необходимость соблюдения здорового образа жизни /**ОК – 9/**

**Краткое содержание / определение и структура компетенции.
Характеристика уровня сформированности компетенции у выпускника
вуза.**

Ок -	Характеристика Порогового уровня	Характеристика Повышенного уровня	Характеристика Высокого уровня
-------------	---	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать средства физической культуры; - понимать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; - знать основы физической культуры и здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно правильно использовать методы физического воспитания для укрепления здоровья и хорошего уровня физической подготовленности. 	<ul style="list-style-type: none"> - овладение системой практических умений и навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности определяющий психофизическую готовность студента к будущей профессии.
--	--	---	--

В результате освоения данной ООП ВО выпускник должен обладать следующими общекультурными и профессиональными компетенциями:

Коды компетенций	Название компетенции	Краткое содержание /определение и структура компетенции
ОК	Общекультурные компетенции	
ОК-4	Способен находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов нести за них ответственность	- умеет находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК-12	Осознает значение гуманистических ценностей для сохранения и развития современной цивилизации; готов принять нравственные обязанности по отношению к окружающей природе, обществу, другим людям и самому себе.	<ul style="list-style-type: none"> - осознает значение гуманистических ценностей для сохранения и развития современной цивилизации; - проявляет нравственную ответственность к окружающей природе, обществу, другим людям и самому себе.

ОК-14	Осознает сущность и значение информации в развитии современного общества; владеет основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации	- способен понимать сущность и значение информации в развитии современного информационного общества, осознает опасности и угрозы, возникающие в этом процессе, соблюдает основные требования информационной безопасности, в том числе защиты государственной тайны
ОК-15	Ориентирован на применение методов и средств познания, обучение и самоконтроль для интеллектуального развития, повышение культурного уровня и профессиональной компетенции, сохранение своего здоровья, нравственное и физическое самосовершенствование.	- владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Структура и содержание дисциплины (модуля)

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках: базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули)" программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения; элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

№ п/п	Виды учебной работы	Количество часов	Курсы					
			I		II		III	
			Семестры					
			I	II	III	IV	V	VI
1	Базовая часть	72	10	10	10	10	10	10
	Лекции	12	2	2	2	2	2	2
2	Практические занятия	378	60	60	60	60	60	28
Общая трудоёмкость (количество часов)		400	--	--	--	--	--	--

Содержание дисциплины:

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)/в т.ч. в активных и интерактивных формах				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	практич. работа	п/г	с/р	
1	<u>Теоретический раздел</u> Лекция ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.	1	1	2				Подготовка реферата
	<u>Практический раздел</u> Строевые упражнения О.Р.У. Упражнения для мышц шеи	1-6			2			
	Упражнения для туловища Упражнения для ног Упражнения с сопротивлением.	1-6						
	<u>Легкая атлетика</u> Кроссовая подготовка.		1		20			
<u>Контрольные</u>			2					Рубежный контроль
			3					

	<u>тестирования</u> <u>Спортивные</u> <u>игры</u> Баскетбол Волейбол Бадминтон Мини-футбол Настольный теннис Футбол Дартс <u>Подвижные</u> <u>игры.</u> <u>Эстафеты.</u> <u>Ритмическая</u> <u>гимнастика.</u> <u>Аэробика.</u> <u>Лыжный</u> <u>спорт.</u> <u>О.Ф.П.</u> <u>Спортзал.</u> <u>Атлетическая</u> <u>гимнастика.</u> <u>Массаж</u> <u>Самомассаж</u> освоение основных способов выполнения классичес- кого массажа. <u>Спортивные</u> <u>виды борьбы.</u> <u>Контрольные</u> <u>тестирования</u>	 1- 6 1- 6 1- 6 1- 6 1- 2 1- 4 1- 6 1- 6 1- 6 2- 3 1- 6- 1 6	6		4 20				Рубежный контроль
2	<u>Теоретический</u> <u>раздел</u> СОЦИАЛЬНО- БИОЛОГИЧЕСК ИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА	2	1	4					Подготовка реферата

	ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ						
3	<u>Теоретический раздел</u> ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3	1	4			Подготовка реферата
4	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.	4	1	2			Подготовка реферата
5	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.	5	1	2			Подготовка реферата
6	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФ).	6	1	2			Подготовка реферата

Итого: 400 - д/о; з/о 18 360 22

На каждом следующем курсе, усложняются: темп, интенсивность, количество упражнений, добавляются новые упражнения, ранее не изучены, современные виды физических упражнений.

Теоретический раздел

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА. / 4ч./

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры.

Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Практический раздел

Построение.

Повороты на месте размыкание, смыкание, перестроение.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения, приведения, рывки. Упр. выполняются на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи

Наклоны, вращения, повороты головы.

Упражнения для туловища

Упражнения на формирован. правильной осанки, исправление дефектов телосложения из различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для ног

Различные маховые движения ногами, приседания на одной и на обеих ногах, выпады.

Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (30,60,100м), низкий старт, стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка.

Муж.3000м.

Жен.-2000м. Бег на стадионе, на равнинных участках по прямой и поворотом, бег по твердому и мягкому грунту, бег в гору и по пересеченной местности.

Контрольные тестирования.

Спортивные игры

Баскетбол

Волейбол

Бадминтон

Мини-футбол

Настольный теннис

Футбол

Дартс

Подвижные игры

Игры с мячом: в движении, прыжками, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты

Встречные и круговые с преодолением препятствий, переносом, расстановкой и собиранием предметов, переносом груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

Ритмическая гимнастика

Ритмические и танцевальные движения различной интенсивности.

Аэробика.

Освоение танцевальных программ по аэробике в стиле хип-хоп, брэйкданс, слайд-аэробика, степ-аэробика, силовые иды аэробики.

Упражнения для развития координации.

Теоретический раздел

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ. /4ч./

Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. /4 ч./

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе

жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.

Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Практический раздел

Лыжная подготовка

Техника передвижения на лыжах

Переменный 2-хшажный, 4-хшажный, одновременный, без шажный, 1-шажный и 2-хшажный, комбинированный. Коньковый способ, повороты на лыжах. Способы подъема на лыжах. Скользящим и уступающим шагом, «полуелкой», «елкой», «лесенкой».

Способы торможения на лыжах:

«плугом», упором «полуплугом», боковым скольжением, палками, падением

Упражнения на лыжах без палок, посадка лыжника, скользящий бег, по наклонной и горизонтальной лыжне, с движением рук, палки держать за середину, «коньковый ход», скольжение на одной лыже, отталкивание другой.

Общая Физическая Подготовка.

Спортзал.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, над головой, броски и ловля мяча (в парах и группах).

Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Прыжки на одной и обеих ногах, с вращением, скакалками вперед, назад, прыжки с поворотами, в приседе и полу приседе.

Атлетическая гимнастика.

упражнения на тренажерах и блочных устройств.

Упражнения с гантелями, штангой.

Сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, приседания

Массаж

Самомассаж освоение основных способов выполнения классического массажа.

Спортивные виды борьбы.

Самбо

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

Контрольные тестирования

Теоретический раздел

Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. /4/.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия

коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка.

Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ. /2./

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию

физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.

Факторы

определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.

Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Методико – практический раздел

К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

К теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

К теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

К теме 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

К теме 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы

самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

К теме 6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методического обеспечение самостоятельной работы студентов

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (см. табл. 1 и 2). Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность студентов при поступлении в вуз, и в конце каждого семестра как определяющие физическую подготовленность студентов.

Таблица 1. Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростную подготовленность бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на м-цы брюшного пресса - поднятие (сед) и опускание туловища из положения, лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	60	50	40	30	20					
Тест на силовую подготовленность - подтягивание на перекладине (кол-во раз) (вес до 85кг.)						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2

Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)(вес до 70 кг).	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
вес более 70 кг.	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Тест на общую выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)(вес до 85 кг)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года – как определяющие сдвиг уровня физической подготовленности за прошедший учебный год.

