

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова
филиал МГУ в г. Севастополе
кафедра дисциплин общего профиля



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Филиал МГУ в г. Севастополе

Общественного университета

имени М.В. Ломоносова

в городе Севастополе

г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины:
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень высшего образования:
СПЕЦИАЛИТЕТ

Направления подготовки:
03.05.02 «ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ И ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИКА»

Направленность (профиль) ОПОП
ОБЩИЙ

Форма обучения:
ОЧНАЯ

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры _____
протокол № 8 от «16» июня 2023г.
Заведующий кафедрой

(подпись)

(Афанасьев Р.В.)

Рабочая программа одобрена
Методическим советом
Филиала МГУ в г.Севастополе
Протокол № 1 от «28» 09 2023г.

подпись)

(Менделеев А.В.)

Севастополь, 2023

Рабочая программа дисциплины «Английский язык» разработана в соответствии с требованиями ФГОС 3++ по направлению подготовки 03.05.02 «ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ И ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИКА». Утвержден приказом МГУ от 29 декабря 2018 года № 1780.

Год приема на обучение 2023

курс – 1

семестры – 1

зачетных единиц 2

академических часов 72, в т.ч.:

лекций – 18 часов

семинаров – 18 часов

Формы промежуточной аттестации:

зачет в 1 семестре.

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО.

Целями освоения учебной дисциплины «Физическая культура» являются:

- формирование физической культуры личности обучающихся с учетом индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
 - вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом учащейся молодежи;
 - развитие у обучающихся двигательных навыков;
 - совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
 - гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций;
 - воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств;
 - подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины;
- приобретение обучающимися, необходимых знаний по основам теории, методике и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся.

Задачи курса:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

Для изучения дисциплины достаточными являются знания, умения и навыки, приобретенные на предыдущем этапе при изучении дисциплины «Физическая культура» в школе.

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю):

Способен использовать физическую культуру	<u>Знает:</u> - нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность;
--	--

<p>личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни (УК 13)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - требования к физическим качествам, предъявляемых профессией; - имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых. <p><u>Умеет:</u></p> <p>на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учётом состояния здоровья и имеющихся ресурсов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности <p><u>Владеет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдением норм здорового образа жизни; - готовностью к здоровому образу жизни, к выбору здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности.
--	---

4. Формат обучения: Очная форма.

5. Объем дисциплины (модуля) составляет 2 з.е., в том числе 36 академических часов, отведенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (аудиторная нагрузка), 36 академических часа на самостоятельную работу обучающихся.

6.1. Структура дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведения на них количества академических часов и виды учебных занятий.

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Номинальные трудозатраты обучающихся				Формы текущего контроля успеваемости
	Виды контактной работы, академические часы		самостоятельная работа обучающегося, академические часы	всего академических часов	
	занятия лекционного типа	занятия семинарского типа			
РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА 0,5 з.е					
<u>Основное содержание</u>					
<u>ВВОДНАЯ ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ЛЕКЦИЯ</u>	2			2	
<u>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта.</u>	2			2	Фронтальный опрос по изученной тематике.
<u>Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни.</u>	2			2	Фронтальный опрос по изученной тематике.
<u>Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</u>	2			2	Фронтальный опрос по изученной тематике.
<u>Тема 1.4. Основы методик самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.</u>	2			2	Фронтальный опрос по изученной тематике.
<u>Профессионально ориентированное содержание</u>					
<u>Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня.</u>	2			2	Фронтальный опрос по изученной тематике.
<u>Тема 1.6. Профессионально - прикладная</u>	2			2	Фронтальный опрос по изученной тематике.

<u>физическая подготовка.</u>					
<u>Дискуссия по изученному материалу</u>	2			2	Монологическое высказывание. Письменная контрольная работа по разделу
<u>ВСЕГО</u>	18			18	
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1 З.Е.					
<u>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.</u>	0	2	4	6	Индивидуальный опрос по изученной теме.
<u>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».</u>	0	2	4	6	Монологическое и диалогическое высказывание.
<u>Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</u>	0	2	4	6	Индивидуальный опрос по изученной теме.
<u>Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач</u>	0	2	4	6	Монологическое высказывание.
<u>Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</u>	0	2	4	6	Индивидуальный опрос по изученной теме.
<u>Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.</u>	0	2	4	6	Монологическое высказывание.
		12	24	36	
РАЗДЕЛ 3. ВИДЫ СПОРТА. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА 0,5 З.Е					
Пауэрлифтинг	0	1	2	3	Тестирование (контрольная работа по теории)
Настольный Теннис	0	1	2	3	Тестирование (контрольная работа по теории)
Теннис	0	1	2	3	Тестирование (контрольная работа по теории)
Мини-Футбол	0	1	2	3	Тестирование (контрольная работа по

