

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

Филиала МГУ в г. Севастополе

О.А. Шпырко

«28» августа 2025 г.

имени М.В.Ломоносова
в городе Севастополе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины:
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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 № 6 от «05» мая 2025г.
Заведующий кафедрой
[подпись] (Тихомандрицкая О. А.)
(подпись)

Рабочая программа одобрена
Методическим советом
Филиала МГУ в г.Севастополе
Протокол № 10 от «28» 08 2025
[подпись] (Теплова Л.И.)
подпись)

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;

курс – 1

семестры – 1

аудиторных часов - 36, в т.ч.:

лекций – 18 часов

семинаров – 18 часов

практических занятий – 0

Формы промежуточной аттестации:

зачет

- по направлению подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика». Утверждён приказом МГУ от 30 августа 2019 № 1041 (в редакции приказа МГУ от 11 сентября 2019 года №1109), 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;

курс – 1

семестры – 1

аудиторных часов - 36, в т.ч.:

лекций – 18 часов

семинаров – 18 часов

практических занятий – 0

Формы промежуточной аттестации:

зачет

- 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;

курс – 1

семестры – 1

аудиторных часов - 36, в т.ч.:

лекций – 18 часов
семинаров – 18 часов
практических занятий – 0 часов

Формы промежуточной аттестации:

зачет

- 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;

курс – 1

семестры – 1

аудиторных часов - 36, в т.ч.:

лекций – 18 часов
семинаров – 18 часов
практических занятий – 0 часов

Формы промежуточной аттестации:

зачет

- 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

курс – 1

семестры – 1

аудиторных часов - 36, в т.ч.:

лекций – 18 часов
семинаров – 18 часов
практических занятий – 0 часов

Формы промежуточной аттестации:

зачет

- 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;

курс – 1

семестры – 1

аудиторных часов - 36, в т.ч.:

лекций – 18 часов

семинаров – 18 часов

практических занятий – 0 часов

Формы промежуточной аттестации:

зачет

- 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;

курс – 1

семестры – 1

аудиторных часов - 36, в т.ч.:

лекций – 18 часов

семинаров – 18 часов

практических занятий – 0 часов

Формы промежуточной аттестации:

зачет

- 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;

курс – 1

семестры – 1

аудиторных часов - 36, в т.ч.:

лекций – 18 часов

семинаров – 18 часов

практических занятий – 0 часов

Формы промежуточной аттестации:

зачет

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

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективные курсы) направлена на формирование физической культуры личности студента, сохранение и укрепление здоровья. Данная дисциплина изучается в 1 семестре 1 курса.

Целями освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективные дисциплины) являются:

- формирование физической культуры личности обучающихся с учетом индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
- вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом учащейся молодежи;
- 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;

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;

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

Для изучения дисциплины достаточными являются знания по физической культуре и биологии, приобретенные в процессе предшествующего среднего общего образования.

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++)	<u>Знает:</u> <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. <u>Умеет:</u> <p>на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить</p>
--	--

(УК-7) ФГОС (3++)	<p>индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учётом состояния здоровья и имеющихся ресурсов;</p> <p>- 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> <p><u>Владеет:</u></p> <p>- 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.</p>
------------------------------	--

4. Формат обучения: Очная форма.

5. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 36 часов.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля) (Основное содержание занятий)	Количество часов	Форма контроля
<i>1 семестр</i>			
	Лекции	18	зачет
1	«Физическая культура и спорт» как учебная дисциплина в системе высшего образования	2	
2	Организм человека как единая саморазвивающаяся и самоорганизующаяся биологическая система	8	
3	Значение индивидуально-типологических особенностей человека при адаптации к физической деятельности и факторам окружающей среды	6	Тест
4	Основы здорового образа жизни человека	2	

6.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Содержание разделов (тем)
I СЕМЕСТР ЛЕКЦИИ		
1	«Физическая культура и спорт» как учебная	Этапы становления физической культуры как учебного предмета в высших учебных заведениях России. Цели физической культуры. Нормативные документы,

	дисциплина в системе высшего образования.	регламентирующие дисциплину "Физическая культура и спорт". Основные понятия и термины физической культуры и спорта. Компоненты физической культуры. Этапы всеобщей истории развития физической культуры и спорта.
2	Организм человека как единая биологическая система.	Системный подход в биологии и его основные принципы. Понятие об органах и физиологических системах организма человека. Краткая характеристика строения и функций физиологических систем организма. Понятие о функциональной системе П.К. Анохина и ее характеристика.
3		Физиологические основы формирования двигательных навыков у человека. История развития представлений об организации движений человека. Двигательная система человека, ее структура. Типы движений и механизм управления ими. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных навыков
4		Физиологические основы деятельности скелетных мышц. Общая характеристика мышечной системы человека. Функциональное организация скелетных мышц. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Типы мышечных волокон и сила сокращения мышц.
5		Физическое развитие человека в онтогенезе. Понятие физического развития человека в онтогенезе и его показатели. Периодизация развития человека. Гетерохронность развития органов и функций организма человека. Сенситивные периоды в развитии человека в онтогенезе. Хронологический и биологический возраст человека. Акселерация развития человека
6	Индивидуально-типологические особенности человека и физическая деятельность.	Понятие о конституции человека. Основные типы телосложения и темперамента человека. Значение морфологических особенностей и типа темперамента человека для физической деятельности. Индивидуальные особенности биоритмов и их влияние на работоспособность человека. Функциональные асимметрии и их проявление в физической деятельности человека.
7		Взаимосвязь деятельности нейроэндокринной системы и физической активности человека. Общая характеристика эндокринной системы. Организация и функционирование нейроэндокринной системы человека. Влияние гормонов на физическую активность Реакции нейроэндокринной системы на физические нагрузки у человека.
8		Взаимосвязь стресса и физической активности человека. Понятие стресса и его виды. Физиологические механизмы стресса. Оценка уровня стресса. Физиологические и психологические аспекты влияния

