

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



Севастополе
О.А. Шпырко
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины:
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

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»

Направленность (профиль) ОПОП
ОБЩИЙ

Форма обучения:
ОЧНАЯ

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры
протокол № 1 от «26» 08 2024г.
Заведующий кафедрой
(подпись)

Рабочая программа одобрена
Методическим советом
Филиала МГУ в г.Севастополе
Протокол № 1 от «29» 08 2024г.
(подпись) (Л.И. Мемова)

Севастополь, 2024

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 мая 2023 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 2024

курс – 1

семестры – 1

зачетных единиц - 2

аудиторных часов - 72, в т.ч.:

лекций – 0 часов

семинаров – 0 часов

практических занятий – 72 часа

Формы промежуточной аттестации:

зачет в 1.

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 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;
- 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):

| | |
|---|--|
| <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК- 13) ОС МГУ(3++) (УК-7) ФГОС (3++)</p> | <p><u><i>Знает:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none">- 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. <p><u><i>Умеет:</i></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><i>Владеет:</i></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 здоровые 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 отведения на них количества академических часов и виды учебных занятий.

| № | Наименование разделов и тем дисциплины (модуля) <i>(Основное содержание занятий)</i> | 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, всплытие, 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 использованием дополнительных средств и приспособлений | Использование спасательных поясов, плавательных досок, «калабашек», «лопатонок», 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. | <u>Зачтено</u> |
| Непосещения занятий и/или большое количество пропусков без уважительных причин. Не сдача контрольных нормативов. | <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
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):

Канарева Ольга Ивановна, старший преподаватель

Межевая Ирина Николаевна, старший преподаватель

12. Автор (авторы) программы:

Канарева Ольга Ивановна, старший преподаватель кафедры общих дисциплин