

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

УТВЕРЖДЕНО
на 20 22 - 20 23 учебный год
Методическим советом Филиала

Протокол № 8 от «28» 06 2022 г.

Заместитель директора по учебной работе
[подпись]

Заведующий кафедрой



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Филиала МГУ в г. Севастополе
О.А. Шпырко
«28» июня 2022 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 2022 г.
Заведующий кафедрой
[подпись] (Н.В. Аладьева)
(подпись)

Рабочая программа одобрена
Методическим советом
Филиала МГУ в г. Севастополе
Протокол № 6 от «10» июня 2022 г.
[подпись] (А.В. Мартынкин)
(подпись)

Севастополь, 2022

установленным МГУ стандартом (ОС МГУ) для реализуемых основных профессиональных образовательных программ высшего образования по направлению подготовки 03.03.02 «Физика» в редакции приказа МГУ от 30 декабря 2016 г.

Год (годы) приема на обучение 2019 г.

курс - 1-2

семестры – 1-4

зачетных единиц – 2

академических часов – 400, в т.ч.

практических занятий – 280 ч.

Самостоятельная работа – 120 ч.

Формы промежуточной аттестации:

зачет 1-4 семестре.

Учебная дисциплина (модуль) «Физическая культура» относится к базовой части и входит в раздел Б.1. «Дисциплины (модули)» и элективных дисциплин (модулей), являются обязательными для освоения ФГОС ВО по направлению 03.03.02 «Физика».

Учебная дисциплина «Физическая культура» ОПОП бакалавриата и специалитета реализуются:

- в базовой части ОПОП в объеме не менее 72 академических часов (2 з. е.);
- в вариативной части ОПОП в объеме не менее 328 академических часов в рамках элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, которые являются обязательными для освоения, и в зачетные единицы не переводятся.

2. Входные требования для освоения дисциплины (модуля), предварительные условия

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно - ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно - спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психологопедагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико - практических знаний для самосовершенствования.

Программа составлена в соответствии с требованиями

- Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- ФГОС ВО и учебным планом по специальностям: 03.03.02 Физика.

Рабочая программа дисциплины устанавливает требования к результатам обучения по дисциплине, соотнесенным с планируемыми результатами освоения программы бакалавриата, специалитета и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности, предназначена для

преподавателей, ведущих дисциплину, и обучающихся по вышеуказанной программе бакалавриата и специалитета.

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной для всех специальностей и направлений подготовки на уровне бакалавриата и специалитета.

Прежде чем приступить к занятиям по дисциплине «Физическая культура», обучающемуся необходимо получить медицинское заключение, выданное лицензированным медицинским учреждением РФ, и содержащее сведения о медицинской группе для занятий физической культурой (основная (I группа), подготовительная (II группа), специальная медицинская «А» (III группа) или специальная медицинская «Б» (IV группа)). Такое действующее медицинское заключение предоставляется студентом на первом занятии преподавателю дисциплины «Физическая культура».

Дисциплина «Физическая культура» является составной частью социально-гуманитарного образования, общекультурной и профессиональной подготовки. Направлена на успешное овладение других учебных дисциплин, решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач, обеспечения всесторонней подготовленности личности.

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

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

3.1. Календарный график формирования компетенции ИК-8

Календарный график формирования компетенции ИК-8

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

3.2. Базовые понятия, используемые в дисциплине

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

Формируемая компетенция:

– ИК-8 – владение средствами самостоятельного, методически правильного использования метод физического воспитания и укрепления здоровья готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения элективных дисциплин (модулей) по физической культуре обучающихся должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками, соотнесенными с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Планируемые результаты обучения:

Перечень контролируемой компетенции (или ее части)		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код	Содержание компетенций	
ИК-8	владение средствами самостоятельного, методически правильного использования метод физического воспитания и укрепления здоровья готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: З1-значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурноспортивных занятий; З2- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; З3- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
		Уметь: У1-учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; У2-проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; У3-составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.
		Владеть: В1-навыками в выполнении комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; В2-методикой в определении дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; В3-приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4.Формат обучения – контактный.**5. Объем дисциплины (модуля).**

Дисциплина «Физическая культура» ОПОП бакалавриата реализуется в объёме 72 академических часа (2 з.е.) и рамках элективных дисциплин (модулей) в объёме 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Дисциплина реализуется на 1,2 курсах, в каждом семестре –ЗАЧЕТ.

6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий

6.1. Структура дисциплины по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля), Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Номинальные трудозатраты обучающегося				Всего академических часов	Форма текущего контроля успеваемости
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем) Виды контактной работы, академические часы		Самостоятельная работа обучающегося, академические часы			
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа				
1	Теоретический		-	-	-	Реферат, опрос	
2	Практический: Раздел 1. Спортивные игры: волейбол, баскетбол Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка Раздел 3. Общая физическая подготовка Раздел 4. Гимнастика Раздел 5. Плавание	-	272	120	392	Контроль посещаемости, тесты физической подготовленности	
3	Другие виды самостоятельной работы (при наличии): курсовая работа, творческая работа (эссе)	-	-	-	-	-	
4.	Промежуточная аттестация: зачет	-	8	-	8	Интегральная оценка занятий студента в течение семестра на основе оценочных средств дисциплины	
	Итого	-	280	120	400	-	

Часы самостоятельной работы обучающегося в случае согласованного решения факультета и кафедры физического воспитания и спорта могут быть преобразованы в часы контактной работы.

