

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура (базовая часть)

Физическая культура (элективная дисциплина)

(код и наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования:

бакалавриат

Направление подготовки:

46.03.01 - «История»

(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 РВиС
протокол № 1 от « 4 » октябрь 2020 г.
Заведующий кафедрой
Аладьев Н.В. (Н.В.Аладьев)
(подпись)

Рабочая программа одобрена
Методическим советом
Филиала МГУ в г.Севастополе
Протокол № 6 от « 10 » октябрь 2020 г.
Мартынkin A.B. (А.В. Мартынкин)
(подпись)

Севастополь, 20 20

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 46.03.01 «История» (уровень бакалавриата) в редакции приказа МГУ от 30 декабря 2016 г.

Год (годы) приема на обучение 2018 г.

курс - 1-2

семестры – 1-4

зачетных единиц – 2

академических часов – 400, в т.ч.

практических занятий – 276ч.

самостоятельная работа- 124ч

Формы промежуточной аттестации:

зачет 1-4 семестре.

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Цель учебной дисциплины:

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

Задачи учебной дисциплины:

- формировать готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения физического уровня здоровья и поддержания его в процессе обучения в ВУЗе, и дальнейшей профессиональной деятельности;
- обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- обеспечить общую и профессиональную подготовленность, психофизическую готовность студента к будущей профессиональной деятельности.

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 3+ ВО по направлению 46.03.01 «История».

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. Часы дисциплины «Физическая культура», реализуемые в формате аудиторной работы, планируется в рамках ОПОП бакалавриата и специалитета в объеме не менее 4 – х академических часов в неделю на первых двух курсах обучения.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалиста, программам магистратуры»;
- Приказом Министерства здравоохранения РФ от 10.08.2017 № 514р «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»;
- Приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134р «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»»;
- Приказом Госкомвуза от 26.07.1994 № 777 «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009г. №101-Р);
- Приказ Министерства образования РФ от 01.12.99 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;
- Федеральный образовательный стандарт 3 поколения (ФГОС 3+) в соответствии с пунктом 5.2.4.1 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2013 г. № 466 и пунктом 17 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 661 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 33, ст. 4377).

Основные знания для изучения дисциплины:

- историю развития физической культуры и спорта в России;
- воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся;
- воспитание у обучающихся убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой.

Основные умения для изучения дисциплины:

- эффективно использовать виды и формы рациональной двигательной деятельности;
- выполнять индивидуально подобранной комплексы оздоровительной и адаптационной (лечебной) физической культуры, комплексы утренней гигиенической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- использовать приобретённые знания, двигательные умения и навыки для повышения работоспособности, сохранение и укрепления здоровья;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- деятельность по формированию здорового образа жизни;
- организация проведения индивидуального, колективного, семейного отдыха;
- участие в массовых оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнований.

1.1.Компетенции обучающегося, формируемые в результате дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирования элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

УК-7, УК-11. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечение полноценной, социальной деятельности.

По новому учебному плану ФГОС 3+ у выпускника должны быть сформированы следующие общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции:

ОК – 1. Способность использовать основы философских и социально-гуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения;

ОК – 5. Способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия;

ОПК – 2. Способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;

ПК – 1. Готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованием образовательных стандартов;

ПК – 3. Способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

1.1.1.В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья

Уметь:

- самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков

Владеть:

- принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физические культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности

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

Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

В соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 46.03.01 «История» уровня бакалавриата в результате освоения учебной дисциплины обучающийся следующие результаты:

Компетенции/ контролируемые этапы	Показатели	Наименование оценочного средства
Начальный этап формирования компетенции (ий) осуществляется в период освоения учебной дисциплины и характеризуется освоением учебного материала		
OK-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><i>Знает:</i> основы элементов техники легкой атлетики, лыжной подготовки, баскетбола, волейбола, комплекса нормативов по спортивно-технической подготовленности; основные понятия определений функциональная и спортивно-техническая подготовленность и их оценка.</p> <p><i>Умеет:</i> выполнять технику основных элементов по видам спорта; правильно выполнять и понимать значение выполнения теста по функциональной подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p><i>Владеет:</i> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Тест по функциональной подготовленности.</p> <p>Тесты по спортивно-технической подготовленности.</p>

Базовый этап формирования компетенции (ий) (формируется по окончании изучения дисциплины (модуля))		
OK-8	<p>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Знает: технику двигательных действий в легкой атлетике, лыжной подготовке; технику и тактику в спортивных играх; методику развития физических качеств; технику выполнения тестов по физической подготовленности.</p> <p>Умеет: использовать технико-тактические действия в игровых видах спорта; технически грамотно выполнять тесты по физической подготовленности; применять упражнения различной направленности для развития физических качеств.</p> <p>Владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; опытом физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>

Изучение данной дисциплины базируется на знании общеобразовательной программы средней школы по следующим предметам: физическая культура, история, анатомия, безопасность жизнедеятельности. Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» способствует не только расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста, но и формирует средствами физической культуры жизненно необходимые психические качества, свойства и черты личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

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».

