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

УТВЕРЖДЕНО
на 2024-2025 учебный год
Методическим советом Филиала
Протокол № 10 от «28» 08 2024 г.
Заместитель директора по учебной работе
Заведующий кафедрой

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Филиала МГУ в г. Севастополе
С.А. Шпырко
«___» _____20___г.

УТВЕРЖДЕНО
на 2025-2026 учебный год
Методическим советом Филиала
Протокол № 9 от «26» 06 2025 г.
Заместитель директора по учебной работе
Заведующий кафедрой

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины:
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень высшего образования:
БАКАЛАВРИАТ

Направления подготовки:
38.03.01 «ЭКОНОМИКА»
42.03.02 «ЖУРНАЛИСТИКА»
37.03.01 «ПСИХОЛОГИЯ»
46.03.01 «ИСТОРИЯ»
05.03.02 «ГЕОГРАФИЯ»
38.03.04 «ГОСУДАРСТВЕННОЕ И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ»
45.03.01 «ФИЛОЛОГИЯ»
01.03.02 «ПРИКЛАДНАЯ МАТЕМАТИКА И ИНФОРМАТИКА»

Направленность (профиль) ОПОП
ОБЩИЙ

Форма обучения:
ОЧНАЯ

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры
протокол № 8 от «16» июня 2023г.
Заведующий кафедрой
_____(Афонин Р.В.)
(подпись)

Рабочая программа одобрена
Методическим советом
Филиала МГУ в г.Севастополе
Протокол № 1 от «28» 09 2023г.
_____(Тетова Л.А.
подпись)

2023

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями ФГОС (3++), ОС МГУ (3++)

- по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика». Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 12 августа 2020 года № 954, приказами о внесении изменений в ФГОС ВО от 19 июля 2022 №662, от 23 февраля 2023 № 208;

- по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление». Утвержден приказом МГУ от 30 декабря 2020 года № 1384; приказами об утверждении изменений в ОС МГУ от 21 декабря 2021 года № 1404, от 29 мая 2023 года №700, от 29 мая 2023 года №702, от 29 мая 2023 года №703;

- по направлению подготовки 05.03.02 «География». Утвержден приказом МГУ от 30 декабря 2020 года № 1383; приказами об утверждении изменений в ОС МГУ от 21 декабря 2021 года №1404, от 29 мая 2023 года №700, от 29 мая 2023 года №702, от 29 мая 2023 года №703;

- по направлению подготовки 37.03.01 «Психология». Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 20 июля 2020 года № 839; приказами о внесении изменений в ФГОС ВО от 19 июля 2022 года №662, от 23 февраля 2023 года №208

- по направлению подготовки 42.03.02«Журналистика». Утвержден приказом МГУ от 29 декабря 2018 года № 1771; приказами об утверждении изменений в ОС МГУ от 10 июня 2021 года №609, от 21 декабря 2021 года №1404, от 29 мая 2023 года №700, от 29 мая 2023 года № 702, от 29 мая 2023 года №703;

- по направлению подготовки 45.03.01 «Филология». Утвержден приказом МГУ от 30 декабря 2020 года № 1372; приказами об утверждении изменений в ОС МГУ от 21 декабря 2021 года № 1404, от 21 апреля 2022 года № 405, от 29 мая2023 года №700, от 29 мая 2023 года № 702, от 29 мая 2023 года №703;

- по направлению подготовки 46.03.01 «История». Утвержден приказом МГУ от 30 декабря 2020 года № 1367; приказами об утверждении изменений в ОС МГУ от 21 декабря 2021 года № 1404, от 29 мая 2023 года №700, от 29 мая 2023 года № 702, от 29 мая 2023 года №703;

Год приема на обучение 2025

курс – 1

семестры – 1

зачетных единиц - 2

аудиторных часов - 36, 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 и спорт» являются:
- формирование физической культуры личности обучающихся с учетом индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
- вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом учащийся 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;
- 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 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК- 13) ОС МГУ(3++) (УК-7) ФГОС (3++)	*Знает:* - нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; - требования к физическим качествам, предъявляемых профессией; - имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых. *Умеет:* 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; - оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности *Владеет:* - должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдением норм здорового образа жизни; - готовностью к здоровому образу жизни, к выбору здоровье сберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности.

