

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА»

ВЫСШАЯ ШКОЛА УПРАВЛЕНИЯ И ИННОВАЦИЙ

Утверждено
на заседании Совета факультета
«Высшая школа управления и инноваций»
Протокол № от «05» 02. 2016.
Председатель Совета


В.В. Печковская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Направление подготовки 27.03.05. «Инноватика»
Квалификация выпускника Бакалавр

Москва – 2016 г.

Составители: заместитель заведующего кафедры физического воспитания и спорта МГУ Сергеев А.В.

Рецензенты: Ваньков Александр Андреевич, к.пед.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта МГУ.

«Физическая культура», учебная дисциплина относится к Гуманитарному, социальному и экономическому блоку Базовой части учебного плана.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Курс «Физическая культура» знакомит студентов с основами физического воспитания и средствами физической подготовки; обеспечивает понимание общих принципов и теоретических основ физической культуры, формирует навыки, необходимые для выполнения предусмотренных курсом спортивных упражнений.

Рабочая программа составлена на основании Образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого МГУ имени М.В. Ломоносова для реализуемых основных образовательных программ высшего образования по направлению подготовки 27.03.05. – «Инноватика» уровень высшего образования бакалавр и 27.04.05. – «Инноватика» уровень высшего образования магистр, утвержденного Приказом по МГУ имени М.В.Ломоносова № 98 от «06» февраля 2016 г.

Рабочая программа утверждена на заседании Совета факультета «Высшей школы управления и инноваций» протокол № 4 от «06» февраля г. 2017.

Председатель Совета факультета «Высшая школа управления и инноваций»


В.В. Печковская

Рабочая программа с дополнениями и изменениями утверждена на заседании кафедры

_____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 201 _ г.

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено советом факультета _____,

протокол № ____ от « ____ » _____ 201 _ г.

Председатель _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Рабочая программа с дополнениями и изменениями утверждена на заседании кафедры

_____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 201 _ г.

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено Советом факультета _____,

протокол № ____ от « ____ » _____ 201 _ г.

Председатель _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Рабочая программа с дополнениями и изменениями утверждена на заседании кафедры

_____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 201 _ г.

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Одобрено Советом факультета _____,

протокол № ____ от « ____ » _____ 201 _ г.

Председатель _____
(подпись) (Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	4
I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	5
Цель дисциплины	5
Учебные задачи дисциплины	5
Место дисциплины в ООП ВО.....	5
Требования к результатам освоения дисциплины	6
Формы контроля.....	7
II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	11
IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	13
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	13
Информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины.....	13
V. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	14
Тематика курсовых работ	14
Типовые вопросы и темы рефератов	14
Типовые практические контрольные задания	15
VI. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
Приложение 1. Обязательные тесты и нормативы для балльной оценки физической подготовленности.....	18
Приложение 2. Дополнительные тесты и зачётные нормативы для оценки физической подготовленности студентов	19
Приложение 3. Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре	20

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель дисциплины

Целью физического воспитания студентов МГУ является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, спортивного совершенствования, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Учебные задачи дисциплины

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- привить студентам понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- добиться знания студентами биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, обеспечить установку студентов на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование;
- добиться овладения студентами 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;
- обеспечить приобретение студентами личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, а также общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность студентов к будущей профессии и быту;
- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- обеспечить физическую подготовленность выпускников к послеузовской службе в Вооруженных силах РФ.

Место дисциплины в ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть основной образовательной программы в блок общекультурной подготовки – Б-4. Дисциплина изучается на 1,2,3 и 4 курсах.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре

Знать и понимать:

- сущность понятия «Физическая культура личности»;
- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
- использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- обладание знаниями о предмете и объектах изучения, методах исследования, современных концепциях, достижениях и ограничениях естественных наук обладание знаниями о предмете и объектах изучения, методах исследования, современных концепциях, достижениях и ограничениях естественных наук: физики, химии, биологии, наук о земле и человеке, экологии; владение основами методологии научного познания различных уровней организации материи, пространства и времени; умение, используя междисциплинарные системные связи наук, самостоятельно выделять и решать основные мировоззренческие и методологические естественнонаучные и социальные проблемы с целью планирования устойчивого развития (ОНК-1);
- способность анализировать и оценивать философские проблемы при решении социальных и профессиональных задач (ОНК-2);
- владение навыками использования программных средств и работы в компьютерных сетях, использования ресурсов Интернет, владение основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации (ИК-3);
- способность использовать полученные экономические знания в контексте своей социальной и профессиональной деятельности (ИК-6);
- владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: научные и методические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта и оздоровительных систем.

