# C:\Documents and Settings\msergina\Рабочий стол\img198.jpg

# 1. Область применения и нормативные ссылки

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину, учебных ассистентов и студентов направления 38.03.02 менеджмент, обучающихся по бакалаврской программе, специализации "Государственное и муниципальное управление", изучающих дисциплину «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с:

* Образовательным стандартом Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» по направлению 38.03.02 «Менеджмент», профиль специальных дисциплин «Государственное и муниципальное управление», (<http://www.hse.ru/standards/standard>);
* Образовательной программой подготовки направления «Менеджмент», специализация профиль специальных дисциплин «Государственное и муниципальное управление»;
* Рабочим учебным планом университета по соответствующему направлению подготовки, утвержденным в 2015 г.

# 2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

# 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

* 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:

* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;
* объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств.

Иметь навыки:

* применения средств физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
* саморегуляции своего психофизического состояния;
* управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент осваивает следующие компетенции:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Компетенция | Код по НИУ | Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата) | Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции |
| Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной. | УК-1 | Способен приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию здорового образа жизни и рациональной двигательной активности для ведения активной профессиональной деятельности | Формы:   1. Лекции 2. Практические занятия   Методы:   1. Целостного обучения 2. Расчлененного обучения 3. Повторный метод 4. Интервальный метод 5. Равномерный метод 6. Переменный метод 7. Игровой метод 8. Круговой метод 9. Соревновательный метод |
| Способен решать проблемы в профессиональной деятельности на основе анализа и синтеза. | УК-3 | Демонстрирует отчетливые способности решения общепрофесиональных задач путем переноса знаний, умений и навыков, полученных при в процессе занятий физической культурой | Формы:   1. Лекции 2. Практические занятия |
| Способен работать с информацией: находить, оценивать и использовать информацию из различных источников, необходимую для решения научных и профессиональных задач (в том числе на основе системного подхода). | УК-5 | Дает четкие определения основных понятий, терминов в сфере физической культуры. | Формы:   1. Лекции 2. Практические занятия |
| Способен вести исследовательскую деятельность, включая анализ проблем, постановку целей и задач, выделение объекта и предмета исследования, выбор способа и методов исследования, а также оценку его качества. | УК-6 | Распознает и использует способы и методы оценки функционального состояния человека при занятиях физической культурой и спортом. | Формы:   1. Лекции 2. Практические занятия |
| Способен критически оценивать и переосмыслять накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать профессиональную и социальную деятельность. | УК-9 | Владеет навыками, обеспечивающими прикладную деятельность в сфере физической культуры и спорта и использовать их в профессиональной и социальной деятельности. | Формы:   1. Лекции 2. Практические занятия |
| Способен поддерживать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности. | ПК-18 | Способен поддержать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности. | Формы:   1. Лекции 2. Практические занятия |

# 4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина относится к Общему циклу Б.ОЦ и ведётся на 1-4 курсах факультета.

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

«Физическая культура» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Изучение данной дисциплины базируется на следующих школьных курсах: Биология, естествознание, история, безопасность жизнедеятельности.

#### 5. Тематический план учебной дисциплины

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Аудиторные часы | |
| Лекции | Практические занятия |
| 1. | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. | 30 | 2 | 30 |
| 2. | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Костная система и ее функции. Изменения в костной системе под влиянием физических упражнений. Мышечная система и ее функции. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений. Кровь как внутренняя среда организма, ее состав. Объем и функции крови. Функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и их изменения при мышечной деятельности. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. | 32 | 8 | 24 |
| 3. | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Роль двигательной активности в жизни современного человека. Гипокинезия, гиподинамия. Здоровье. Здоровый образ жизни и его компоненты. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основы организации рационального режима питания. Гигиена закаливания. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | 20 | 6 | 20 |
| 4. | Часть 1.  Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Средства и факторы физической культуры. Тренировка. Физическая работоспособность. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.  Часть 2.  Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Физическая тренировка. Предстартовое состояние и его разновидности. Мышечная работа (статическая и динамическая). Разминка. Тренировка.  Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.  Восстановление работоспособности организма. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Положительные и отрицательные стороны некоторых способов повышения работоспособности (алкоголь, амфетамины, диуретики, анаболические стероиды). | 30  30 | 6  4 | 26  26 |
| 5. | Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.  Рекреационная физическая культура. Цель, виды, средства рекреационной физической культуры. Реабилитационная физическая культура.  Виды спорта. Классификация. Спортивная подготовка и ее компоненты. | 180 | 6 | 174 |
| 6 | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. | 10 |  | 12 |
| I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.  II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. | 20  20 | 2  2 | 20  36 |
| Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. | 8 | 2 | 6 |
| Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | 20 | 2 | 18 |
| **ИТОГО:** | | **432** | **40** | **392** |

