

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова
филиал МГУ в г. Севастополе
кафедра Физического Воспитания и Спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Филиала МГУ в г. Севастополе
О.А. Шпырко
«10» июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура (базовая часть)

Физическая культура (элективная дисциплина)

код и наименование дисциплины (модуля)

Уровень высшего образования:

бакалавриат

Направление подготовки:

03.03.02 - «Физика»

(код и название направления/специальности)

Направленность (профиль) ОПОП:

общий

(если дисциплина (модуль) относится к вариативной части программы)

Форма обучения:

очная

очная, очно-заочная

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ФВВС
протокол № 1 от «4» июня 2020г.

Заведующий кафедрой
А.В. Аладьева (Н.В. Аладьева)

(подпись)

Рабочая программа одобрена
Методическим советом
Филиала МГУ в г. Севастополе
Протокол № 6 от «10» июня 2020г.

А.В. Мартынкин (А.В. Мартынкин)

(подпись)

Севастополь, 2020

установленным МГУ стандартом (ОС МГУ) для р
образовательных программ высшего о 603.03.02 «Финанса п
рекции приказа МГУ от 30 декабря

Год (годы) ~~2016~~ 2019 об у

ку р-д-2

семес-т-ы

зачетных – 2 единиц

академическ-х часов

практическ-х занятий

Самостоятельн-я работа

Формы промежуточной аттестации
зачет семестр

Учебная дисциплина (модуль) «Физическая культура Б.1. «Дисциплины» и элективных дисциплин» освоены в ФГОС на п. 03.03.02 «Физика»

Учебная дисциплина «Физическая культура» в базовой части ОПОП в объеме не менее 72 академических часов, в вариативной части ОПОП в объеме не менее 36 академических часов (модулей) по физической культуре и спорту, и в зачетные единицы не переводятся.

2. Входные требования для освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся наравленных на развитие личности, применение физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

- Для достижения поставленных целей и задач предусматриваются следующие требования к обучающимся:
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической активности;
 - формирование у студентов волевого усилия к физической активности;
 - освоение системой знаний о физической культуре;
 - овладение системой методических умений, обеспечение развития и совершенствования психофизической профессиональной деятельности;
 - приобретение опыта и навыков в области физической культуры и спорта.

Программа составлена в соответствии с требованиями

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 г. № 306/п, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.04.2017 г. № 306/п, о реализации образовательной деятельности по программам бакалавриата программам специалитета, программам магистратуры;
- ФГОС ВО по специальности: 03.03.02 «Физика»

Рабочая программа дисциплины устанавливает требования к освоению дисциплины, соотношенным с планом формирования результатов обучения по специальности и определяет содержание и виды учебной деятельности обучающихся.

преподавателей, ведущих дисциплину, и обучающихся специалитета.

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной для студентов специальности «Физическая культура» и специалитета «Физическая культура».

Прежде чем приступить к занятиям по дисциплине необходимо получить медицинское заключение, выданное учреждением РФ, и содержащее сведения о медицинском состоянии обучающегося (основания для выдачи заключения) «Б» Та (кое действующее предоставляется студентом на первом курсе).

Дисциплина «Физическая культура» является частью образовательного процесса, общекультурной и профессиональной подготовки обучающихся, решение вообращает задачи оздоровительных задач, обеспечения всестороннего развития обучающихся.

При необходимости рабочая программа дисциплины обеспечивает образовательного процесса в том числе для дистанционного обучения.

3. Результаты обучения по дисциплине (модулю), с выпускников

3.1. Календарный график формирования 8 компетенций

Календарный график формирования 8 компетенций И

№ п /	Наименование учебных практик, участвующих в формировании компетенций	Семестры			
		1	2	3	4
1	Физическая культура	+	+	+	+
2	Элективные курсы по				

3.2. Базовые понятия, используемые в дисциплине

К базовым понятиям, используемым при изучении дисциплины относятся: физическая культура, физическое воспитание, прикладная физическая культура, средства физической культуры, методы физической культуры, самоконтроль, здоровье сберегающие технологии.

Формируемая компетенция:

– ИК-8 – владение средствами самостоятельного, методического воспитания и укрепления здоровья физической подготовленности для обеспечения деятельности

В результате изучения элективных дисциплин () должны овладеть следующими знаниями и результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения:

Перечень компетенции (и)		Перечень планируемых результатов
Код	Содержание	
ИК-8	владение средствами самостоятельного методически использованного и укрепления готовности и должного уровня физической подготовленности и профессиональной деятельностью	<p>Знать:</p> <p>З1 значение физической культуры личности приобщенным ценностям и здоровому образу человека, профилактике вредных образа жизни спортивной культуры</p> <p>З2 научные основы биологии, педагогики и практики физического образа жизни;</p> <p>З3 содержание и направленность физических упражнений, их эффективность.</p>
		<p>Уметь:</p> <p>У1 учитывать индивидуальные гендерного возрастного и занимающихся и применять их физическими упражнениями;</p> <p>У2 проводить самостоятельные упражнениями в живом пространстве и направленностью;</p> <p>У3 составлять индивидуальные упражнения с различной направленностью</p>
		<p>Владеть:</p> <p>В1 навыками в выполнении направленных на укрепление двигательным действиям и раз</p> <p>В2 методикой в определении до и направленности физических</p> <p>В3 приема страховки и способам во время занятий физическими</p>

4. Формат обучения

5. Объем дисциплины (модуля)

Дисциплина реализуется в рамках элективных дисциплин () являются обязательными для освоения и в зачетном курсе, 1 в 2 семестре

6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (и/или разделам) часов учебных занятий

6.1. Структура дисциплины по разделам с указанием отведенного на них количества часов