6.2. Содержание разделов (тем) дисциплины.

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику учебного материала.

Распределение учебных часов на освоение основных разделов учебной программы в группах основного и спортивного отделений

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание
Теоретический раздел		
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</p> <p>Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры.</p> <p>Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.</p> <p>Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p> <p>Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>
2.	Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Функциональные системы организма	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</p> <p>Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p>

		Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.	<p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.</p> <p>Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>Критерии эффективности здорового образа жизни. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.</p> <p>Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</p> <p>Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труд</p>
4.	Тема 4. Основы методики воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.	<p>Основы обучения движениям.</p> <p>Основы совершенствования физических качеств.</p> <p>Формирование психических качеств в процессе физического воспитания</p>
5.	Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов	<p>Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке.</p> <p>Международное спортивное и олимпийское движение в первой и во второй половине XX века. Историческая обстановка послевоенного периода и ее влияние на международную спортивную жизнь.</p>

6.	<p align="center">Тема 6.</p> <p align="center">Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом</p>	<p>Проблемы и вызовы современного спорта: кризис олимпийской философии, профессионализация, допинг, коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов, влияние политики.</p> <p>Допинг как глобальная проблема современного спорта. Запрещённые субстанции и методы. Последствия допинга. Допинг и зависимое поведение. Социальные аспекты проблемы допинга. Предотвращение допинга</p>
7.	<p align="center">Тема 7.</p> <p align="center">История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.</p>	<p>Физическая культура и спорт начала XX века. Общественное движение и русский спорт. Крупнейшие события в жизни России, влияние их на развитие спорта в стране. Состояние современного спорта в РФ</p>
8.	<p align="center">Тема 8.</p> <p align="center">ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов</p>	<p>Методологическое и научное основание внедрения комплекса ГТО: базовые документы для разработки комплекса ГТО. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО.</p> <p>Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО. Научное, методическое, кадровое, информационно-пропагандистское обеспечение комплекса ГТО. Нормативно-правовое и методическое обеспечение комплекса ГТО.</p>
9.	<p align="center">Тема 9.</p> <p align="center">Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</p>	<p>Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.</p> <p>Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений.</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>
10.	<p align="center">Тема 10.</p> <p align="center">Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по</p>	<p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</p> <p>Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и</p>

	<p>избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.</p>	<p>оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.</p> <p>Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.</p> <p>Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p>
<p>11.</p>	<p>Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой</p>	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.</p> <p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями</p>
<p>12.</p>	<p>Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания.</p>	<p>Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.</p>
<p>13.</p>	<p>Тема 13. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности в Вузе.</p>	<p>Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p> <p>Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности. Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом,</p>

		физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.
14.	Тема 14. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП).	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

6.3. Содержание практического курса

№ п/п	Темы практических занятий	Кол-во часов		Форма проведения занятий	Формируемый результат
		I к	II к		
1.	<p>Тема 1. Спортивные игры</p> <p>На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости, формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения. Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию. Техника безопасности.</p> <p>Волейбол</p> <p>Знания основных правил игры в волейбол, изучение и совершенствование приема мяча, ударов в прыжке и блокировке, основных способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Баскетбол</p> <p>Знания основных правил игры в баскетбол, изучение и совершенствование основных способов передачи и ловли мяча, передвижений без мяча и с мячом, бросков в движении с места и в прыжке, системы защиты и нападения. Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p>	40	40	Практические занятия	Консультация преподавателей. Сдача контрольных нормативов

	Изучить правила игры в волейбол, баскетбол, выполнить упражнения на развития скоростных качеств. Совершенствовать технические приемы. Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.				
2.	<p>Тема 2 Общая физическая подготовка. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>На занятиях осуществляется развитие ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, координации движений, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки. Изучаться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты в процессе занятий физической культурой. <p>Значение мышечной релаксации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. <p>Формы занятий физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. <p>Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Тема в рамках данной учебной программы не предусматривает выделения отдельного времени на освоение, так как ее средства и методы включаются в каждое учебно-тренировочное занятие. Сюда относят общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов, упражнения без предметов и техника их выполнения; виды и элементы подвижных и спортивных игр, преодоление полосы препятствий.</p> <p>Разновидности эстафет. Упражнения для развития основных мышечных групп и воспитание профессионально-прикладных физических качеств с использованием веса собственного тела. Использование дополнительных средств и профессионально-</p>	16	16	Практические занятия	Консультация преподавателей. Сдача контрольных нормативов

<p>прикладных видов спорта с целью повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. упражнения без предметов и техника их выполнения; виды и элементы подвижных и спортивных игр, преодоление полосы препятствий. Разновидности эстафет.</p> <p>Упражнения для развития основных мышечных групп и воспитание профессионально-прикладных физических качеств с использованием веса собственного тела. Использование дополнительных средств и профессионально-прикладных видов спорта с целью повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.</p> <p>Конкретное содержание комплексов упражнений ОФП и ППФП определяется преподавателем физической культуры и зависит от особенностей и специфики специальностей и направлений профессиональной подготовки студентов в каждой учебной группе.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Составить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; - комплексы упражнений атлетической гимнастики; - комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах. 				
---	--	--	--	--