Формы контроля

Текущий контроль осуществляется преподавателем по итогам домашних и контрольных работ, сдачи тестов на практических занятиях. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в рамках контрольного раздела учебного материала дисциплины базовой части ООП в конце каждого семестра изучения дисциплины. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Рубежный контроль: тестирования по отдельным разделам дисциплины.

Итоговая аттестация: зачет в 4 семестре.

II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику 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 (ППФП).

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический, состоящий из четырех подразделов:
 - методико-практический** – обеспечивает овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
 - учебно-тренировочный** – содействует приобретению опыта творческой, практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;
 - самостоятельная работа под руководством преподавателя (участие в спортивно-массовых мероприятиях)** – содействует приобретению опыта участия в соревновательной деятельности в целях общей и специальной физической подготовки студентов, приобщения к спорту, а также направленному формированию качеств и свойств личности;
 - контрольный** – определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Часть основной образовательной программы	Всего	Раздел	Всего	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы	
				Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости		Всего
Базовая	408	Практический	46		46		0	
		Теоретический	2	2		72		
		Контрольный	24		24			
Вариативная		Практический	не более		не менее		336	не более 136*

		336	200		
	Теоретический		не более 136		
	Контрольный			не более 16	

Кафедра физического воспитания и спорта перед началом очередного учебного года может вносить изменения в структуру и содержание программы дисциплины «Физическая культура» на основании регламентов, утвержденных Министерством образования и науки РФ, а также в соответствии с новыми научно-методическими подходами в области физической культуры и спорта.

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 социальной деятельности.

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента - 2 часа (первый семестр)

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания - 4 часа (первый семестр)

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности - 2 часа (второй семестр)

Понятие «здоровье». Здоровье физическое и психическое. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табака. Физическое совершенствование и здоровый образ жизни. Критерии

эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе - 4 часа (второй семестр)

Формы занятий физическими упражнениями. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий - 4 часа (третий семестр)

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Врачебный и педагогический контроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) - 2 часа (третий семестр)

Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), цели, задачи, средства. Место и особенности ППФП в системе подготовки специалистов различных профессий. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль эффективности ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами

физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

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 в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных 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 и направлены на обучение студентов практическому использованию знаний, полученных при освоении теоретического раздела программы.

Первый курс (16 часов)

Тема 1. Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре – 2 часа.

Тема 2. Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической подготовленности – 6 часов.

Тема 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни – 4 часа.

Тема 4. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы регулирования психических и эмоциональных состояний – 4 часа.

Второй курс (6 часов)

Тема 5. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия – 4 часа.

Тема 6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в физкультурно-спортивной сфере (ходьба, передвижение на лыжах, плавание и др.) – 2 часа.

Учебно-тренировочные занятия направлены 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.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Каждый студент, допущенный по медицинским показаниям к учебно-тренировочным занятиям, проходит их в рамках определенной для него учебной группы на кафедре физического воспитания и спорта. Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов, определяются в зависимости от учебной группы, в рамках которой проходит обучение студент. Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп; могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Самостоятельная работа под руководством преподавателя (участие в спортивно-массовых мероприятиях) направлена на спортивное совершенствование, мотивацию к повышению уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта, а также на приобщение студентов к соревновательной деятельности. Участие в спортивно-массовых мероприятиях предусматривает не только собственно соревновательную деятельность, но и участие в качестве помощников организаторов и судей соревнований.