№ п/п	Наименование разделов дисциплины (модуля) Форма промежуточных занятий в дисциплине (модуле)	Номинальные трудозатраты		Самостоятельная работа обучающегося в академическом году	Всего академических часов	Формы текущего контроля успеваемости
		Контактная работа преподавателя с обучающимися				
		Занятия лекционные	Занятия семинарские			
1	Теоретический		-	-	-	Реферат, о
2	Практический: Раздел 1. Спортивный баскетбол Раздел 2. Легкая атлетика и подготовка Раздел 3. Общая физическая подготовка Раздел 4. Гимнастика Раздел 5. Плавание	-	272	120	392	Контроль посещения занятий Физическая подготовка
3	Другие виды самостоятельной работы обучающегося (при наличии): курсовая, творческая работа (и др.)	-	-	-	-	-
4	Промежуточная аттестация	-	8	-	8	Интегральная оценка успеваемости обучающихся на основе промежуточных аттестаций по дисциплине
	Итого	-	280	120	400	-

Часы самостоятельной работы обучающегося в случае экстремных ситуаций могут быть введены в часы контактной работы.

6.2. Содержание разделов (тем) дисциплины.

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает следующие дидактические материалы.

Распределение учебных часов по основным разделам учебной программы

№ п / п	Наименование раздела (темы)	Содержание
Теоретический раздел		
1.	<p style="text-align: center;">Тема 1. Физическая культура общекультурной и подготовке студ</p>	<p>Физическая культура и спорт как социальная физическая культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте». Физическая культура личности. Сущность института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студента к занятию физическим воспитанием.</p>
2.	<p style="text-align: center;">Тема 2. Социально-биологически жизнедеятельности Функциональные сист</p>	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся система. Воздействие окружающей среды на жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта функциональных возможностей организма к жизнедеятельности. Физиологические механизмы и закономерности функционирования организма под воздействием направленной физической нагрузки.</p>

		Двигательная функция и повышение устойчивости к условиям внешней среды
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Адаптация студента к условиям вуза. Психофизиологические основы учебной деятельности.	Здоровье человека как ценность и фактор культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Формирование здорового образа жизни. Критерии эффективности образа жизни. Психическая и интеллектуальная деятельность и учебная деятельность студентов в учебном году и факторы, ее влияющие. Основные причины изменения психофизиологических функций. Особенности использования средств физической работоспособности, нормативы для студентов, повышения эффективности
4.	Тема 4. Основы методики и основы совершенствования основных физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости). Обучение действиям.	Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств
5.	Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития культуры студентов.	Возникновение и первоначальное развитие олимпийского движения. Исторические предпосылки возникновения олимпийского движения в XIX веке. Международное спортивное и олимпийское движение. Историческая обстановка послевоенного периода и ее влияние на развитие спортивную жизнь.

6.	<p align="center">Тема 6.</p> <p align="center">Проблемы и вызовы спорта. Проблема допинга в современном целом</p>	<p>Проблемы и вызовы современного спорта: профессионализация, допинг, коммерциализация, влияние политики. Допинг как глобальная проблема современности. Последствия допинга. Допинг и запреты. Проблемы допинга. Предотвращение допинга.</p>
7.	<p align="center">Тема 7.</p> <p align="center">История развития культуры и спорта в международном спорте и олимпийском движении</p>	<p>Физическая культура и спорт начала XX века. Общественные события в жизни России, влияющие на развитие современного спорта в РФ.</p>
8.	<p align="center">Тема 8.</p> <p align="center">ВФСК ГТО нормативы физической подготовки и основа развития физического воспитания. Комплекс упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Методологическое и научное основание для разработки комплекса упражнений ГТО. Организационно-педагогические механизмы внедрения ГТО. Научное, методическое обоснование комплекса ГТО. Организация и проведение занятий по ГТО.</p>
9.	<p align="center">Тема 9.</p> <p align="center">Студенческий спорт, особенно в избранном виде спорта</p>	<p>Спортивная классификация, планирование спортивной подготовки студентов. Студенческий спорт, особенно в избранном виде спорта. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские системы физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений. Классификация. Мотивация и обоснование спорта или системы физических упражнений. Психологическая характеристика спортсменов.</p>
10.	<p align="center">Тема 10.</p> <p align="center">Основы физической подготовки студентов в избранном виде спорта. Техническая, функциональная, психологическая подготовка</p>	<p>Краткая историческая справка. Характеристика системы физических упражнений (психические качества и свойства личности). Модельные характеристики спортсмена в избранном виде спорта. Спортивная подготовка (или занятий) системы физических упражнений. Возможные формы организации тренировок.</p>

	<p>избранным видам спорта нагрузка и способы</p>	<p>оперативное планирование подготовки. Структуры подготовленности занимающихся тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормы избранному виду спорта или системе физических соревнований. Спортивная классификация избранном вбдщяясфиртияеЮкая подготовка, физическая подготовка. Спортивная подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Возможность опираться на физиологические особенности функциональной подготовленности средств студенческого возраста. Формы занятий физическими упражнениями в форме общепринятых физических упражнений. Структура тренировочного занятия.</p>
<p>11.</p>	<p>Тема 11. Самостоятельные физические упражнения основа рекреационной культуры. Основы занятий физическими</p>	<p>Диагностика состояния организма физическими упражнениями и спортом. Педагогический контроль, его содержание показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических показателей функционального состояния. Коррекция содержания физических упражнений.</p>
<p>12.</p>	<p>Тема 12. Восстановительные физические нагрузки рационального питания</p>	<p>Питание как фактор здорового образа жизни минеральные соли как основные источники энергии организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы и их влияние на жизнедеятельность и физическую активность.</p>
<p>13.</p>	<p>Тема 13. Фитнес, и другие физкультурно-спортивные деятельности в</p>	<p>Личное отношение к здоровью как условия жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Коррекция физического развития и роста телосложения. Коррекция подготовленности. Возрастные особенности</p>