# 6. Форма контроля знаний студентов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тип контроля | Форма контроля | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | Параметры |
| Текущий | Посещаемость практических занятий и лекций (аудиторные занятия). Нормативы | \* | \* | \* | \* | См. Приложение 1 |
| Итоговый  (2 и 4 модули) | Нормативы/Реферат | \* | \* | \* | \* | См. Приложение 1, 2, 3 |

Студенты, посещающие элективные занятия, подтверждают выполнение практического модуля документально, а требования контрольного модуля (нормативы) выполняют на учебных занятиях (ведущему преподавателю) или на учебно-тренировочных занятиях (преподавателю) по расписанию.

Студенты, освобожденные от занятий физической культурой, подтверждают выполнение практического модуля документально, а требования контрольного модуля (реферат) выполняют на занятиях по расписанию.

ДРУГИЕ ВИДЫ РАБОТ:

* Участие в соревнованиях (Чемпионат ВУЗов, Универсиада СПб, Спартакиада университета и др.) и судейство.

## Критерии оценки знаний, навыков

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Посещаемость, час/нормативы | Баллы | 10-балльная шкала |
|  | 30 и более | 15 и более | 10 |
|  | 24 – 28 + 3 норматива | 13,2 – 15, 2 | 6 – 9 |
|  | 10 – 22 + 5 нормативов | 7 – 13 | 4 – 5 |
|  | Посещения иных спортивных баз (спорткомплекс МСГ и пр.) + 5 нормативов | 7 – 13 | 4 – 5 |
|  | Члены сборных команд ВШЭ – СПб, танцевальной студии, туристического клуба, обучающиеся на военной кафедре | 15 и более | 10 |
|  | Менее 5 посещений | 2 | 3 (незачет) |

## Порядок формирования оценок по дисциплине

**Накопленная оценка по дисциплине** рассчитывается с помощью взвешенной суммы оценок за отдельные формы текущего контроля знаний следующим образом:

О*накопленная*= n1· *Отекущий1* + n2· О*текущий 2* + n3· О*текущий 3*+ + n4· О*текущий 4*+ n5· О*текущий 5*+ n6· О*текущий 6*, где

*Отекущий1* – оценка за посещаемость

*Отекущий2* – оценка за норматив 1

*Отекущий3* – оценка за норматив 2

*Отекущий4* – оценка за норматив 3

*Отекущий5* – оценка за норматив 4

*Отекущий6* – оценка за норматив 5

n1= 0,5 – вес оценки за форму текущего контроля (*Отекущий1*)

n2= 0,1 – вес оценки за форму текущего контроля (*Отекущий2*)

n3= 0,1 – вес оценки за форму текущего контроля (*Отекущий3*)

n4= 0,1 – вес оценки за форму текущего контроля (*Отекущий4*)

n5= 0,1 – вес оценки за форму текущего контроля (*Отекущий5*)

n6= 0,1 – вес оценки за форму текущего контроля (О*текущий 6*)

Способ округления накопленной оценки текущего контроля - арифметический.

**По дисциплине «Физическая культура» принята безоценочная система подведения итогов промежуточной аттестации.** (п.96Приложения к приказу НИУ ВШЭ от 19.08.2014 г. № 6.18.1-01/1908-02)

# 7. Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ 1.

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

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 молодёжи России.

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

Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

РАЗДЕЛ 2.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

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.

РАЗДЕЛ 3.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на 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 от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе 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).

РАЗДЕЛ 4.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

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

Общая физическая подготовка, её 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, её 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. Виды спорта. Классификация. Спортивная подготовка и ее компоненты. 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.

Рекреационная физическая культура. Цель, виды, средства рекреационной физической культуры. Реабилитационная физическая культура.

РАЗДЕЛ 5.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий..

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.

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

РАЗДЕЛ 6.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой знаний, необходимых для понимания 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 и профессиональной деятельности.