3.	<p>Тема 3. Гимнастика</p> <p>На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании</p>	12	12	Практические занятия	Консультация преподавателей. Сдача контрольных нормативов
3.	<p>напряжения с расслаблением, упражнения для координации нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p> <p>Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений водной и производственной гимнастики. Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <p>для юношей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гибкость; - подтягивание на перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - упражнения на тренажерах; - приседание на одной ноге без опоры; - приседание за 2 мин (кол-во раз). <p>для девушек:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гибкость; - сгибание и разгибание рук в упоре 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 за 2 мин (кол-во раз). <p>На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из гимнастики и атлетической подготовки, упражнений на тренажерах и с собственным весом, подвижных</p>				

	<p>игр и др. Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Выполнять упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развития гибкости, силы, ловкости. Разработать упражнения утренней гимнастики. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений. Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.</p>				
4.	<p>Тема .4 Легкая атлетика и кроссовая подготовка</p> <p>На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости, воспитание волевых качеств. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</p> <p>Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <p>для юношей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на30, 50, 60, 100 м; - челночный бег 3 x10 м, 6 x 5 м - быстрота; - бег на 3 км - выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества; - тройной прыжок с ноги на ногу – скоростно-силовые качества; -метание; - приседание в полный присед за 2 мин. <p>для девушек:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на30, 50, 60, 100 м; - челночный бег 3 x10 м, 6 x 5 м - быстрота; - бег на 2000 м – выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества; - тройной прыжок с ноги на ногу – скоростно-силовые качества; -метание; - приседание в полный присед за 2 мин. <p>На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучающихся. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и ускоренного</p>	12	12	Практические занятия	Консультация преподавателей. Сдача контрольных нормативов

	<p>передвижения, и др. Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м.</p> <p>Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.</p> <p>Бег на развитие общей выносливости от 1 до 5 км.</p> <p>Совершенствовать скоростно-силовые качества в легкой атлетике.</p>				
5.	<p>Тема 5. Плавание.</p> <p>Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение не умеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, на спине, брасса. Старты. Повороты, ныряния ногами и головой. Плавание до 400 м, 600 м, 1000 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>	56	56	Практические занятия	Консультация преподавателей. Сдача контрольных нормативов
6.	Промежуточная аттестация (зачет)	8			Выполнение контрольных нормативов.
7.	Всего	280			

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится на последнем практическом занятии в семестре.

6.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке 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 система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?
10. Основы спорта и его оздоровительная направленность.

Вопросы для обсуждения:

1. Процесс физического воспитания в вузе.
2. Организация занятий по программе предмета "Физическая культура" в вузе.
3. Функции, виды и формы физической культуры.
4. Основные отличительные признаки спорта.
5. Специфика процесса физического воспитания. 6. Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
7. Отличительные признаки спорта.
8. Методы физического воспитания.
9. Принципы обучения, части практического занятия.
10. Терминология, используемая на занятиях физической культурой.

Индивидуальное задание:

1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей
2. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.
3. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.

Тематика докладов:

1. Функции, виды и формы физической культуры.
2. Определения и термины физической культуры.
3. Основные методы физического воспитания.
4. Ценности и средства физической культуры.
5. Обеспечение функции движения, виды и формы ФК.
6. Современные оздоровительные системы и оптимальный объем двигательной активности.
7. Специфические методы физического воспитания (регламентированного упражнения).
8. Взаимосвязь оздоровительных систем, фоновые виды ФК.
9. Основы экономики физической культуры.

Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.

Вопросы для самопроверки:

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

5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
9. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
10. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках. Развитие систем органов, обеспечение их функций.

Вопросы для обсуждения:

1. Показатели развития индивидуума.
2. Основные группы мышц двигательного аппарата.
3. Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
4. Системы органов и обеспечение двигательной активности.
5. Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
6. Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы.
7. Период усиления деятельности систем и органов.
8. Показатели развития главных систем организма.
9. Активизация деятельности систем органов во время тренировок.
10. Сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.

Индивидуальное задание:

1. Определите ЧСС и АД в покое и при физических нагрузках.
2. Выполняя разную по интенсивности нагрузку и измеряя ЧСС и АД, определите, как они зависят от величины нагрузки.

Тема 3. Основы методики воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.

Вопросы для самопроверки:

1. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
2. Воспитание скоростно-силовых качеств, реакция на нагрузку.
3. Воспитание спринтерских и стайерских качеств.
4. Двигательные качества как факторы, укрепляющие здоровье.
5. Двигательные умения и ациклические упражнения.
6. Критерии выявления признаков утомления и переутомления.
7. Определение физической подготовленности.
8. Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.
9. Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
10. Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.

Вопросы для обсуждения:

1. Формирование двигательного навыка и факторы учебной деятельности.
2. Формирование и совершенствование двигательного навыка
3. Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия. Образ жизни, тренированность организма.
4. Этапы формирования двигательного навыка.
5. Эффективность физических упражнений для воспитания качеств.

Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.

Вопросы для самопроверки:

1. Что предполагает здоровый образ жизни?

2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
5. Что такое МПК?. Как от этой величины зависит здоровье человека.
6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
8. Назовите основные функции питания.
9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

Вопросы для обсуждения:

1. Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка).
2. Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
3. Формы и виды закалывающих процедур.
4. Оптимальность нагрузок и здоровый образ жизни.
5. Суточный «двигательный режим активности» для студента.
6. Компоненты здорового образа жизни.
7. Оздоровительная направленность подбора упражнений.
8. Оптимальность физической нагрузки и здоровый образ жизни.