		физическая активность и спортивное до особенностей организма при занятиях физи
14.	<p style="text-align: center;">Тема 14.</p> <p>Адаптивная физическая культура профессионалов</p> <p>физическая культура: сущность и структура</p> <p>Профессионально-педагогическая физическая подготовка</p>	<p>Продуктивная физическая культура. Про выбора форм, методов и средств физическ время специалистов. Профилактика профе средствами физкультурно-спортивных до профессиональной работоспособности.</p> <p>Влияние индивидуальных особенностей, уг факторов на содержание физической ку производственных коллективов по внедре производственном коллективе.</p>

6.3. Содержание практического курса

№ п/п	Темы практических занятий	Ко-во часов		Форма проведения занятий	Формируемый
		Ик	Пк		
1.	<p>Тема Спортивные игры На занятиях осуществляется формирование навыков в коллективном эмоционального напряжения. Игровые совершенствование навыков безопасности.</p> <p>Волейбол Знания основных правил игры в совершенствование приема мяча основных способов подачи мяча игроков на площадке. Перемещение мяча. Передача. Нападающий удар. Стрельба и техника игры. Правила и судейские специальные упражнения для развития гибкости, прыгучести, силы, выносливости. Тренировка. Двусторонняя игра.</p> <p>Баскетбол Знания основных правил игры в совершенствование основных способов передвижений без мяча и с мячом в прыжке, системы защиты и нападения. Фланговые действия в нападении и в защите. Зонная защита. Взаимодействие в защите. Тактические приемы и упражнения. Правила игры. Выполнение специальных упражнений для развития силовых качеств, прыжковой выносливости. Двусторонняя игра. Сдача контрольных заданий.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа</p>	40	40	Практические занятия	Консультации преподавателей контрольных заданий

	Изучить правила игры оль, ввоуп упражнения на развития скорос технические приемы. Определ перетренированности, меры по				
2.	<p>Тема 2 Общая физическая подготовка</p> <p>На занятиях осуществляется ритмических и двигательных упражнений воспитание настойчивости и решительности, совершенствование зоны и интенсивность физического процессе занятий физической культуры. Значение мышечной релаксации - роль оздоровительной физкультуры развития и телосложения, двигательной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями и их структура и содержание в зависимости от направленности.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Тема в рамках данной учебной дисциплины выделяется отдельного времени методы включают в себя: теоретические занятия, практические занятия, самостоятельную работу студентов. Сюда относятся упражнения гимнастических снарядов, упражнений выполнения; виды и элементы преодоления полосы препятствия. Разновидности эстафет. Упражнения мышечных групп и воспитание физических качеств с использованием дополнительных средств.</p>	16	16	Практические занятия	Консультации преподавателей контрольных

<p>прикладных видовую с шпортыаше и я профессиональной работоспосо физическими упражнениями .</p> <p>Профилактика профессиональных средствами физической культуры техника их выполнения подвижные спортивных игр, преодоления Разновидности эстафет .</p> <p>Упражнения для развития основ воспитание профилактика физической использованием веса собственными дополнительными средствами и -приоритетными спорта с целью повышения работоспособности в процессе упражнениями .</p> <p>Профилактика профессиональных средствами физической индивидуальности и магистральные факт производственной физической Конкретное содержание комплекса определяется преподавателем особенностями специализации профессиональной подготовки группе .</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная Составить :</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные комплексы оз (лечебной) физической культуры - комплексы упражнений атлетической - комплексы упражнений для р выносливости на спортивных тр 				
---	--	--	--	--

3.	<p>Тема Гимнастика</p> <p>На занятиях осуществляется выносливости, координации, ловкости, двигательных действий, воспитания смелости и решительности, Общеразвивающие упражнения в паре, упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (девушки). Упражнения профессиональных заболеваний</p>	12	12	Практические занятия	Консультации преподавателей контрольных
3.	<p>напряжения с расслаблением, нарушения осанки, упражнения на гибкость, упражнения у гимнастической скамейки, Упражнения для коррекции зрения, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и совершенствования техники выполнения упражнений</p> <p>для юношей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -гибкость; -подтягивание на перекладине; -сгибание и разгибание рук в упорном положении лежа; -поднимание туловища из положения лежа на спине; -упражнения на тренажерах; -приседание на одной ноге без опоры; -приседание в стойке на одной ноге (колени вместе) <p>для девушек:</p> <ul style="list-style-type: none"> -гибкость; -сгибание и разгибание рук в упорном положении лежа; -подтягивание на низкой перекладине; -поднимание туловища из положения лежа на спине; -прогибания туловища назад; -упражнения на тренажерах; -приседание на одной ноге без опоры; -приседание в стойке на одной ноге (колени вместе) <p>На занятиях осуществляется подготовка к занятиям по физической подготовке и совершенствованию техники выполнения упражнений на тренажерах и с</p>				