4. Формат обучения: Очная форма.

5. Объем дисциплины (модуля) составляет 2 з.е., в том числе 72 академических часа, отведенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (аудиторная нагрузка)

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

№	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля) *(Основное содержание занятий)*	Количество часов	Форма контроля
1 семестр «Общефизическая подготовка»		**72**	**зачет**
	Общефизическая подготовка и волейбол	**36**	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортзале. Разделение студентов на группы здоровья.	2	
2	Проведение ОРУ (разминка). Правила игры в волейбол.	2	
3	Специально-беговые упражнения. Передвижения и приемы игры в волейболе.	2	
4	Упражнения на развитие выносливости. Волейбол: передачи в парах.	2	
5	Упражнения на развитие гибкости. Волейбол: передачи мяча в тройках.	2	
6	Упражнения на развитие силы. Волейбол: работа с мячом у стенки.	2	
7	Упражнения на развитие быстроты. Волейбол: работа с мячом у сетки (нападающий удар, блок).	2	
8	Упражнения на развитие ловкости. Волейбол: отработка подачи.	2	
9	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Волейбол: совершенствование работы в нападении.	2	
10	Комплекс упражнений на гимнастических матах сидя. Волейбол: совершенствования работы в защите.	2	
11	Комплекс упражнений с мячом на месте. Волейбол: отработка волейбольных приемов.	2	
12	Комплекс упражнений с мячом в движении. Волейбол: отработка волейбольных приемов.	2	Прием контрольных нормативов по волейболу и ОФП
13	Комплекс упражнений со скакалкой стоя. Волейбол: отработка волейбольных приемов.	2	Прием контрольных нормативов по волейболу и ОФП
14	Комплекс упражнений на шведской лестнице. Волейбол: отработка волейбольных приемов.	2	Прием контрольных нормативов по волейболу и ОФП
15	Комплекс упражнений в парах стоя. Волейбол: отработка волейбольных приемов.	2	Прием контрольных нормативов

			по волейболу и ОФП
16	Комплекс упражнений в парах сидя на гимнастических матах. Волейбол: отработка волейбольных приемов.	2	Прием контрольных нормативов по волейболу и ОФП
17	Комплекс упражнений со скакалкой стоя. Волейбол: отработка волейбольных приемов.	2	Прием контрольных нормативов по волейболу и ОФП
18	Комплекс упражнений со скакалкой сидя. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	Прием контрольных нормативов по волейболу и ОФП
	Плавание	**36**	
1	Инструктаж по технике безопасности в бассейне. Правила поведения в воде.	2	
2	Упражнения по освоению с водой (погружение, всплывание, лежание)	2	
3	Обучение и совершенствование дыхания в воде	2	
4	Обучение и совершенствование работы ног	2	
5	Обучение и совершенствование согласование дыхания с работой ног	2	
6	Обучение и совершенствование работы рук	2	
7	Обучение и совершенствование общему согласованию работы ног, рук и дыхания	2	
8	Обучение технике скольжения с отталкивания от бортика.	2	
9	Обучение плаванию с использованием дополнительных средств и приспособлений.	2	
10	Обучение технике плавания кроль на спине	2	
11	Обучение технике плавания кроль на груди	2	
12	Обучение технике плавания брассом	2	
13	Плавание по длине составных частей – короткие отрезки (10, 15, 25, 50 и 100 м.)	2	
14	Плавание по длине составных частей - средние отрезки (от 100 м. до 400 м.)	2	
15	Плавание по длине составных частей – длинных отрезков (от 400 м. и более)	2	
16	Плавание различными стилями	2	Прием контрольных нормативов по плаванию
17	Плавание различными стилями, и различными отрезками	2	Прием контрольных нормативов по плаванию
18	Зачетное занятие	2	зачет