Индивидуальное задание:

1. Подготовьте план беседы, направленной на профилактику какой-либо формы зависимого поведения (табакокурение, употребление алкоголя, наркозависимость, «гаджетозависимость» и т.д.).
2. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.
3. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.

Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.

Вопросы для самопроверки:

1. Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
2. Олимпийское движение, символика Олимпизма.
3. История античных Олимпийских игр.
4. Идеалы Олимпизма и основные проблемы современного Олимпийского движения.
5. Традиции, символика и деятели возрождения Олимпийских игр.
6. Современные Олимпийские игры 1896 –1912 г.г.
7. Проведение Олимпиад в период между мировыми войнами 1920 –1936 г.г.
8. Международное Олимпийское движение 1945-1976 г.г. 9. Проблемы Олимпийского движения в период 1980 -1992 г.г. 10. Олимпийские игры сегодня.

Вопросы для обсуждения:

1. Как в олимпийской философии меняется приоритет любительского спорта в сторону профессионализации
2. Как вы думаете, почему это происходило
3. Как повлияла «профессионализация» олимпийского движения на его сущность
4. Как, на ваш взгляд, изменилось отношение к спортсменам в связи с профессионализацией и Олимпийских Игр.

Индивидуальное задание:

1. Проанализируйте, какие проблемы Олимпийского движения в современных условиях можно назвать первостепенными.

Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в

Вопросы для самопроверки:

1. Каковы проблемы и вызовы современного спорта.
2. Что такое кризис олимпийской философии.
3. Проблемы профессионализации в современном спорте
4. Проблемы коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов в современном спорте.
5. Пагубное влияние политики на развитие современного спорта. 6. Определение понятия «допинг».
7. Исторический обзор проблемы допинга.
8. Допинг и принципы честной спортивной борьбы.
9. Причины борьбы с допингом в спорте.
10. Основные группы запрещенных субстанций и методов.

Вопросы для обсуждения:

1. Медицинские последствия допинга
2. Психологические и имиджевые последствия допинга
3. Зависимое поведение, механизмы его развития
4. Допинг и проблема зависимостей
5. Допинг как социальная проблема
6. Процедура допинг-контроля
7. Профилактическое направление в предотвращении допинга
8. Допинг как глобальная проблема современного спорта.
9. Запрещённые субстанции и методы.
10. Последствия допинга.

Индивидуальное задание:

1. Анализ статистической информации о наказаниях спортсменов за нарушения антидопинговых правил за последний год (по материалам официальных сайтов Российского антидопингового агентства РУСАДА, Всемирного антидопингового агентства ВАДА).
2. Анализ «лент новостей» (с использованием интернета) за последние 3-6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме «допинговых скандалов». Поиск рекламных и информационных материалов, популяризирующих БАДы, препараты «для успокоения нервов» и т.п. Критический анализ найденной информации.

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

Вопросы для самопроверки:

1. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
2. Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.
3. Физическая культура и спорт в начале строительства Советского государства.
4. Спартакиады и другие соревнования в СССР перед Великой отечественной войной.
5. Возобновление членства в Олимпийском движении и участие в Олимпийских играх.
6. Наиболее популярные виды спорта в СССР, их становление и развитие.
7. Состояние физической культуры и спорта в современной России.
8. Проблемы участия российских спортсменов в Олимпийских играх.

Вопросы для обсуждения:

1. Как обеспечивалась массовость спорта в СССР
2. Какие задачи ставились перед Физической культурой, как вы думаете, почему это происходило

3. Как повлиял социальный кризис на состояние физической культуры человека и на демографическую ситуацию в стране
4. Как, на ваш взгляд, изменилось отношение к физической культуре и спорту и почему

Индивидуальное задание:

1. Проанализируйте, по какому принципу возникают новые виды спорта, и устаревают некоторые из них.
2. Проанализируйте состояние физической культуры и спорта в современной России
3. Что, на ваш взгляд, можно сделать для повышения популярности активных занятий физическими упражнениями.

Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.

Вопросы для самопроверки:

1. Методологическое основание внедрения комплекса ГТО.
2. Научное основание внедрения комплекса ВФСКГТО.
3. Какие базовые документы для комплекса ВФСКГТО?
4. Структурное и содержательное построение комплекса ВФСКГТО.
5. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ВФСКГТО.
6. Научное, методическое, кадровое, информационно-пропагандистское обеспечение комплекса ВФСКГТО.
7. Нормативно-правовое и методическое обеспечение комплекса ВФСКГТО.

Вопросы для обсуждения:

1. Как обеспечивалась массовость участия в сдаче нормативов ВФСК ГТО
2. Какие задачи ставились перед Физической культурой, как вы думаете, почему это происходило
3. Как повлиял социальный кризис на состояние физической культуры человека и на демографическую ситуацию в стране
4. Как, на ваш взгляд, изменилось отношение к физической культуре и спорту и почему

Индивидуальное задание:

1. Проанализируйте историю движения ГТО в России.
2. Проанализируйте, почему был упразднен ГТО
3. Что, на ваш взгляд, повлияло на возобновление движения ВФСК ГТО в России.
4. Что, по-вашему, можно сделать для повышения популярности ВФСК ГТО среди молодежи.

Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом

Вопросы для самопроверки:

1. История Всемирных студенческих Универсиад.
2. Студенческий спорт. История, развитие и современное 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: факторы, влияющие на выбор.
8. Классификация видов спорта и их развитие в Университете.

Вопросы для обсуждения:

1. Как обеспечивалась массовость студенческого спорта
2. Какие задачи ставились перед Физической культурой, как вы думаете, почему это происходило.

3. Как повлиял социальный кризис на состояние физической культуры человека и на демографическую ситуацию в стране
4. Как, на ваш взгляд, изменилось отношение к студенческому спорту и почему

Индивидуальное задание:

1. Проанализируйте историю движения студенческого спорта.
2. Что, по-вашему, можно сделать для повышения популярности студенческого спорта среди молодежи

Тема 10. Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое физическая подготовка?
2. В чем суть общей физической подготовки?
3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
4. Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
5. Критерии оценки интенсивности нагрузки.
6. Восстановление работоспособности утомленных мышц.
7. Соотношение интенсивности и объема при выполнении различных упражнений.
8. Критерии и факторы состояний организма, зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
9. Адаптация организма к нагрузкам и начало порога анаэробного обмена.
10. Критерии и факторы функциональных состояний при проведении самостоятельных тренировок.

Вопросы для обсуждения:

1. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС, порог анаэробного обмена.
2. Интенсивность выполнения упражнений на тренировках.
3. Физическая подготовленность и критерии нагрузок.
4. Спортивная классификация, ценности и средства ФК.
5. Части практического занятия, компоненты программы предмета ФК в вузе.
6. Методы оценки показателей развития, диспансеризация.
7. Энергозатраты, объем двигательной активности.
8. Критерии и факторы функциональных состояний.
9. Циклические упражнения и закаливающие процедуры.
10. Воздействие соревнований на организм спортсмена.

Индивидуальное задание:

1. Проанализируйте критерии и факторы функциональных состояний
2. Что, по-вашему, можно сделать для снижения уровня травмирования на занятиях спортом студенческого спорта среди молодежи
3. По вашему мнению, проанализируйте, что является причиной получения травм на занятиях по физической культуре и спорту.

Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.

Вопросы для самопроверки:

1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивным играм.
2. Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
3. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.

4. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
5. Педагогический и врачебный контроль.
6. Циклические упражнения и закаливание.
7. Утомление и дозирование физической нагрузки.
8. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.
9. Объем двигательной активности студента, энергозатраты.
10. Оценка состояний главных систем, обеспечивающих активную работу мышц.

Вопросы для обсуждения:

1. Регулярные наблюдения за состоянием организма при выполнении оздоровительных упражнений.
2. Система закаливания организма, основные циклические упражнения.
3. Диспансеризация и учет показателей развития организма.
4. Формирование пропорционального телосложения, как критерий здорового образа жизни
5. Самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью.
6. Методы выявления функциональных возможностей организма.

Индивидуальное задание:

1. Составьте личный дневник самоконтроля, какие данные вам необходимо внести
2. Разработайте комплекс утренней гигиенической гимнастики
3. Как с учетом закона суперкомпенсации вы будете планировать самостоятельные занятия.

Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания.

Вопросы для самопроверки:

1. Обеспечение функций органов (рекомендации диетологов).
2. Процесс восстановления после тренировок, этапы и средства.
3. Восстановление организма средствами ФК.
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 студента, энергозатраты.
2. Применение каких технологий поможет студенту достичь оптимальный объем двигательной активности.

Индивидуальное задание:

1. Рассчитайте свой суточный расход энергии.
2. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.

Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Вопросы для самопроверки:

1. Особенности адаптивной физической культуры.
2. Особенности сущности профессионально-прикладной физической культуры
3. Особенности структуры профессионально-прикладной физической культуры
4. Категории лиц с ограниченными физическими возможностями.
5. Особенности прикладной физической подготовки.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
7. Энергозатраты, объем двигательной активности для студента, оздоровительная система Купера.

Вопросы для обсуждения:

1. Проанализируйте особенности избранной специальности с точки зрения объема движения
2. Какие средства необходимо применять для поддержания высокого уровня работоспособности человека в условиях профессиональной деятельности. Индивидуальное задание: 1. Рассчитайте свой суточный расход энергии. 2. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.

Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе**Вопросы для самопроверки:**

1. Энергия для работающих мышц (оперативные и резервные источники).
2. Обеспечение двигательной активности и ее влияние на активное долголетие.
3. Процесс физического воспитания, принципы и этапы в обучении новым упражнениям.
4. Организация и части практического занятия по физической культуре.
5. Ациклические упражнения, техника выполнения упражнений.
6. Управление работой основных мышечных групп двигательного аппарата.
7. Влияние соревновательных нагрузок на системы органов.
8. Обеспечение роста мышечной массы и силы мышц.
9. Виды фитнес программ, преимущества кардио нагрузки
10. Преимущества аэробики в повышении физической подготовленности девушек

Вопросы для обсуждения:

1. Проанализируйте виды фитнес программ, определите преимущества кардио нагрузки
2. Перечислите преимущества аэробики в повышении физической подготовленности девушек

Индивидуальное задание:

1. Разработайте индивидуальную стратегию здорового образа жизни с учетом оптимального двигательного режима
2. Разработайте график занятий избранным видом двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей

Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).