	<p>игр и др. Занятия проводятся комплексно или методом кругов</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная</p> <p>Выполнять упражнения для р-а подтягивание, отжимание в у отягощении. Упражнения на ра</p> <p>Разработать упражнения утренн продемонстрировать улучшение движений. Составить инди оздоровительной и адаптивной композиции ритмической и аэр упражнений атлетической гимна</p>				
4.	<p>Тема . 4 а Лиекижароссовая подготовка</p> <p>На занятиях осуществляется раз ловкости, воспитанн Кр о св соolve авья х</p> <p>высокий и низкий старт, старт</p> <p>Упражнения, подлежащие тразвуани</p> <p>для юношей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег в 30 б0, 100 м; -челночный 0,6 емг -Хыт рота; -бег на вьн оксми вость; -прыжок в дл-и нуро-сс мн о в ы е каче -тройной прыжок-сск онроо ссиг лн о в ы е о ж -метание -приседание в полный присед за <p>для девушек:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег в 30 б0, 100 м; -челночный 0,6 емг -Хыт рота; -бег на -2 ю ю о с м и в о с т ь ; -прыжок в дл-и нуро-сс мн о в ы е каче -тройной прыжок-сск онроо ссиг лн о в ы е о ж -метание -приседание в полный присед з <p>На занятиях осуществляется п физической подготовленности о входят упражнения из легко</p>	12	12	Практич занятия	Консультаци преподавателей контрольных

	<p>передвигаясь, жёстко и др. Занятия проводятся комплексно или методом кругов.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная</p> <p>Тренировки в оздоровительном</p> <p>Выполнение бега на отрезках 3</p> <p>Бег с развитием общей выносливости</p> <p>Совершенствование навыков катания</p>				
5.	<p>Тема 5. Плавание.</p> <p>Плавание вольным стилем с отталкиванием от стартовой тумбочки. Обучение для формирования навыков в плавании самообладания при нахождении в воде, закаливании, закаливание в воде, плавание на груди, на спине, брасса. Старт головой. Плавание до 400 м, совершенствованию техники движения в плавании вольным стилем.</p> <p>Плавание в умеренном и спокойном темпе. Проплывание 100 м вольным стилем. Подготовка в воде, общеразвивающие упражнения на суше. Правила плавания в открытых водоемах. Техника плавания в открытых водоемах. Подготовка в воде, общеразвивающие упражнения на суше. Правила плавания в открытых водоемах. Техника плавания в открытых водоемах.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная</p> <p>Правила плавания в открытых водоемах. Техника плавания в открытых водоемах. Подготовка в воде, общеразвивающие упражнения на суше. Правила плавания в открытых водоемах. Техника плавания в открытых водоемах.</p>	56	56	Практические занятия	Консультации преподавателей контрольных
6.	Промежуточная аттестация (зачет)	8			Выполнение к нормативов
7.	Всего	280			

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится на последнем

6.4. Перечень обязательных дополнительных обучающих заданий

Тема 1. Физическая культура и профессиональная подготовка студентов.

Вопросы для самопроверки:

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная физическая культура?
7. Что такое физическая подготовка?
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?
10. Основные направления физической подготовки.

Вопросы для обсуждения:

1. Процесс физического воспитания в вузе.
2. Организация занятий по программе предмета.
3. Функции, виды и формы физической культуры.
4. Основные признаки спорта.
5. Специфика процесса физического воспитания в микроциклах.
7. Отличительные признаки спорта.
8. Методы физического воспитания.
9. Принципы обучения, части практического занятия.
10. Терминология, используемая на занятиях физкультурой.

Индивидуальное задание:

1. Проведите измерения своего роста, веса и массы тела. Занесите данные в дневник раз в месяц и опр
2. Проведите измерения своего роста, веса и массы тела. Занесите данные в дневник раз в месяц
3. Занесите данные в дневник раз в месяц протяжении года.

Тематика докладов:

1. Функции, виды и формы физической культуры.
2. Определенные функции физической культуры.
3. Основные методы физического воспитания.
4. Ценности и средства физической культуры.
5. Обеспечение функции движения, виды и формы.
6. Современные оздоровительные системы и оптимизация.
7. Специфика физического воспитания (регламентация).
8. Взаимосвязь оздоровительных систем, фоновые.
9. Основы экономики физической культуры.

Тема 2. Социально-педагогические основы физической культуры и их влияние на организм человека и их изменение.

Вопросы для самопроверки:

1. Из каких видов костей состоит организм человека?
2. Дайте определение понятию сустав и назовите его функции.
3. Назовите основные виды мышц и их функции.
4. Дайте определение понятию саркомер и опишите его функции.

Тема 6. Проблемы современного спорта. Проблемы спорта и в современном обществе в

Вопросы для самопроверки:

1. Каковы проблемы и вызовы современного спорта?
2. Что такое кризис олимпийской философии?
3. Проблемы профессионального спорта?
4. Проблемы коммерциализация, увеличение кол-во в спорте.
5. Пагубное влияние политики на развитие спорта «допинг».
7. Исторический обзор проблемы допинга.
8. Допинг и профессиональной спортивной борьбы.
9. Причины борьбы с допингом в спорте.
10. Основные группы запрещенных субстанций и их действие.

Вопросы для обсуждения:

1. Медицинские последствия допинга
2. Психологические и имиджевые последствия допинга
3. Зависимость, механизмы его развития
4. Допинг и проблема зависимостей
5. Допинг как социальная проблема
6. Процедура допинга
7. Профилактическое направление в предотвращении допинга
8. Допинг как глобальная проблема современности
9. Запрещенные и новые методы.
10. Последствия допинга.

Индивидуальное задание:

1. Анализ статистической информации о нарушении антидопинговых правил за последний год (по данным Российского антидопингового агентства (РУСАДА)).
2. Анализ «лент новостей» (с использованием поисковых систем) найти новейшие публикации по проблеме допинга в профессиональных материалах, Бюллетень, журналы, газеты «Спортсмен» и т.п. Критический анализ найденной информации.

Тема 7. История развития физической культуры и спорта в международном спортивном и олимпийском движении

Вопросы для самопроверки:

1. Основные этапы развития России в Олимпийском движении.
2. Первый делегат от России в Олимпийском движении.
3. Физическая культура и спорт в начале строительства СССР.
4. Спартакиада молодежи в СССР перед Великой Отечественной войной.
5. Возобновление членства в Олимпийском движении.
6. Наиболее популярные виды спорта в СССР, их развитие.
7. Состояние физической культуры и спорта в России.
8. Проблемы участия российских спортсменов в Олимпийском движении.