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

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: учебный курс связан с теоретическими основами истории физической культуры, биологии и безопасности жизнедеятельности.

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

Формируемая компетенция:

- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения:

Знать:

- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь:

- использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни;
- самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Владеть:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Последующая учебная дисциплина, для которой необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной – физическая культура, элективная дисциплина.

4. Формат обучения - контактный

5. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет:

- Базовая часть «Дисциплины (модуля)» Программы бакалавриата в объеме 72 академических часов (2 з.е.) в очной форме обучения;
- Вариативная часть «Дисциплины (модуля)» Программы бакалавриата в объеме не менее 328 академических часов (элективные курсы), который является обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Учебный год состоится из двух семестров.

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

Раздел	Номинальные трудозатраты обучающегося			Всего академических часов	Форма текущего контроля успеваемости
	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем)		Самостоятельная работа обучающегося, академические часы		
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
Теоретический	22	-	-	22	Реферат, опрос
Практический	-	244	124	368	Контроль посещаемости, тесты физической подготовленности
Контрольный (промежуточная аттестация в форме зачета)	-	10	-	10	Интегральная оценка занятий студента в течение семестра на основе оценочных средств дисциплины
Итого	22	254	124	400	-

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

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

Наименование разделов	Курсы обучения		
	I	II	III
I. Теоретический раздел программы – (обязательная тематика)			
1. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2		
2. Социально-биологические основы физической культуры.	4		
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2		
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Средства ФК в регулировании работоспособности.	2		
5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой ФУ		2	
6. Общая физическая и специальная подготовка в системе ФВ.	4		
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системой ФУ.		2	
8. Самоконтроль занимающихся ФУ и спортом.		2	
9. Особенности методики самостоятельных занятий ФУ.	2		
II. Практический раздел:			
<i>Методико-практический подраздел</i>			
1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2		
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	2		
3. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.	2		
4. Методы оценки уровня здоровья.	2		
5. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы).	2		
6. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной ФП по избранному виду спорта или системе ФУ.	2		
7. Основы методики самомассажа.	2		
8. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	2		
9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.		2	
10. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.		2	
11. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание и др.).		2	
<i>Учебно-тренировочный подраздел.</i>			
1. Общефизическая подготовка (ОФП).	6	8	
2. Легкоатлетическая подготовка.	6	8	
3. Спортивные игры.	34	40	
4. Плавание (начальное обучение, в течение года).	48	62	
III. Контрольный раздел.			

1. Текущий контроль за состоянием ОФП, специальной физической подготовки (СФП), технической подготовленностью занимающихся.	4 4	4 4	
2. Контрольное тестирование по ОФП.			
Итоговая аттестация.	2	2	
Всего:	136	140	276

**Распределение учебных часов на освоение основных разделов учебной программы
в группах специального медицинского отделения (перспективный план)**

Наименование разделов	Курсы обучения		Всего
	I	II	
I. Теоретический раздел программы – лекции (обязательная тематика)			
1. Ф К в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	2		
2. Социально-биологические основы физической культуры.	2		
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.		2	
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Средства ФК в регулировании работоспособности.		2	
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (ФУ).	2		
6. Социально-гигиеническая характеристика студентов спец.мед.группы. Адаптация студентов 1 курса к условиям обучения в вузе.		2	
7. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов. Практические рекомендации (для предупреждения острого утомления при умственной работе)		2	
8. Спорт, характеристика основных видов спорта		2	
II. Практический раздел:			
<i>Методико-практический подраздел</i>			
1. Оценка физического состояния.	1	1	
2. Определение физической работоспособности (степ-тест).	1	1	
3. Методы развития и контроля гибкости и ловкости.	2	1	
4. Методы развития и контроля силы.	2	1	
5. Методы развития и контроля быстроты.	2		
6. Методы развития и контроля выносливости.	1		
7. Составление комплекса упражнений УГГ.	2		
8. Составление комплекса упражнений производственной гимнастики.		2	
9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	1	1	
10. Основы методики самомассажа.		1	
11. Методика корригирующей гимнастики глаз.		2	
12. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности.		2	
13. Основы организации судейства соревнований по избранному виду спорта.	4	4	
<i>Учебно-тренировочный подраздел.</i>			
1. Выносливость.	6	6	
2. Сила.	8	8	
3. Быстрота.	6	6	
4. Гибкость.	8	8	
5. Ловкость.	6	6	
6. Плавание	68	72	
III. Контрольный раздел.			
1. Текущий контроль за состоянием ОФП, специальной физической подготовки (СФП), технической подготовленностью занимающихся.	4	4	
	4	4	