		физической деятельности на состояние стресса у человека. Проблема стрессоустойчивости в спорте.
9	Здоровый образ жизни и составляющие его компоненты.	Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни. Физическая деятельность как компонент здорового образа жизни. Сон, его характеристика и значение для нормальной жизнедеятельности человека. Физиологические механизмы и психологические эффекты табакокурения, употребления алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.
I СЕМЕСТР СЕМИНАРЫ		
1	Здоровый образ жизни и физическая культура	Составляющие здоровья, влияющие на формирующуюся личность. Здоровье физическое, психологическое, социальное, духовное. Психические и социальные критерии здоровья, сохранение здоровья.
2	Роль психических состояний и причина их возникновения	Понятие психических состояний, их виды и классификация. Причины возникновения психических состояний.
3	Формирование здорового образа жизни в период ранней взрослости	Формирование осознанного отношения студентов к своему здоровью, понимание важности физического развития.
4	Психологические аспекты качества жизни	Показатели качества жизни, условия повышения качества жизни человека. Здоровье в контексте качества жизни. Составляющие психологического благополучия.
5	Девиантное поведение, его признаки, виды.	Негативное влияние курения, употребления психоактивных веществ, алкоголя на организм человека. Отказ от саморазрушающего поведения.
6	Гармоничное развитие личности.	Мотивация к здоровому образу жизни, саморегуляция. Воля как свойство личности, способствующее осознанному управлению собственным поведением, собственным психическими состояниями и процессами.
7	Самооценка как регулятор поведения	Оценка личностью самой себя, своих возможностей. Осознание меры собственной ответственности за сохранность и укрепление здоровья. Диагностика самооценки.
8	Психологическая разгрузка	Освоение техник релаксации и саморегуляции, умение распознавать эмоции.
9	Связь спортивных достижений с личностными качествами	Понятие стрессоустойчивости, концентрации внимания, волевых качеств.

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. Историческая справка о виде спорта (или системе физических упражнений).

2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Физическое развитие человека и его показатели.
4. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
5. Морфофункциональные основы мышечной силы у человека.
6. Понятие о произвольных и произвольных движениях.
7. Двигательный навык как основа спортивной техники.
8. Физиологические механизмы образования двигательных навыков.
9. Роль двигательного динамического стереотипа в формировании двигательного навыка.
10. Особенности системных механизмов управления движениями (теория П. К. Анохина).
11. Роль двигательной памяти в процессе образования двигательного навыка.
12. Фазы формирования двигательного навыка, автоматизация движений спортсмена.
13. Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка и динамика их формирования.
14. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков по мере роста спортивного мастерства
15. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств человека.
16. Физиологические основы здорового образа жизни и влияние массовых форм физических упражнений на организм человека.
17. Гипокинезия и её влияние на организм человека.
18. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность человека.
19. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
20. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
21. Общая характеристика физических качеств, их взаимосвязь.
22. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
23. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
24. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
25. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
26. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий
27. Сердце, его физиологические свойства
28. Средства и методы физического воспитания.
29. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.

30. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

31. Утомление при физической и умственной работе и пути восстановления работоспособности.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения (РО) по дисциплине
«Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» для формы отчетности
«зачет»**

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 в г. Севастополе.

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:

№№ п/п	Вид работы студента	Количество баллов
1	Посещение лекционного занятия по физической культуре (1 занятие -2 ак. часа)	3 балла/занятие
2	Посещение семинарского занятия по физической культуре (1 занятие -2 ак. часа)	3 балла/занятие
3	Выполнение творческого, теоретического задания	15 балла

Для успешной аттестации студента, осваивающего дисциплину «Физическая культура» необходимо набрать 50 баллов за семестр.

8. Ресурсное обеспечение:

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

1. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М. : Академия, 2004.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008. - 366 с.
3. Капилевич, Л.В. Физиология человека. Спорт: учебник для вузов/ Л.В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561304>
4. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559943>

5. Пономарева И.А. Физиология физической культуры и спорта: учебное пособие/ И.А. Пономарева; Южный федеральный университет; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2019. - 212 с.
6. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. И доп. - М.: Олимпия Пресс. - 2005. - 528 с.
[Спортивная энциклопедия «СпортВики»](#)

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 аудитории, оснащенной современной аудио- и видеотехникой; компьютерными мультимедийными проекторами в аудиториях, где проводятся лекционные и семинарские занятия и другая техника для презентаций учебного материала.

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

10. Язык преподавания:

русский

11. Преподаватель (преподаватели):

Чечина Ольга Николаевна, доктор биологических наук, доцент, доцент кафедры психологии

Сергеева Екатерина Евгеньевна, старший преподаватель кафедры психологии

12. Автор (авторы) программы:

Чечина Ольга Николаевна, доктор биологических наук, доцент, доцент кафедры психологии

Сергеева Екатерина Евгеньевна, старший преподаватель кафедры психологии