В соответствии с требованиями ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки реализация компетентного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, диспуты, портфолио и пр.) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся. В рамках учебного курса предусмотрены мастер-классы экспертов и специалистов.

Название образовательной технологии	Краткое описание применяемой технологии
Традиционные (практические занятия)	Практическое занятие как форма организации образовательного процесса вуза носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе высшей школы интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов.
Игровые технологии	Создание игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимания и стимулирование умственной и спортивной деятельности.
Здоровье сберегающие технологии	Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.
Личностноориентированные технологии	Консультации, «индивидуальное обучение» - выстраивание для студента собственной образовательной траекторией с учетом интереса и предпочтения студента, подготовка к спортивным соревнованиям и к докладам на студенческих конференциях.

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Контрольные мероприятия, занятия и зачеты, обеспечивающие оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о состоянии и динамике общей, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности каждого студента, осуществляются с применением балльно-рейтинговой оценки.

Рейтинг студента по дисциплине «Физическая культура» «Элективные курсы по физической культуре» складывается из оценки преподавателя физической и профессионально-прикладной подготовленности, посещаемости занятий, а также физкультурной и спортивной активности студентов с начислением соответствующих рейтинг-баллов.

В ходе изучения дисциплины предусмотрен зачет. Условием получения зачета и соответствующей оценки является определенное количество набранных студентом рейтинг-баллов.

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации. В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю); - описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

7.1 Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля успеваемости.

1. Быстрота средства и методики ее развития.
2. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
3. Выносливость средства и методики ее развития.
4. Гибкость средства и методика ее развития.
5. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).

6. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
7. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
8. Ловкость средства и методики ее развития.
9. Морфофункциональные основы мышечной силы.
10. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
11. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
13. Ограничения в занятиях физической культурой при различных заболеваниях.
14. Определение понятия «спорт», Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
15. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности.
16. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
17. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
18. Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
19. Основы классического русского массажа, основные приемы.
20. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
21. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.
22. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
23. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
24. Правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Предстартовое состояние спортсмена.

26. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
27. Принципы физической реабилитации.
28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
29. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности профилактике утомления.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных заданий. Дневник самоконтроля.
31. Сердце, его физиологические свойства.
32. Сила средства и методики ее развития.
33. средства и методы физического воспитания.
34. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
35. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
36. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
37. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в ВУЗе.
38. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (на примере конкретного заболевания).
39. Физическая реабилитация при нарушениях осанки.
40. Физическая реабилитация при повреждении суставов (на примере одного из суставов).
41. Физическая реабилитация, средства и методы.
42. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
43. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
44. Характеристика избранного вида спорта. Влияние занятий избранным видом спорта на организм. Методические особенности занятий избранным видом спорта

7.2. Типовые практические контрольные задания

1. Тесты (и соответствующие им нормативы испытаний) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VI ступени.
2. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности.
3. Составить комплекс физических упражнений и предложить методику его выполнения,

направленную на совершенствование одного из физических качеств.

4. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
5. Предложить методику проведения гигиенического массажа в соответствии с поставленной целью.
6. Составить комплекс упражнений, направленный на профилактику профессиональных заболеваний, в соответствии с особенностями трудовой деятельности человека.
- 7.

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения промежуточной аттестации.

Оценка работы студента по дисциплине «Физическая культура» осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы в соответствии со следующими критериями и порядком:

1. Аттестация студента осуществляется на основе экспертной оценки его работы в течение семестра преподавателем кафедры физического воспитания и спорта МГУ.

2. Оценка работы студента в течение семестра ведётся в баллах и осуществляется на основе интегральной оценки видов работы студента, направленных на формирование физической культуры его личности, в соответствии с таблицей:

Вид работы студента	Количество баллов
Посещение практического занятия по физической культуре (1 занятие – 2 ак. часа	3 балла/занятие
Получение в рамках текущего учебного года золотого знака ГТО	15 баллов
Получение в рамках текущего учебного года серебряного знака ГТО	10 баллов
Получение в рамках текущего учебного года бронзового знака ГТО	5 баллов
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке	3 балла/норматив
Выполнение творческого, теоретического, методико-практического задания или участие в зачётном спортивно-массовом мероприятии	до 25 баллов

3. Для успешной аттестации студента очной формы обучения, осваивающего дисциплину «Физическая культура» в рамках специального или основного учебного отделения кафедры физического воспитания и спорта, необходимо набрать 72 балла за каждый из первых четырёх семестров.

4. Для студентов очной формы обучения, занимающихся в рамках спортивного учебного отделения кафедры физического воспитания и спорта, могут быть установлены дополнительные аттестационные критерии и требования.

5. Для успешной аттестации студента другой (кроме очной) формы обучения необходимо набрать 15 баллов за соответствующий семестр.

6. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья количество баллов, необходимое для успешной аттестации, и виды работ, на базе которых они могут быть набраны, устанавливаются кафедрой физического воспитания и спорта индивидуально.

7. Для всех студентов, допущенных по состоянию здоровья к практическим занятиям по физической культуре и не имеющих пропусков занятий по физической культуре по уважительной причине, зачётные баллы могут быть получены только через следующие виды работ: $\frac{3}{4}$ посещение практических занятий по физической культуре; $\frac{3}{4}$ получение знака ГТО (учитывается один раз в учебном году); $\frac{3}{4}$ выполнение контрольных нормативов по физической подготовке (не более 5 в семестр).