2. Контрольное тестирование по ОФП.			
Итоговая аттестация.	2	2	
Всего:	136	140	276

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику **теоретического, практического и контрольного учебного материала**:

- ✓ физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- ✓ социально-биологические основы физической культуры;
- ✓ основы здорового образа и стиля жизни;
- ✓ оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- ✓ профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

теоретический, включает в себя две установочные лекции по дисциплине «Физическая культура» в первом семестре. На данных лекциях до обучающихся доводится порядок организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», а также проводится распределение по учебным группам по физической культуре. Теоретический раздел также включает лекции по технике безопасности в начале каждого последующего семестра изучения дисциплины «Физическая культура»;

практический, Направлен на формирование у студентов двигательных умений, навыков и физических качеств. Определяется дифференцированно в зависимости от выбранного студентом элективного модуля по физической культуре и спорту. Перечень элективных модулей, представленных к выбору обучающемуся, определяется кафедрой физического воспитания и спорта дифференцированно по факультетам. Содержание и форма проведения занятий практического раздела также зависит от состояния здоровья студента, его опыта занятий избранным видом спорта и спортивной квалификации (при наличии). В зависимости от суперпозиции данных показателей обучение студента в рамках дисциплины «Физическая культура» проходит в рамках одного из трех учебных отделений:

- ✓ **методико-практического**, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства,

повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

✓ **Специальное отделение**

Изучение дисциплины «Физическая культура» в рамках специального отделения проходят студенты, имеющие специальную медицинскую «А» (III группа) или специальную медицинскую «Б» (IV группа) группу здоровья для занятий физической культурой.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств и методов физической культуры и адаптивной физической культуры, включает специальные средства и методы для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Организация обучения дисциплине «Физическая культура» лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Обучение основано на использовании средств и методов адаптивной физической культуры. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

В рамках специального отделения могут работать секции по системам физических упражнений, допускающие занятия обучающихся со специальной медицинской группой здоровья. Данные секции могут функционировать вне сетки учебного расписания.

✓ **Основное отделение**

Изучение дисциплины «Физическая культура» в рамках основного отделения проходят студенты, имеющие подготовительную (II) или основную (I) группу здоровья для занятий физической культурой.

Практический учебный материал для основного учебного отделения разрабатывается преимущественно на базе избранного вида спорта или системы физических упражнений.

В рамках основного отделения могут работать секции по видам спорта и системам физических упражнений, допускающие занятия обучающихся с подготовительной и основной группами здоровья. Данные секции могут функционировать вне сетки учебного расписания.

✓ **Спортивное отделение**

Изучение дисциплины «Физическая культура» в рамках спортивного отделения проходят студенты, прошедшие тренерский отбор у соответствующего ответственного преподавателя кафедры.

В группах спортивного совершенствования (ГСС) ведется работа по спортивному совершенствованию обучающихся в выбранном ими виде спорта. Занятия спортивного отделения проходят вне основной сетки расписания учебных занятий факультетов.

✓ **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого семестра изучения дисциплины «Физическая культура» в форме зачета. Контрольный раздел включает 6 академических часов учебных занятий в конце каждого семестра обучения.

Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: - **обязательный** (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности

✓ **вариативный**, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции. На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию элективных и факультативных курсов, которые не должны противоречить указаниям примерной учебной программы, исключать ее обязательные (федеральные) компоненты, нарушать действующую инструкцию по организации и содержанию работы кафедры физического воспитания высших учебных заведений.

Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Первый курс (обязательная тематика)

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении (**2 часа**).

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (**4 часа**).

Тема 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни (**2 часа**).

Тема 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда (**2 часа**).