					теории)
Волейбол	0	1	2	3	Тестирование (контрольная работа по теории)
Плавание	0	1	1	3	Тестирование (контрольная работа по теории)
		6	12	18	
Итого	18	18	36	72	
Промежуточная аттестация					Зачет

6.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Содержание разделов (тем)
РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА 0,5 з.е		
1	<u>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта.</u>	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.
2	<u>Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни.</u>	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
3	<u>Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</u>	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазо двигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). 2. Особенности организации и проведения занятий в

		разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.
4	<u>Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.</u>	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой . 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. 4. Физические качества, средства их совершенствования.
5	<u>Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня.</u>	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.
6	<u>Тема 1.6. Профессионально - прикладная физическая подготовка.</u>	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств.
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1 З.Е.		
1	<u>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.</u>	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.
2	<u>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований</u>	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований

	<i>ВФСК «ГТО».</i>	ВФСК «ГТО».
3	<i>Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</i>	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.
4	<i>Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач</i>	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.
5	<i>Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. 2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).
6	<i>Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.</i>	3. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, 5 развитие основных физических качеств.
РАЗДЕЛ 3. ВИДЫ СПОРТА. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА 0,5 З.Е		
1	<i>Пауэрлифтинг</i>	Техника безопасности на занятиях по пауэрлифтингу.. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов приседа, рывка и жима. Роль и польза пауэрлифтинга в жизни человека.
2	<i>Настольный теннис</i>	1. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. 2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. 4. Разбор правил игры. Игра по правилам.
3	<i>Теннис</i>	1. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).

		<p>2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p> <p>4. Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.</p>
4	<u>Мини-Футбол</u>	<p>1. Техника безопасности на занятиях мини-футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.</p> <p>3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).</p>
5	<u>Волейбол</u>	<p>1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.</p> <p>2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p>
6	<u>Плавание</u>	<p>1. Общая характеристика плавания как вида спорта.</p> <p>2. Плавание в системе физического воспитания.</p> <p>3. Плавание как средство оздоровления и профилактики заболеваний.</p>

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

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

Образец контрольной работы

Содержание зачета

1. Подготовить развёрнутое высказывание на тему (в рамках тем, изученных в разделе).
Время подготовки 30 минут.

2. Решить проблемную задачу по профессионально ориентированной тематике, принять участие в обсуждении его содержания (без подготовки).

Темы для монологического высказывания

1. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

2. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач

3. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения (РО) по дисциплине «Физическая культура» для формы отчетности «зачет»

Результаты выполнения обучающимися заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «незачтено».

Критерии	Оценка
Студент демонстрирует хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; понимает и успешно раскрывает смысл поставленного вопроса; владеет основными терминами и понятиями; способен применить теоретические знания к изучению конкретных ситуаций и практических вопросов.	<u>Зачтено</u>
Допускаются серьезные упущения в изложении учебного материала; отсутствуют знания основных понятий и понимание основ физической культуры либо допускается большое количество ошибок при интерпретации основных определений; либо отсутствуют ответы на основные и дополнительный вопросы	<u>Не зачтено</u>

8. Ресурсное обеспечение:

Перечень основной и дополнительной литературы (учебники и учебно-методические пособия)

1. Физическая культура: учебник для вузов /А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. Москва: Юрайт, 2013

2. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С., Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов. - М.: Академия, 2014

3. Манжелей И. В., Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015

4. Губа В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход). – М.: Советский спорт, 2012

Дополнительная литература

1. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с.

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№ п/п	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1.	http://lib.sportedu.ru/	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами.
2.	http://www.iglib.ru	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск, по ключевым словам, и отраслям знаний.
3.	http://www.elibrary.ru	Научная электронная библиотека журналов.
4.	http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK	Журнал «Теория и практика физической культуры»
5.	http://www.lib.sportedu.ru/PRESS/FKVOT	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

Описание материально-технического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие в библиотеке в печатном виде или в виде электронного ресурса комплектов учебно-методической, научной и справочной литературы, работу с компьютерными обучающими программами в лингафонно-компьютерном классе, а также доступ к ресурсам сети Интернет.

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

10. Язык преподавания.

русский

11. Преподаватель (преподаватели):

Канд. пед. наук, Хоменко Олег Владимирович.

12. Автор (авторы) программы:

Канд. пед. наук, Хоменко Олег Владимирович.