Темы реферативных работ для освобожденных студентов

1 семестр

Тема: Лечебная физическая культура при вашем заболевании.

Содержание реферата:

1. Краткая характеристика вашего заболевания. Показания и противопоказания на занятиях физической культуры.
2. Цели и задачи лечебной физической культуры.
3. Основные средства лечебной физической культуры.
4. Лечебное влияние физических упражнений на ваше заболевание.
5. Составление комплекса упражнений ЛФК.

2 семестр

Тема: Массаж как средство реабилитации.

Содержание реферата:

1. Виды массажа. Классификация массажа.
2. Основные приемы массажа.
3. Показания и противопоказания к массажу.
4. Санитарно-гигиенические требования.
5. Лечебный массаж при вашем заболевании.

3 семестр

Тема: Здоровье как ценностная ориентация

Содержание реферата:

1. Понятие - содержание и критерии.
2. Влияние образа жизни на здоровье.
3. Влияние условий окружающей среды на состояние здоровья.

4 семестр

Тема: Основы здорового образа жизни.

Режим труда, отдыха, питания, закаливания, учета экологии окружающей среды.

5 семестр

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
2. Выбор двигательного режима.
3. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Выбор индивидуальной оздоровительной системы или методики занятий физическими упражнениями.
5. Обоснование выбора.

6 семестр

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями

1. Самоконтроль его цель и задачи.
2. Объективные и субъективные показатели.
3. Критерии оценки самоконтроля.
4. Дневник самоконтроля.
5. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограммы функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма физической подготовленности.

6. Учебно-методические и информационное обеспечение дисциплины(модуля)

А) основная литература:

1. Дудкина, Ю. И.

Физическая культура [Текст] : курс лекций для студентов всех форм обучения / Ю. И. Дудкина ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - М. : МГУКИ, 2014. - 55 с. - Прил.: с. 50-55. - 152-.

2. Муллер, Арон Беркович.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА [Электронный ресурс] : Учебник и практикум / Арон Беркович ;

Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богашенко Ю.А. - М. : Издательство Юрайт, 2016. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). - ISBN 978-5-9916-6090-7 : 1000.00.

Б) вспомогательная литература:

1. Физическая культура студента: учебное пособие, 2008. /Алексеев Ю.Н., Чернышев В.А., Чуриков Н.И.

2. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Учебное пособие, - М.: Академия, 2009 г. Тушанян Г.С.332 с.

Интернет-ресурс

3.Физическое воспитание в вузе: учебное пособие 2007. – 375 с. Гилев Г.А.

4.Физическая культура студента: Учебник /под ред.В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009 г. 525 – 448 с.

5. Бакланова, Н. К.

Профессионально-прикладная физическая культура студентов музыкальных специализаций вузов культуры и искусств : учеб. пособие / **Н. К. Бакланова, Ю. И. Дудкина** ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - М. : МГУКИ, 2008. - 128 с. - Прил.: с. 74-98. - Библиогр.: с. 68-73. - ISBN 5-94778-140-9 : 91-.

6. Атлетическая подготовка (курс спортивного совершенствования) : учеб.-метод. рекомендации / Моск. гос. ун-т культуры; [сост. Ю. М. Черкасов, Г. В. Шинкарев]. - М. : МГУКИ, 2009. - 44 с. : табл. - Библиогр.: с.43-44. - 15-.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Спорткомплекс института: нижний игровой зал, борцовский зал, тренажерный зал, спортивный инвентарь, (мячи, ракетки, секундомеры, рулетка, линейка и др.).

Компьютерная техника, принтеры.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций ПрООП ВПО по направлению и профилю подготовки

Автор_Ю.И. Дудкина

Документ одобрен на заседании кафедры _____