Тема 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Часть 1

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движению. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств, в процессе физического воспитания (**2 часа**).

Часть 2

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. 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. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (**2 часа**).

Тема 6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий улиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях (**2 часа**).

**Второй курс
(обязательная тематика)**

**Тема 7. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. 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. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. 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 (**2 часа**).

**Тема 8. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. 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 оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. 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 (**2 часа**).

Тема 9. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. 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. 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 и спортом по результатам показателей контроля (**2 часа**).

Перечень примерных контрольных вопросов к зачету (экзамену) по всему теоретическому разделу приводится в Приложении 1.

**6.2 Методико – практический раздел
(к темам теоретического раздела) – 22 часа.**

**Первый курс
(обязательная тематика – 16 часов).**

К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда – 2 часа.

К теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. – 6 часов.

К теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) – 4 часа.

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

Методика проведения учебно-тренировочного занятия – 4 часа.

Второй курс
(обязательная тематика – 6 часов).

К теме 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности – 4 часа.

К теме 6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание) – 2 часа.

6.3. Практический раздел

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется *на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях* в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

— в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

— преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

— студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

— студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

В приложении 2 представлена дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения.

7.Фонд оценочных средств для оценивания результатов обучения по дисциплине

«Физическая культура»

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 филиала МГУ.
2. Оценка работы студента в течение семестра ведется 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 зачетном спортивно-массовом мероприятии	до 25 баллов

3. Для успешной аттестации студента, осваивающего дисциплину «Физическая культура» в рамках специального или основного учебного отделения кафедры физического воспитания и спорта, необходимо набрать 72 балла за каждый из первых четырех семестров.
4. Для студентов, занимающихся в рамках спортивного учебного отделения кафедры физического воспитания и спорта, могут быть установлены дополнительные аттестационные критерии и требования.
5. 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.
6. Для всех студентов, допущенных по состоянию здоровья к практическим занятиям по физической культуре и не имеющих пропусков занятий по физической культуре по уважительной причине, зачетные баллы могут быть получены только через следующие виды работ:
 - посещение практических занятий по физической культуре;
 - получение знака ГТО (учитывается один раз в учебном году);

- выполнение контрольных нормативов по физической подготовке (не более 5 в семестре).

7. В случае пропуска практических занятий по физической культуре по уважительной причине студент может компенсировать данные занятия тремя способами:

- посещением дополнительных практических занятий;
- выполнением творческого, теоретического или методико-практического задания, выданного преподавателем кафедры физического воспитания и спорта;
- посещением зачетных спортивно-массовых мероприятий.

8. В случае академической задолженности студента по дисциплине «Физическая культура» за прошедший семестр для ее ликвидации студенту необходимо набрать баллы до соответствующего установленного норматива. Для этого предусмотрены три возможности:

- посещение дополнительных практических занятий;
- посещение зачетных спортивно-массовых мероприятий;
- выполнение творческого, теоретического или методико-практического задания, выданного преподавателем кафедры физического воспитания и спорта.

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

10. 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.

11. Зачетными спортивно-массовыми мероприятиями являются только спортивно-массовые мероприятия.

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

13. Испытания (тесты) по общей физической подготовке, зачетные 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 семестре.

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах и
формирование, описание шкала оценивания**
Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	доклад	продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	темы докладов
2	собеседование	средство контроля, организованное как специальная беседа педагогического работника с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной и рассчитанной на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам дисциплины: - перечень вопросов для устного опроса - задания для самостоятельной работы
3	тестирование	Метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения обучающимися ряда специальных заданий	банк тестовых заданий
4	методико-практическая работа	средство, направленное на изучение практического хода тех	конспект занятия

		или иных процессов, исследование явления в рамках заданной темы с применением методов, освоенных на лекциях, сопоставление полученных результатов с теоретическими концепциями, осуществление интерпретации полученных результатов, оценивание применимости полученных результатов на практике	
--	--	--	--

Программа оценивания контролируемой дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы дисциплины)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
1	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	УК-7	Доклад Тестовые задания Устный опрос, Конспект занятия
2	Социально – биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	УК-7	Доклад Тестовые задания Устный опрос, Конспект занятия
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	УК-7	Доклад тестовые задания устный опрос, конспект занятия
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	УК-7	Доклад тестовые задания устный опрос, конспект занятия
5	Методические основы	УК-7	Доклад

	самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий		тестовые задания устный опрос, конспект занятия
6	Особенности занятий избранным видом спорта	УК-7	Доклад тестовые задания устный опрос, конспект занятия
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	УК-7	Доклад тестовые задания устный опрос, конспект занятия
8	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста Основные понятия производственной физической культуры	УК-7	Доклад тестовые задания устный опрос, конспект занятия

Фонд оценочных средств

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Индекс контролируемой компетенции (или её части)	Оценочные средства по этапам формирования компетенций			Способ контроля
			текущий контроль по дисциплине	рубежный кон-контроль по дисциплине	итоговый контроль по дисциплине	
1	Теоретический раздел Тема 1 Физическая культура в вузе	ОК-8	опрос, тестирование			устно, компьюте- рный
2	Тема 2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной	ОК-8	опрос, тестирование			устно, компьюте- рный

	подготовке студентов					
3	Тема 3 Социально-биологические основы физической культуры	OK-8	опрос, тестирование			устно, компьюте рный
4	Тема 4 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	OK-8	опрос, тестирование			устно, компьюте рный
5	Тема 5 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	OK-8	опрос, тестирование			устно, компьюте рный
6	Тема 6 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	OK-8	опрос, тестирование			устно, компьюте рный
7	Тема 7 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	OK-8	опрос, тестирование			устно, компьюте рный
8	Тема 8 Профессионально прикладная подготовка будущих специалистов	OK-8	опрос, тестирование			устно, компьюте рный
9	Тема 9 Комплекс ГТО	OK-8	опрос, тестирование			устно, компьюте рный

10	Тема 10 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	OK-8	опрос, тестирование			устно, компьюте рный
11	Тема 11 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	OK-8	опрос, тестирование			устно, компьюте рный
12	Тема 12 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	OK-8	опрос, тестирование			устно, компьюте рный
13	Тема 13 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	OK-8	опрос, тестирование			устно, компьюте рный
14	Тема 14 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	OK-8	опрос, тестирование			устно, компьюте рный
					зачет	
15	Практический раздел Тема 15 Плавание	OK-8	сдача контрольных нормативов			практиче ский

16	Практический раздел Тема 16 Легкая атлетика	ОК-8	сдача контрольных нормативов			практиче ский
17	Практический раздел Тема 17 ОФП	ОК-8	сдача контрольных нормативов			практиче ский
18	Практический раздел Тема 18 Спортивные игры	ОК-8	сдача контрольных нормативов			практиче ский
19	Практический раздел Тема 19 Адаптивная физическая культура	ОК-8	сдача контрольных нормативов			практиче ский
					зачет	

Настоящая программа имеет следующие приложения:

1. Контрольные вопросы к обязательным лекциям по учебной дисциплине «физическая культура».
2. Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения.
3. Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного отделения.
4. Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения.
5. Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических учебных занятий по физической культуре.
6. Типовые вопросы и темы рефератов.
7. Типовые практические контрольные задания.

**Контрольные вопросы к обязательным лекциям по учебной дисциплине
«Физическая культура»**

**Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1-я часть. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

2-я часть. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и

энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

Тема 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интериалам и экстериалам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные,

психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Тема 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1-я часть. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динаминости (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движением (техническая подготовка). Этапы обучения движением.

- ✓ Первый этап ознакомление, первоначальное разучивание движения.
- ✓ Второй этап углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения.
- ✓ Третий этап достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

2-я часть. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМ.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.

Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 7. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований — внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:

- ✓ укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения;
- ✓ повышения функциональных возможностей организма;
- ✓ психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками;
- ✓ достижения наивысших спортивных результатов.

Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Тема 8. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и внеузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы 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 и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ

1-я часть. Общие положения. Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

2-я часть. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов — выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.

Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки. Прикладные виды спорта.

Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения для студентов данного факультета. ППФП в итоговой аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура».

Тема 11. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА

Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика — вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально

направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
7. Физическое состояние и сексуальность.
8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения. 10. Ведение личного дневника самоконтроля.
10. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
11. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
12. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных

возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в рабочей программе кафедры физического воспитания определяются в каждом вузе самостоятельно.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки(ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для **специального учебного отделения** разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

Общефизическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Плавание

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.

Волейбол

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. 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.

Баскетбол

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. Технико-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.

Настольный теннис

Стойки. Способы хватки ракетки. Передвижения. Техника ударов. Виды подач. Тактика игры - одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости.

Шахматы

История развития шахмат. Структура и деятельность международной шахматной федерации FIDE. Теория и методика шахмат.