Контрольный раздел

Формой контроля усвоения теоретического и практического материала во всех учебных отделениях кафедры физического воспитания и спорта является итоговая аттестация в конце каждого семестра обучения. Студенты выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. Содержание и критерии оценки тестирования утверждаются на кафедре в установленном порядке, учитывая рекомендации научно-исследовательской лаборатории кафедры.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, предусмотренных для учебной группы, в которой они проходят обучение. В их число входят 4 обязательных теста контроля общей физической подготовленности (приложение 1). Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в Московский университет и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год. Примерный перечень дополнительных тестов приведен в приложении 2.

III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Все студенты, поступившие на первый курс, по результатам медицинского обследования делятся на три медицинские группы: специальная, подготовительная и основная. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются. С учетом медицинских показаний студенты распределяются между тремя учебными отделениями кафедры физического воспитания и спорта: специальным, основным и спортивным. Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в соответствии с ее структурой и содержанием реализуется в учебных отделениях. Для проведения практических занятий студенты распределяются по учебным группам, каждая из которых относится к одной из методических комиссий кафедры физического воспитания и спорта: спортивных игр, легкой атлетики, общей физической подготовки, водных видов спорта, единоборств, гимнастики, лыжных видов спорта, специальных медицинских групп. Занятия в учебных группах могут проходить как в рамках сетки расписания учебных занятий факультетов, так и вне её в случае организационных возможностей кафедры.

Распределение студентов по учебным отделениям и методическим комиссиям осуществляется с учетом медицинских показаний учащихся, их предпочтений, результатов отбора (для спортивного отделения), а также возможностей материально-технической базы и кадровых ресурсов кафедры физического воспитания и спорта.

Перемещение учащихся из одной учебной группы в другую возможно лишь в установленном на кафедре физического воспитания и спорта порядке.

Для студентов, не умеющих плавать, имеющих медицинский допуск к занятиям в бассейне, ежегодно организуются группы по обучению плаванию.

Специальное отделение

В учебные группы специального отделения направляются обучающиеся, отнесенные в соответствии с медицинским заключением к специальной медицинской группе по физической культуре (или группе ЛФК).

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства 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.

Основное отделение

В учебные группы основного отделения направляются обучающиеся, отнесенные в соответствии с медицинским заключением к подготовительной или основной группе здоровья по физической культуре.

Практический учебный материал осваивается на базе избранного вида спорта или системы физических упражнений.

Спортивное отделение

В учебные группы спортивного отделения (группы спортивного совершенствования) направляются обучающиеся, имеющие основную группу здоровья по физической культуре и успешно прошедшие тренерский отбор.

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.

Организация обучения дисциплине «Физическая культура» лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется по индивидуальному плану с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. 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.

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов реализуется с учетом возможностей материально-технической базы и кадровых ресурсов кафедры физического воспитания и спорта.

Распределение объема академических часов базовой и вариативной частей образовательной программы по видам учебной и внеучебной работы, а также аттестационные требования для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определяется преподавателем в каждом конкретном случае индивидуально.

Распределение по группам учебных отделений происходит с учетом:

- медицинских показаний по результатам медицинского обследования (медицинское заключение с указанием группы здоровья по физической культуре и функциональной группы);
- предпочтений студента;
- результатов тренерского отбора;
- возможностей материально-технической спортивной базы МГУ;
- кадровых ресурсов кафедры физического воспитания и спорта.

Перемещение учащихся из одной учебной группы в другую осуществляется в соответствии с Порядком реализации дисциплины «Физическая культура» в МГУ.