8. В случае пропуска практических занятий по физической культуре по уважительной причине студент может компенсировать данные занятия тремя способами: $\frac{3}{4}$ посещением дополнительных практических занятий; $\frac{3}{4}$ выполнением творческого, теоретического или методико-практического задания, выданного преподавателем кафедры физического воспитания и спорта; $\frac{3}{4}$ посещением зачётных спортивно-массовых мероприятий.

9. В случае академической задолженности студента по дисциплине «Физическая культура» за прошедший семестр для ее ликвидации студенту необходимо добрать баллы до соответствующего установленного норматива. Для этого предусмотрены три возможности: 9 $\frac{3}{4}$ посещение дополнительных практических занятий; $\frac{3}{4}$ посещение зачётных спортивно-массовых мероприятий; $\frac{3}{4}$ выполнение творческого, теоретического или методико-практического задания, выданного преподавателем кафедры физического воспитания и спорта.

10. Дополнительными практическими занятиями по физической культуре являются только практические занятия.

11. Участие в дополнительных занятиях по физической культуре (с начислением соответствующих баллов) организуется по направлению преподавателя кафедры физического воспитания и спорта в установленном кафедрой физического воспитания и спорта порядке.

12. Зачётными спортивно-массовыми мероприятиями являются только спортивно-массовые мероприятия.

13. Участие в зачётных спортивно-массовых мероприятиях (с начислением соответствующих баллов) организуется по направлению преподавателя кафедры физического воспитания и спорта в установленном кафедрой физического воспитания и спорта порядке.

14. Испытания (тесты) по общей физической подготовке, зачётные нормативы данных испытаний, контрольные теоретические требования по курсу теории и методики физической культуры и истории видов спорта определяет учебный отдел кафедры и физического воспитания и спорта. Прохождение данных испытаний (тестов) и ответ контрольных теоретических требований осуществляется в установленном кафедрой физического воспитания и спорта порядке не чаще одного раза в семестр.

Шкала и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения (РО) по дисциплине (модулю)				
Оценка РО и соответствующие виды оценочных средств	Не зачтено	Зачтено		
Знания Значение ФК в формировании ОК личности при общении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни.	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания	Общие, но не структурированные знания	Сформированные систематические знания
Умения Учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся.	Отсутствие умений	В целом успешное, но не систематическое умение	В целом успешное, но содержащее отдельные проблемы умение (допускает неточности непринципиального характера)	Успешное и систематическое умение
Навыки Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение	Отсутствие навыков (владений, опыта)	Наличие отдельных навыков (наличие фрагментарного опыта)	В целом, сформированные навыки (владения), но используемые не в активной форме	Сформированные навыки (владения), применимые при решении задач

двигательным действиям и развития физических качеств.				
---	--	--	--	--

8. Ресурсное обеспечение:

- Перечень основной и дополнительной литературы:

1. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта: В 2-х т.. Т.2: Методика физического воспитания различных групп населения/ Ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 392 с.: ил. - ISBN 966-7133-59-1 (в пер.)
2. Спортивные игры правила, тактика, техника: Учеб. пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 444 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-222-04098-4.
3. Волейбол в университете: Теоретическое и методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: Учебное пособие/ В.П. Губа, А.В. Родин. - М.: Советский спорт, 2009. - 162 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0378-2.
4. Лечебная физическая культура: Учебник/ Э.Н. Вайнер. - 2-е изд.. - М.: Флинта, Наука, 2011. - 424 с: ил. - ISBN 978-5-9765-0315-1 (в пер.). - ISBN 978-5-02-034687-1.
5. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста/ Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М.: ФАИР, 2008. - 120 с.: фото.цв.. - ISBN 978-5-8183-1474-7.
6. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов/ В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2002. - 605 с.. - ISBN 5-305-00034-3.
7. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. педаг. заведений/ Ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М.: Academia, 2004. - 400 с.: ил. - ISBN 5-7695-1411-6.
8. Легкая атлетика: Учебное пособие/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер.. - М.: Academia, 2005. - 464 с. с.. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-2249-6.
9. Теория и методика спорта: Учебник/ А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 379 с.. - (Высш. образование). - ISBN 978-5-222-14232-5.
10. Теория и методика настольного тенниса: Учебник/ Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матышин. - М.: Academia, 2006. - 527 с.: ил. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-2167-8.
11. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник/ И.С. Барчуков. - 2-е изд., стереот.. - К.: Кнорус, 2012. - 365 с.. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-406-02050-0.
12. Общая педагогика физической культуры и спорта/ Э.Б. Кайнова. - М.: ИД "Форум"; ИНФРА-М, 2011. - 206 с.. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-8199-0325-4.
13. Физическая культура: учебник / Кол. авт.; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Кнорус, 2013.
14. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
15. Физическая культура: Курс лекций (учебное пособие) / Под ред. Н.К. Ковалева, В.А. Уварова, Е.В. Будыка – М.: Изд-во МГУ, 1997.

16. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПб. : СПбГТУ, 1998.
17. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений. Под общей ред. проф. С. Н. Попова – Ростов-на-Дону, Феникс, 2005. - 304 с.