6.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Содержание разделов (тем)
РАЗДЕЛ 1. ОФП (ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА) 0,5 З.Е.		
1	Упражнения направленные на развитие выносливости	Бег на длинные отрезки, временные (от 5 до 12 минут).
2	Упражнения направленные на развитие силы	Отжимания, подтягивания, удерживание собственного веса, на сопротивление в парах
3	Упражнения направленное на развитие гибкости	Растяжка, наклоны
4	Упражнения направленные на развитие ловкости	Упражнения на координацию, равновесие и с различными предметами
5	Комплекс упражнений	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), в парах, с мячом на месте и в движении, со скакалкой, на шведской лестнице, на гимнастических матах
РАЗДЕЛ 2. ВОЛЕЙБОЛ 0,5 З.Е.		
1	Техника безопасности в спортивном зале. Правила и судейство игры в волейбол	История развития волейбола, современные правила игры, разметка площадки, функции игроков по зонам.
2	Индивидуальные действия игроков в волейболе	Стойки, перемещения, прием мяча снизу, сверху. Нападающий удар (с различных зон). Блокирование. Подстраховка игроков.
3	Групповые действия игроков в волейболе	Передачи в парах, тройках. Нападающий удар с последующим приемом. Двойной, тройной блок. Тактика и техника игры в защите и нападении.
РАЗДЕЛ 3. ПЛАВАНИЕ 1 З.Е.		
1	Техника безопасности при занятиях плаванием	Правила поведения в бассейне, в воде
2	Упражнения по освоению с водой	Погружение, всплывание, лежание. Дыхание в воду.
3	Проработка движения рук и ног	Общее согласование работы рук, ног и дыхание.
4	Техника скольжения	Отталкивание от бортика (на расстояние 2-10 метров)
5	Плавание с использование дополнительных средств и приспособлений	Использование спасательных поясов, плавательных досок, «калабашек», «лопаток», плавательных зажимов
6	Техника плавания кроль на спине	Обучение плаванию выбранным стилем от 10 до 800 м.
7	Техника плавания кроль на груди	Обучение плаванию выбранным стилем от 10 до 800 м.
8	Техника плавания брассом	Обучение плаванию выбранным стилем от 10 до 800 м.

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 тем 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. Морфофункциональные основы мышечной силы.
10. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
11. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
13. Ограничения в занятиях физической культурой при различных заболеваниях.
14. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
15. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности.
16. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
17. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

18. Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

19. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.

20. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.

21. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.

22. Правила соревнований по избранному виду спорта.

23. Предстартовые состояния спортсмена.

24. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).

25. Принципы физической реабилитации.

26. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

27. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

28. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

29. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.

30. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.

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
Регулярное посещение практических занятий (наличие больничного листа или справки от врача является уважительной причиной отсутствия). Выполнение и сдача контрольных нормативов по ОФП, волейболу и плаванию. В случае невыполнения по физическим показателям этих нормативов заменяется теоретическими вопросами на усмотрения преподавателя.	*Зачтено*
Непосещения занятий и/или большое количество пропусков без уважительных причин. Не сдача контрольных нормативов.	*Не зачтено*

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

5. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие [Электронный ресурс] / А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова [и др.]. – Чебоксары: ИД «Среда», 2019. – 296 с. http://portal.astu.org/course/view.php?id=1423

6. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов – М; Берлин: Директ-Медиа, 2019 – 178 с. http://portal.astu.org/course/view.php?id=1423

Дополнительная литература

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 спортивного зала, волейбольной сетки, волейбольных мячей, скакалки, гимнастических матов, бассейна, плавательных досок.

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

10.Язык преподавания:
русский

11. Преподаватель (преподаватели):
Канареева Ольга Ивановна, старший преподаватель
Межевая Ирина Николаевна, старший преподаватель

12. Автор (авторы) программы:
Канареева Ольга Ивановна, старший преподаватель кафедры общих дисциплин