Вопросы для обсуждения:

1. Как обеспечивалась массовость спорта в СССР?
2. Какие задачи ставились перед физкультурой, спортом и олимпийским движением в СССР?

3. Как повлиял на ситуацию в стране демографический кризис?

4. Как, на ваш взгляд, изменилось отношение к физическому воспитанию в стране?

Индивидуальное задание:

1. Проанализируйте, в чем заключается проблема, стоящая перед вами, и предложите пути ее решения.

2. Проанализируйте состояние физической культуры в вашей стране.

3. Что, на ваш взгляд, можно сделать для улучшения физической культуры в вашей стране?

Тема 8. ВФСО нормативная и правовая основа физического воспитания в ГТО в практике физического воспитания.

Вопросы для самопроверки:

1. Методологическое основание внедрения комплекса ВФСО.

2. Научное основание внедрения комплекса ВФСО.

3. Какие базовые документы для комплекса ВФСО.

4. Структурное и содержательное построение комплекса ВФСО.

5. Организационно-методические механизмы внедрения комплекса ВФСО.

6. Научное, методическое, правовое основание внедрения комплекса ВФСО.

7. Нормативное и методическое обеспечение внедрения комплекса ВФСО.

Вопросы для обсуждения:

1. Как обеспечивалась массовость участия в ГТО?

2. Какие задачи ставились перед физическим воспитанием в ГТО?

3. Как повлиял социальный кризис на физическое воспитание в ГТО?

4. Как, на ваш взгляд, изменилось отношение к физическому воспитанию в ГТО?

Индивидуальное задание:

1. Проанализируйте историю движения ГТО в России.

2. Проанализируйте, почему был упразднен ГТО?

3. Что, на ваш взгляд, повлияло на возобновление ГТО?

4. Что вы знаете о ГТО, можно сделать для улучшения физической культуры молодежи?

Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта.

Вопросы для самопроверки:

1. История Всемирных студенческих Универсиад.

2. Студенческий спорт. История, развитие и состояние.

3. Состояние спортивной работы в РЭУ им. Г. В. Плеханова.

4. Участие спортсменов студентов в международных соревнованиях.

5. Наиболее популярные виды студенческого спорта.

6. Студенческие спортивные лиги и их развитие.

7. Выбор двигательной активности на факультете.

8. Классификация видов спорта и их развитие.

Вопросы для обсуждения:

1. Как обеспечивалась массовость студенческого спорта?

2. Какие задачи ставились перед физическим воспитанием в ГТО?

3. Как повлиял социальный кризис на демографию?

4. Как, на ваш взгляд, изменилось отношение к спорту?

Индивидуальное задание:

1. Проанализируйте статистику по спорту в вашем регионе.

2. Что, на ваш взгляд, можно сделать для повышения популярности спорта среди молодежи?

Тема 10. Основы физической тренировки студентов и СФП. Техническая, тактическая и функциональная подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузки.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое физическая подготовка?

2. В чем суть общей физической подготовки?

3. Что включает в себя функциональная физическая подготовка?

4. Предупреждение травматизма на практических занятиях.

5. Критерии оценки интенсивности нагрузки.

6. Восстановление работоспособности утомленного спортсмена.

7. Соотношение интенсивности тренировок и восстановления.

8. Критерии и факторы состояния организма.

9. Адаптация организма к нагрузкам и начало тренировки.

10. Критерии и факторы функциональных способностей спортсмена.

Вопросы для обсуждения:

1. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС, пороги.

2. Интенсивность выполнения упражнений на тренировке.

3. Физическая подготовленность и критерии на тренировке.

4. Спортивная классификация, ценности и средства.

5. Части тренировки, компоненты программы.

6. Методы оценки показателей развития, диспансеризация.

7. Энергозатраты, объем двигательной активности.

8. Критерии и факторы функциональных способностей.

9. Циклические упражнения, закалывающие процедуры.

10. Воздействие соревнований на организм спортсмена.

Индивидуальное задание:

1. Проанализируйте критерии и факторы функциональных способностей.

2. Что, на ваш взгляд, можно сделать для снижения уровня утомления?

3. По вашему мнению, проанализируйте, что влияет на работоспособность спортсмена.

Тема 11. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом на занятиях по физической культуре.

Вопросы для самопроверки:

1. Особенности безопасности при выполнении упражнений в тренажерном зале, спортивном игровом зале.

2. Утренняя гимнастика (зарядка) и ее значение для организма.

3. Баскетбол, волейбол).

4. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня.

5. Профилактические меры.

4. Правила организации самостоятельных тренировок.
5. Педагогический и врачебный контроль.
6. Циклические упражнения и закаливание.
7. Утомление и дозирование физической нагрузки.
8. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих мероприятий.
9. Объем двигательной активности студента, ее оценка.
10. Оценка состояний главных систем, обеспечение их работоспособности.

Вопросы для обсуждения:

1. Регулярные наблюдения за психофизиологическими показателями при физических упражнениях.
2. Система закаливания организма, основные принципы.
3. Динамическая нагрузка и учет показателей развития.
4. Формирование пропорциональной нагрузки.
5. Самостоятельные занятия с оздоровительной целью.
6. Методы выявления функциональных возможностей.

Индивидуальное задание:

1. Составьте личный дневник самоконтроля.
2. Разработайте комплекс утренней гигиенической гимнастики.
3. Как с учетом закона суперкомпенсации выстроить тренировочный процесс?