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Рекомендуемая литература (основная)

1. Виленский, М.Я. и др. Физическая культура: учебник [Текст] / Кол. авт.; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Кнорус, 2013. – 424 с.
2. Евсеев, С.П. и др. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник [Текст] / С.П. Евсеев и др. Под ред. С.П. Евсеева. – 2-е изд. исправл. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
3. Муллер, А.Б. и др. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Текст] / А. Б. Муллер и др. – М. : Юрайт, 2017. – 424 с.
4. Никифоров, Г.С. и др. Психология здоровья: Учебник для вузов [Текст] / Г.С. Никифоров и др. Под ред. Г.С. Никифорова. – М., СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

Дополнительная литература:

1. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для вузов [Текст] / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2017. — 255 с.
2. Матвеев, Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов [Текст] / Л.П. Матвеев, Изд. 4-е, испр., доп. - М.: Лань, 2005. - 384с. (<http://www.studmed.ru>)
3. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] / А.С.Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. 3-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008. - 620с. (<http://www.alleng.ru/d/bio/bio246.htm>)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студенты должны вовремя приходить на занятия и должным образом выполнять физические упражнения, внимательно слушать лекции и готовить домашние задания, сдавать практические тесты. Самостоятельная работа студентов предусматривает выполнение домашних заданий, изучение материала с помощью рекомендуемых источников литературы.

Информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины

С целью информационного обеспечения дисциплины создан и поддерживается сайт кафедры физического воспитания и спорта МГУ www.sportmsu.ru. На нем размещается вся актуальная информация по работе кафедры физического воспитания и спорта МГУ, информация о спортивно-массовых мероприятиях МГУ, а также выставляется учебно-методическая литература для самостоятельной работы студентов.

В процессе ведения лекционных занятий используются средства мультимедиа для демонстрации презентаций (персональный компьютер, проектор) и информационно-телекоммуникационная сеть «Интернет».

Материально-техническим обеспечением дисциплины служат спортивные объекты МГУ.

V. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Тематика курсовых работ

Курсовая работа по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрена.

Типовые вопросы и темы рефератов

1. Быстрота и методика ее развития.
2. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
3. Выносливость и методика ее развития.
4. Гибкость и методика 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 и методика 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 избранном заболевании.
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

25. Предстартовые состояния спортсмена.
26. Предстартовые состояния спортсмена.
27. Приемы классического русского массажа, методики их применения.
28. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
29. Принципы физической реабилитации.
30. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
31. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
32. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
33. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
34. Сердце, его физиологические свойства.
35. Сила и методика ее развития.
36. Средства и методы физического воспитания.
37. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
38. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
39. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
40. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в ВУЗе.
41. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (на примере конкретного заболевания).
42. Физическая реабилитация при нарушениях осанки.
43. Физическая реабилитация при повреждении суставов (на примере одного из суставов).
44. Физическая реабилитация, средства и методы.
45. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
46. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.

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, направленный на коррекцию осанки.
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.

По дисциплине предусмотрены следующие оценочные средства:

Результат обучения по дисциплине	Критерии и показатели оценивания результата обучения по дисциплине					Оценочные средства
	1	2	3	4	5	
Знание основ анатомии и физиологии в части воздействия на отдельные системы организма направленной физической нагрузки (ОК-8-3-1)	Отсутствие знаний	Фрагментарные представления об основах анатомии и физиологии в части воздействия на отдельные системы организма направленной физической нагрузки.	Неполные представления об основах анатомии и физиологии в части воздействия на отдельные системы организма направленной физической нагрузки.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах анатомии и физиологии в части воздействия на отдельные системы организма направленной физической нагрузки.	Сформированные, систематические представления об основах анатомии и физиологии в части воздействия на отдельные системы организма направленной физической нагрузки.	Индивидуальное собеседование, реферат
Знание основ теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья (ОК-8-3-2)	Отсутствие знаний	Фрагментарные представления об основах теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.	Неполные представления об основах теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.	Сформированные, систематические представления об основах теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.	Индивидуальное собеседование, реферат
Знание основных принципов и средств физической реабилитации (ОК-8-3-3)	Отсутствие знаний	Фрагментарные представления об основных принципах и средствах физической реабилитации.	Неполные представления об основных принципах и средствах физической реабилитации.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных принципах и средствах физической реабилитации.	Сформированные, систематические представления об основных принципах и средствах физической реабилитации.	Индивидуальное собеседование, реферат
Умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков (ОК-8-У-1)	Отсутствие умений	Фрагментарное использование методов и средств физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков.	В целом успешное, но не систематическое использование методов и средств физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование методов и средств физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков.	Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков	Практические контрольные задания
Владение принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре (ОК-8-В-1)	Отсутствие навыков	Фрагментарное применение навыков построения учебно-тренировочных занятий на базе принципов, средств и методов физической культуры.	В целом успешное, но не систематическое применение навыков построения учебно-тренировочных занятий на базе принципов, средств и методов физической культуры.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков построения учебно-тренировочных занятий на базе принципов, средств и методов физической культуры.	Успешное и систематическое применение навыков построения учебно-тренировочных занятий на базе принципов, средств и методов физической культуры.	Практические контрольные задания
Владение принципами, средствами и методами физической культуры	Отсутствие навыков	Фрагментарное применение навыков обеспечения полноценной социальной и	В целом успешное, но не систематическое применение навыков обеспечения	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков обеспечения	Успешное и систематическое применение навыков обеспечения полноценной	Практические контрольные задания

культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8-В-2)	профессиональной деятельности средствами и методами физической культуры.	полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами и методами физической культуры.	полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами и методами физической культуры.	социальной и профессиональной деятельности средствами и методами физической культуры.
--	--	---	---	---

VI. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы – 400 академических часов, из которых 272 часа – практические занятия, 128 часов – самостоятельная работа. Дисциплина изучается на 1,2,3 и 4 курсах, итоговая форма отчетности – зачет.

Виды учебной работы	Всего часов /зачетных единиц	Семестры			
		I	II	III	IV
1. Теоретические занятия (Л)	18	6	6	6	-
Тема 1		2			
Тема 2		4			
Тема 3			2		
Тема 4			4		
Тема 5				4	
Тема 6				2	
2. Практика (ПЗ)	272	68	68	68	68
Учебно-тренировочные занятия	226	54	54	56	62
Методико-практические занятия	22	8	8	6	-
Контрольные занятия	24	6	6	6	6
3. Самостоятельная работа под руководством преподавателя (участие в спортивно-массовых мероприятиях)	128	32	32	32	32
4. Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоёмкость (в часах)	400	100	100	100	100

По согласованию с кафедрой физического воспитания и спорта учебный план по дисциплине «Физическая культура» на факультете может быть изменен в части распределения общего количества часов дисциплины между учебными семестрами.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ И НОРМАТИВЫ ДЛЯ БАЛЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	О ц е н к а в б а л л а х									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег – 100м (с)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: поднимание в сед и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) вес до 80 кг вес более 80 кг	60	50	40	30	20	13 11	10 9	7 6	5 4	3 2
3.Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин, с) вес до 65 кг вес более 65 кг	10.00 10.30	11.20 11.00	11.00 11.30	11.30 11.50	12.00 12.15					
бег 3000 м (мин, с) вес до 80 кг вес более 80 кг						12.00 12.30	12.40 13.00	13.10 13.30	13.40 14.00	14.20 15.00
4. Тест на гибкость: из положения стоя наклон вперед с прямыми ногами (см)	16	11	9	8	7	13	8	7	6	5

Примечание: тестирование проводится в начале и конце учебного года и характеризует изменение уровня физической подготовленности студентов под воздействием учебного процесса.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ И ЗАЧЁТНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

Характеристика направленности тестов	Женщины	Мужчины
1. Плавание: 50 м (мин, с)	1.14	48.0
100 м (мин, с)	3.05	2.0
2. Прыжки в длину с места (см)	170	230
3. Прыжки в длину с разбега (см)	325	435
4. Подтягивания в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	10	
5. Приседания на одной ноге с опорой о стену (количество раз)	8	
6. Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях (количество раз)		5
7. Из положения виса поднимание ног до касания перекладины (количество раз)		5

Примечание: для групп физкультурно-оздоровительной деятельности различной направленности и групп спортивного совершенствования разрабатываются тесты специальной физической и технической подготовленности и нормативы в соответствии с особенностями своей программы обучения.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ И ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЁННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление, обоснование и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).