Правила и основные принципы шахматной игры. Стадии шахматной игры. Стратегия и тактика шахматной игры. Судейство. Решение задач и этюдов. Соревнования с разным контролем времени.

Общеукрепляющие упражнения на развитие выносливости, концентрации внимания и психологической устойчивости.

Контрольный раздел (промежуточная аттестация)

Контрольные занятия, зачеты, экзамены обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов и групп спортивного отделения), по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров к специалистов.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты, экзамены) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Обязательные тесты определения физической подготовленности.

Характеристика	Женщины					Мужчины				
направленности тестов	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовленность: поднимание(сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85кг вес более 85кг	60	50	40	30	20	15	12	9	7	
Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.) вес до 70кг вес более 70кг бег 3000 м (мин., сек) вес до 85кг вес более 85кг	10.1	10.5	11.2	11.5	12.1			13.1	13.5	
	5	0	0	0	5			0	0	
	10.3	11.2	11.5	12.4	13.1					
	5	0	5	0	5	12.0	12.3	5		
						0	12.3	13.1		
						0	0	0		

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце — как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице 2 при условии выполнения каждого из запланированных тестов (таблица 1 и приложение 3) не ниже чем на очко.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания.

Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья (см. приложения 4 и 5).

Обязательная итоговая аттестация по физической культуре

Условием допуска является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение последнего семестра обучения, не ниже «удовлетворительно».

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы.

Студент, завершивший обучение по дисциплине «физическая культура», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие

требованиям Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной обязательной дисциплине. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Приложение 3

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Женщины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2. Бег на лыжах 3 км (мин, сек) или 5 км (мин, сек)	18.00 31.00	18.30 32.30	19.30 34.15	20.00 36.40	21.00 38.6/бв
3. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	54.0 2.15	1.03 2.40	1.14 3.05	1.24 3.35	б/вр 4.10
4. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	365 120	350 115	325 110	300 105	280 100
6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
8. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

Мужчины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек) или 10 км (мин, сек)	23.50 50.00	25.00 52.00	26.25 55.00	27.45 58.00	28.30 б/вр
3. Плавание 50 м (сек) или 100 м (мин, сек)	40.0 1.40	44.0 1.50	48,0 2.00	57.0 2.15	б/вр 2.30
4. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5. Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	480 145	460 140	435 135	410 130	390 125
6. Подтягивание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
8. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
9. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности
студентов специального учебного отделения**

(мужчины и женщины)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100м.
6. Бег: мужчины — 3 км, женщины — 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины — 3 км, женщины — 2км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

**Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно
освобожденных от практических занятий по физической культуре**

I семестр

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

II семестр

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

III семестр

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

IV семестр

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

III-IV курсы- индивидуальные занятия преподавателя с каждым студентом (демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профицированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Объем рефератов — 3-5 машинописных страниц.

Приложение 6

Типовые вопросы и темы рефератов

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 методики 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. Морффункциональные 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. Значение мышечной релаксации.
24. Правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Предстартовые состояния 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 и профилактике утомления.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 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 сердечнососудистой 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.

Приложение 7

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.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество и методы ее развития.
6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
7. Быстрота и методы ее развития.
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
11. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
12. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
13. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
14. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.

15. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
16. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
17. Проверка и оценка методической подготовленности.
18. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
19. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
20. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
21. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
22. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
23. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
24. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.
25. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
26. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
27. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
28. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
29. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.

11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.

39. Организация и проведение спартакиады в вузе.
40. Организация и проведение смотра спортивной работы.
41. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
42. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.
43. Медицинское обеспечение соревнований.
44. Организация спортивного праздника награждение победителей и призеров соревнований.

8. Ресурсное обеспечение:

Основная

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. Матыцин. - 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

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.

9.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

Сайт <https://sev.msu.ru/biblioteka/>

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническим обеспечением учебной дисциплины «Физическая культура» выступают спортивные сооружения Филиала МГУ, а также инвентарь и спортивное оборудование, предоставляемое филиалом МГУ для использования в учебном процессе.

10. Соответствие результатов обучения по данному элементу ОПОП результатам освоения ОПОП указано в общей характеристики ОПОП.

11. Язык преподавания – русский язык.

12. Старший преподаватель (преподаватели) – О.И.Канареева, А.А.Василюк, И.Н.Межевая.

13. Автор (авторы) программы – Аладьева Наталья Викторовна; заведующая кафедрой физического воспитания и спорта филиала МГУ в городе Севастополе.