Тема 2. Восстановительные процессы при физической нагрузке

Вопросы для самопроверки:

1. Обеспечение функций органов (рекомендации).
2. Процесс восстановления после тренировок, его фазы.
3. Восстановление энергии.
4. Объективные и субъективные признаки утомления.
5. Что такое физическая нагрузка.
6. Что такое объем и интенсивность нагрузки.

Вопросы для обсуждения:

1. Проанализируйте оптимальный объем двигательной активности.
2. Применение каких технологий поможет снизить утомление при физической активности.

Индивидуальное задание:

1. Рассчитайте свой суточный расход энергии.
2. Сбалансируйте потребление основных питательных веществ.

Тема 13. Адаптивная физическая культура студента: сущность и структура физической культуры студента (ППФП)

Вопросы для самопроверки:

1. Особенности адаптивной физической культуры.
2. Особенности сущности физической культуры студента.
3. Особенности структуры физической культуры студента.
4. Категории лиц с ограниченными физическими возможностями.
5. Особенности прикладной физической подготовки.
6. Профнаправленная физическая подготовка.
7. Энергозатраты, объем двигательной активности при физической нагрузке.

Вопросы для обсуждения:

1. Проанализируйте особенности избранной с движения
2. Какие средства необходимо применять для работоспособности человека в условиях проф задание: 1. Рассчитайте свой суточный расход 2. Сбалансируйте потребление пищи и сна

Тема 14. Фитнес, виды физической подготовительной деятельности в вузе

Вопросы для самопроверки:

1. Энергия для работающих мышц (оперативные
2. Обеспечение двигательной активности человека
3. Процесс физического воспитания, принципы
4. Организация и части практического занятия
5. Ациклические упражнения, техника выполнения
6. Управление работой основных мышечных групп
7. Влияние соревновательных нагрузок на сист
8. Обеспечение роста мышечной массы и силы м
9. Виды фитнес программ, преимущества кардио
10. Преимущества аэробной подготовки

Вопросы для обсуждения:

1. Проанализируйте виды фитнес программ, опр
2. Перечислите преимущества аэробики в поведе

Индивидуальное задание:

1. Разработайте индивидуальную стратегию здо
2. Разработайте график занятий избранным -видом

Перечень образовательно-методических, используемых в образовательного процесса по дисциплине, обеспечения и информационных справочных систем

В соответствии с требованиями ФГОС ВО и реализация компетентного подхода пред процессе активных и интерактивных форм проделовых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций (дисциплины) в сочетании с внеаудиторной развития требуемых компетенций обучающихся. Масштабы экспертизы экспертов и специалистов

Название образовательной технологии	Краткое описание применяемой технологии
Традиционные (практические)	Практическое занятие как образовательный процесс имеет характер, направлено на освоение определенных практических навыков, является связующим звеном между теоретическим освоением дисциплины и применением в практике. Использование в высшей школе интерактивных занятий будет способствовать повышению коммуникативной компетенции студентов.
Игровые технологии	Создание игровой ситуации в процессе спортивной подготовки в высшей школе. Активизация учебного процесса, творческой, физической, познавательной деятельности обучающихся, повышение внимания и стимулирование спортивной деятельности.
Здоровье сберегающие технологии	Воспитание культуры здоровья, формирование здоровьесберегающих способностей, сохранение здоровья, формирование ответственности, мотивация здорового образа жизни.
Личностно ориентированные технологии	Консультации, «индивидуальное» сопровождение для студентов образовательной траектории, удовлетворения предпочтений студентов в спортивной деятельности, соревнованиях и конкурсах, выступлениях на конференциях.

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для оценки в аттестации по учебной дисциплине (модулю)

Контрольные мероприятия, занятия и зачетную и промежуточную информацию о состоянии физической и профессиональной физической каждого студента, осуществляются в соответствии с программой

Рейтинг студента «Физическая культура» «Физическая культура» складывается из оценок профессиональной подготовленности, посещаемости физической и спортивной активности студента в рейтинговом.

В ходе изучения дисциплины предусмотрено соответствие оценки является определенным количеством баллов.

Фонд оценочных средств по дисциплине направлен на проверку освоения компетенций. Фонд оценочных средств включает оценочные средства промежуточной аттестации. В соответствии с информацией:

- соответствие компетенций планируемым результатам
- критерии оценивания сформированности компетенций
- механизм формирования оценки описан в приложении к программе
- критерии оценивания для каждого оценочного средства
- содержание оценочных средств, включая требования к обучающимся, демонстрируемым результатам, значения

7.1 Типовые контрольные задания или иные материалы контроля успеваемости

1. Быстрота средства и методика ее развития
2. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях
3. Выносливость и ее развитие
4. Гибкость средства и методика ее развития
5. Закаливание как средство укрепления здоровья. Правила процесса закаливания; закаливающие

6. Историческая справка о виаджен еснпюйр)та (сист
7. Коррекция физического развития, двигателе средствами физической культуры и спорта.
8. Ловкость средства и методики ее развития
9. Морфофункциональные основы мышечной силы
10. Образ жизни и условия труда и отдыха. Здоровый составляющие (режим труда и отдыха, органи двигательной активности, профилактика вредн
11. Общая физическая подготовка в а д г о и т о в ж а ц и в а л физического воспитания.
12. Общая характеристика физических качеств
13. Ограничения в занятиях физической культу
14. Определение понятия «спортив», д о М а т с и с ж о е в н ы й . спортивная классификация (ЕСК). Национал классификации.
15. Определение физического развития, функц
16. Организм человека как единая у ю с п а м о с р я а биологическая система. Краткая характерист (костной, мышечной и дыхательной, выделительной, сенсорных).
17. Осанка. Дефекты осанки и пр Ф ф л а н е т ж и ю л у п р нарушений осанки.
18. Основные принципы реабилитации спортсме опор двигательного аппарата.
19. Основы классического русского массажа,
20. Основы обучения движениям. Этапы обучен
21. Подготовка спортсменов как многолетни планирование тренировки в избранном виде сп
22. Понятие «здоровье», его содержание и кр
23. Понятие «нагрузка» г. р у Э ж е н к а Э н е р в о л и ч р а н на нагрузках разной интенсивности.
24. Правила соревнований по избранному виду
25. Предстартовое состояние спортсмена.