- дополнительная литература:

1. Педагогика физической культуры и спорта/ Ред. С.Д. Неверкович. - М.: Academia, 2010. - 330 с.. - (Высш. проф. образование). - ISBN 978-5-7695-6399-7 (в пер.).
2. Теория и методика спорта: Учебник/ А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 379 с.. - (Высш. образование). - ISBN 978-5-222-14232-5.
3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: Электронный учебник/ Ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Электрон. текстовые дан.. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM) PDF. - ISBN 978-5-238-02003-7.
4. Волейбол: Пер. с англ.. - М.: Астрель, АСТ: Полиграфиздат, 2012. - 38 с.. - ISBN 978-5-17-06337-1. - ISBN 978-5-271-25946-3. - ISBN 978-5-4215-2920-3.
5. Лечебная физическая культура: Учебник/ Ред. С.Н. Попов. - 8-е изд., испр. и доп.. - М.: Academia, 2012. - 414 с.. - ISBN 978-5-7695-8766-5.
6. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: Учебное пособие/ Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2012. - 390 с.. - ISBN 978-5-305-00242-3.
7. Психология спорта: монография / под редакцией Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. — Москва : МГУ имени М.В.Ломоносова, 2011. — 424 с. — ISBN 978-5-9217-0048-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/96212> (дата обращения: 21.11.2019).
8. Ершов, Ю. А. Общая биохимия и спорт: учебное пособие / Ю. А. Ершов. — М.: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2010. — 368 с. — ISBN 978-5-211-05595-7.
9. Баскетбол. Справочник болельщика. - Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 349 с.: цв.ил. - (Мастер игры). - ISBN 5-222-01393-6.
10. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для вузов/ Б.Р. Голощапов. - М.: Академия, 2001. - 312 с.: ил. - (Высш. образование). - ISBN 5-7695-0693-8.
11. Основы психологии спорта и физической культуры: Учебник. Пер. с англ./ Р.С. Уэйнберг, Д Гоулд. - К.: Олимпийская литература, 2001. - 335 с. - ISBN 087322-812-X (в пер.).
12. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для вузов/ Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.: ил, граф.. - ISBN 966-7133-50-8 (в пер.).
13. Справочник работника физической культуры и спорта: Нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Ред. А.В. Царик. - 3-е изд., испр. и доп.. - М.: Советский спорт, 2005. - 872 с.: ил. - ISBN 5-9718-0013-2.
14. Основы спортивной генетики: Учеб.пособие для студ. высш.учеб.заведений физического воспитания и спорта/ Л.П. Сергиенко. - К:Вища школа, 2004. - 631 с.: ил. ISBN 966-642-229-8.
15. Физическая культура студента и жизнь: Учебник/ В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. - 366 с.. - ISBN 5-8297-0244-4.

16. Педагогика физической культуры и спорта/ Ред. С.Д. Неверкович. - М.: Academia, 2010. - 330 с. - (Высш. проф. образование). - ISBN 978-5-7695-6399-7.
17. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 543с.
18. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов Изд. 4-е, испр., доп. - М.: Лань, 2005. - 384с.
19. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник. - М.: Терра-Спорт, 2003-624с.
20. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Изд. 3-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008.-620с.

- Перечень лицензионного программного обеспечения- нет

- Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Академия Google – новая поисковая система, разработанная специально для обучающихся, ученых и исследователей, предназначена для поиска информации в онлайн-о академических журналах и материалах, прошедших экспертную оценку.

РИБК – портал «Российского информационно-библиотечного консорциума» предоставляет возможность расширенного поиска библиографических данных и полнотекстовых ресурсов в электронных каталогах пяти крупнейших библиотек России.

SCIRUS – поисковая система, нацеленная на поиск исключительно научной информации, позволяет находить информацию в научных журналах, персональных страницах ученых, университетов и исследовательских центров.

-Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

Сайт <https://sev.msu.ru/biblioteka/>

Сайт <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ

Сайт www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ

Рекомендуемые обучающие, справочно-информационные, контролирующие и прочие компьютерные программы, используемые при изучении дисциплины

- Описание материально-технического обеспечения.

1. Учебные демонстрационные материалы.
2. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе.
3. Библиотечный фонд (учебники, пособия, периодические издания)

Материально – техническим обеспечением учебной дисциплины «Физическая культура» выступают спортивные сооружения филиала МГУ открытые площадки, СОК), а также инвентарь и спортивное оборудование, предоставленное филиалом МГУ для использования в учебном процессе

Практические занятия по спортивным играм: баскетбол, волейбол, настольный теннис и др. обеспечены душевыми, раздевалками. В наличии имеется качественное оборудование и инвентарь: стойки, сетки (бадминтонные, баскетбольные, волейбольные), мячи –баскетбольные, волейбольные, футбольные, ракетки и воланы для бадминтона, столы ракетки и шарики для настольного тенниса), ворота футбольные.

Общефизическая подготовка студентов обеспечена следующими средствами: беговые дорожки; силовые тренажеры; гимнастические маты; гантели; утяжелители; гири ; штанги; скакалки; гимнастические обручи и др.

Для проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности имеется: секундомеры, весы, тонометры, рулетки.

9. Соответствие результатов обучения по данному элементу ОПОП результатам освоения ОПОП указано в общей характеристике ОПОП.

10. Язык преподавания – русский язык.

11.Преподаватель (преподаватели)

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта – О.И.Канарева,
Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта – А.А.Василюк,
Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта - И.Н.Межевая.

12. Автор (авторы) программы – заведующая кафедрой физического воспитания и спорта филиала МГУ в городе Севастополе - Н.В.Аладьева.