26. Принципы физического воспитания (сознательности, доступности, систематичности, динамичности).
27. Принципы физической реабилитации.
28. Пульсовой режим рациональной тренировки интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерности.
29. Работоспособность студентов и ее влияние на физическую культуру в регулировании работоспособности.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
31. Сердце, его физиологические свойства.
32. Сила среднего человека.
33. Средства и методы физического воспитания.
34. Студенческий спорт и его организационные соревнования.
35. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее составные части.
36. Физиологические основы занятий физической культурой.
37. Физическая культура в общекультурной и образовательной среде.
38. Физическая реабилитация (средства и методы ее проведения при конкретном заболевании).
39. Физическая реабилитация при нарушениях функций организма.
40. Физическая реабилитация при повреждении опорно-двигательного аппарата.
41. Физическая реабилитация, средства и методы.
42. Формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
43. Функциональная активность человека и ее влияние на работоспособность. Утомление при физической и умственной деятельности.
44. Характеристика избранного вида спорта. Особенности его влияния на организм. Методические особенности занятий.

7. Типовые практические контрольные задания

1. Тесты (и соответствующие им упражнения) для контроля работоспособности в спортивном комплексе «Горный».
2. Составить комплекс физических упражнений для развития выносливости.
3. Составить комплекс физических упражнений для развития силы.

- направленную работу в направлении одного из физических
4. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.
 5. Предложить методику проведения гигиенической гимнастики поставленной целью.
 6. Составить комплекс упражнений, направленных на профилактику заболеваний, в соответствии с особенностями.
 - 7.

7.3. Типовые контрольные задания или иные работы для промежуточной аттестации.

Оценка работы студента по дисциплине «Физическая культура» на основе рейтинговой системы в соответствии с порядком:

1. Аттестация студента осуществляется на основе рейтинговой системы преподавателя факультета физкультуры.

2. Оценка работы студента в течение семестра на основе интегральной оценки видов работы с физической культурой в соответствии с таблицей

Вид работы студента	Количество баллов
Посещение практических занятий по физической культуре	3 балла / занятие
Получение в рамках года золотого знака	15 баллов
Получение в рамках года серебряного знака	10 баллов
Получение в рамках года бронзового знака	5 баллов
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке	3 балла / норматив
Выполнение творческих заданий, участие в зачетно-олимпиадах, мероприятиях	до 25 баллов

3. Для успешной аттестации студента по дисциплине «Физическая культура» в рамках учебного года факультета физического воспитания и спорта каждый из первых четырех семестров.

4. Для студентов очной формы обучения, учебного отделения ка фаендирыы иф исзпиочретсак, о гмо гвуоте и дополнительные аттестационные критерии и тр

5. Для успешной аттестации студента др необходимо набрать 15 баллов за соответству

6. Для инвалидов в ншмшиц о змоожнроаснтячм ин з до р баллов, необходимое для успешной аттестации быть набраны, устанавливаются кафедрой индивидуально.

7. Для всех студентов вю зддоопруощвьнян бхх ппроа кстоисч по физической культуре и не имеющих пропус уважительной причине, зачётные баллы могут виды работ: $\frac{3}{4}$ посещение практических $\frac{3}{4}$ а няютл знака ГТО (учитывается один раз в учебном г по физической подготовке (не более 5 в семе

8. В случае пропуска практических зан уважительной причине м п еуд в р о в м о ж е д а н н ы е з а н посещение дополнительных практических за теоретического ~~при~~ шиме т а д и ю о з а д а н и я , в ы д а н н о физического воспитания и з а с ч ё т н ы х ; - м $\frac{3}{4}$ о р о в н ы м мероприятий.

9. В случае академической задолженности культура» за прошедший семестр для ее ликви до соответствующего установлен е н р е о д у о с м а т р м н в возможности: 9 $\frac{3}{4}$ посещение дополнительных зачётных ~~м~~ о р о в н ы м мероприятий; $\frac{3}{4}$ выполнении или ме ~~п~~ р д ж к о и ч е с к о г о з а d a н и я , в ы d a н н о г о п р е в о с п и т а н и я и с п о р т а .

10. Дополнительными практическими заняти только практические зан

11. Участие в дополнительных занятиях п соответствующих балло ва) п р о р п а н и ю е п р е п о d а в а физического воспитания и спорта о в о у ж е с а ш ю в а спорта .порядке

12. Зачётными являются все мероприятия, являющиеся массовыми мероприятиями.

13. Участие в различных спортивных мероприятиях (соответствующих баллов) организуется по физическому воспитанию и спорта в установленном порядке.

14. Испытания (тесты) проводятся в соответствии с данными испытаний, контрольные теоретические вопросы физической культуры и истории видов спорта физического воспитания и спорта (теоретические) проводятся в соответствии с контрольными теоретическими требованиями, установленными в соответствии с требованиями физического воспитания и спорта в установленном порядке.

Шкала и критерии оценивания результатов

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ (РО)				
Оценка РО и соответствие видов оценок средств	Не зачтено	Зачтено		
Знания Значение формирования личности общения общечеловеческих ценностей здоровому образу жизни.	Отсутствие знаний	Фрагменты знаний	Общие, неструктурированные знания	Сформированы систематические знания
Умения Учитываются индивидуальные особенности физического гендерного возрастного психического развития занимающихся	Отсутствие умений	В целом успешное систематическое умение	В целом успешно, но отдельные проблемы (допуск неточностей, не принципиальный характер)	Успешное систематическое умение
Навыки Выполнение комплексных упражнений направленных на укрепление здоровья,	Отсутствие навыков (отсутствие опыта)	Наличие отдельных навыков (наличие фрагментов опыта)	В целом сформированы навыки (использование активной)	Сформированы навыки (применимые в решении задач)

двигатель действия развития физическое качество				
---	--	--	--	--

8. Ресурсное обеспечение :

- Перечень основной и дополнительной литературы

1. Теория и методика физического воспитания их спортивная методика физического воспитания населения / Ред. - К.Т.: Ю.Л. Крутицкий - в 2-х т. ISBN 966-7133-59-1 (в пер.)
2. Спортивные игры в правилах - Учебник / Дос-Фонсека - ISBN 5-222-04098-4. (в пер.)
3. Волейбол в университете: Теоретическое и методическое пособие для студентов в спортивном клубе: Учебное пособие по спорту, - ISBN 978-5-9718-0378-2.
4. Лечебная физическая культура - Учебник / а. Э. Шаповалов - ISBN 978-5-9765-0315-1 (в пер. - ISBN 978-5-02-034687-1.
5. Плавание. Техника обучения детей с нарушениями зрения, - ISBN 978-5-8183-1474-7.
6. Физиология физического воспитания человека - Учебник / Дубровинский В.В. - ISBN 5-205-00034-3.
7. Спортивные игры. Совершенствование мастерства: Учебное пособие для педагогов заведений / Ред. Ю.М. Д.: Жаслаевский Ю.О. ISBN 5-7695-1411-6.
8. Легкая атлетика: Учебное пособие / А.И. Жидков - ISBN 5-7695-2349-6 (в пер.)
9. Теория и методика спорта - Учебник / Д.А. Фадеев - ISBN 978-5-222-44232-5.
10. Теория и методика настольного тенниса: Учебное пособие / Матвеев М.: Академия, с. 2010. ISBN 5-7695-2167-8.
11. Теория и методика физического воспитания детей и подростков. Учебное пособие / Кнорус - ISBN 978-5-06-02050-0.
12. Общая педагогическая психология и методика культуры и спорта / Д.А. Фадеев - ISBN 978-5-8199-0354-4 (в пер.)
13. Физическая культура: учебник / Кнорус, т. 1; Кнорус, 2013.
14. Физическая культура студента: Учебник для общеобразовательных учреждений - М.: И.Г. Афанасийчик, 2009.
15. Физическая культура: курс лекций (учебное пособие) Уварова, Е.М. - М.: ИФЭ, 1997.

16. Педагогика физической культуры М.: Д. А. Снаевский, 330 - (с Высш. проф. - ISBN 978-5-7695-6399-7) .
17. Матвеев Л. П., Теория и методика физического воспитания М.: Физкультура и спорт, 2008.
18. Матвеев Л. П., Общая теория спорта и ее приложения, испр. М.: Дашин, 3,842с. 0.05.
19. Иванецкий М. Ф. Анатомия М.: Человек, 2009. 3-е издание.
20. Солодков А. С., Сологуб С. Б. Физическая культура 3-е, испр. М. и Дашинский-спорт, 2008.

- Перечень лицензионного программного

- Перечень профессиональных баз данных и информации

Академия – Google поисковая система, разрабатываемая для обучающихся, ученых и исследователей, представленная в онлайновых академических журналах и материалах РИБ-К портал «Российский библиографический консорциум» предоставляет возможность расширенного поиска библиографической информации в электронных каталогах пяти крупнейших библиотек.

SCIRUS – поисковая система, нацеленная на поиск научной информации, позволяет находить информацию в научных статьях, университетах и исследованиях.

- Перечень ресурсов в информационно-коммуникационной сети Интернет

Сайт <https://sev.msu.ru/kafedra-fizicheskogo-vozpitanija/>

Сайт <https://sev.msu.ru/biblioteka/>

Сайт <http://www.Министерство спорта РФ>

Сайт www.Министерство образования РФ

Рекомендуемые обучающие информационные ресурсы и программы, используемые в учебном процессе:

- Описание материально-технического обеспечения.

1. Учебные демонстрационные материалы.
 2. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, Интернет, доступ к библиотечной информации.
 3. Библиотечный фонд (учебники, пособия, периодика).
- Материально-техническим обеспечением учебной культуры выступают спортивные сооружения, также инвентарь и спортивное оборудование и использование в учебном процессе

Практические занятия по спортивным видам спорта: теннис и др. обеспечены душевными, раздевалки, оборудование и инвентарь: стойки, сетки (баскетбольные, волейбольные, футбольные), столы ракетки и шарики для настольного тенниса.

Общефизическая подготовка студентов обеспечена беговыми дорожками; силовыми тренажерами; гимнастическими штангами; скакалками; гимнастические обручи и др.

Для проведения тестирования уровня физической подготовленности имеется: секундомеры, весы.

**9. Соответствие результатов обучения по да-
 освое-ния ОПОП указано в общей характеристике**

10. Язык преподавания – русский язык.

11. Преподаватель (преподаватели)

Старший преподаватель кафедры – **Ф.И.И. Канкреев**

Старший преподаватель кафедры – **А.А.З. Вячеслюк**

Старший преподаватель кафедры – **И.И.И. Межквато**

12. Автор (авторы) учебно-методического пособия – преподаватель физической культуры факультета МГУ в г. Н.Д.В. Алябьев