Содержание теоретического раздела в обобщенном виде должно включать в себя: основные понятия и термины; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. Теоретический материал реализуется в рамках практических занятий при решении тех или иных задач.

## 7.1. Практические занятия

Учебный материал раздела направлен на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, совершенствование физического развития, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, формирование правильной осанки, на овладение комплексом практических знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания, на укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных систем организма, на обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, 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 в процессе методико-практических и учебно-тренировочных занятий в учебных группах (12-15 чел).

#### 8. Образовательные технологии

Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы: активные и интерактивные формы проведения занятий с применением спортивного инвентаря и мультимедийной аппаратуры, психологические тренинги.

## 8.1. Методические рекомендации преподавателю

Актуальность и значимость. Образовательный процесс в высшей школе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения. Научно-технический прогресс, ранняя компьютеризация образования, плотный распорядок дня, наличие преобладания умственной нагрузки предъявляют повышенные требования к психофизиологическим особенностям студентов, что на фоне роста и развития организма может приводить к утомлению, переутомлению, нарушению внутренней среды организма и развитию различных патологических состояний. Одним из путей здоровьесбережения студентов вуза является привлечение их к регулярным занятиям физической культурой. Дисциплина «Физическая культура» имеет важное значение так же и для будущей профессиональной деятельности студентов, поскольку в процессе занятий физической культурой формируются такие личностные качества, как целеустремленность, ответственность, воля, дисциплинированность.

Введение данной учебной дисциплины предопределено ее значимостью в изучении теоретического аспекта физической культуры личности, формирующей мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; практического – состоящего из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности; контрольного, определяющего дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Рабочая программа курса составлена на основании программы минимального образца Российской Федерации от 2000 года с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329 – ФЗ;
* Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686;
* Приказ Министерства образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 № 1025;
* Инструкция по организации и содержанию работы кафедры физического воспитания высших учебных заведений (Приказ Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 № 777).

Специфика курса определяется тем, что в процессе обучения студенты приобретают знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

Формы организации учебного процесса. При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:

1. Теоретические занятия, на которых рассматриваются основные теоретические вопросы дисциплины (с применением мультимедийного оборудования). Теоретический материал реализуется в рамках практических занятий.

2. Практические занятия, направленные на укрепление здоровья студентов, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей, физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря).

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных элементов физических упражнений, а так же участие в Спартакиадах (внутривузовских, межвузовских и др.), Универсиадах, Чемпионатах города, России и мира среди ВУЗов и не только.

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

## 8.2. Методические указания студенту

Рекомендации по использованию материалов учебно-методического комплекса

При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:

1. Теоретические занятия, на которых рассматриваются основные теоретические вопросы дисциплины, проводятся в рамках практического курса.

2. Практические занятия, в которых объясняется методика выполнения комплексов физических упражнений, решаются проблемные вопросы.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Виды контроля знаний студентов и их отчетности:

1. Текущий контроль посещения занятий физической культурой и выполнения заданий преподавателя.

3. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности студентов (контрольные нормативы).

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

# 9. Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую (зачет) дифференцированную информацию о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума; регулярности посещения основных занятий; выполнения обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных отделений.

## 9.1. Тематика заданий текущего контроля

Текущий контроль включает в себя:

Текущий контроль по дисциплине проводится во время аудиторной работы студента.

В качестве форм контроля выполнения модуля по дисциплине использовать тестирование определенных физических способностей.

Итоговый контроль за семестр проводится как завершающее контрольное мероприятие в конце семестра после проведения тестирования (нормативы/реферат) по программе кафедры.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает оценка результатов соответствующих контрольных нормативов.

Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют те разделы программы, требования и контрольные нормативы которых доступны им по состоянию здоровья.

## 9.2. Результаты освоения компетенций

После освоения студент должен овладеть способностями поддержать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности, что достигается во время практических занятий при изучении тем:

№ 4 Часть 1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия

№ 6 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

#### 10 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

## 10.1. Основная литература

1. Муллер А. Б.   Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. Режим доступа:[http://znanium.com/bookread2.php?book=443255](https://mail2.hse.ru/owa/redir.aspx?SURL=Hk-d_GqApg0w4JYXIhWRZr3FApgkv1zrhMy1fauhFkTjNMsQPvTSCGgAdAB0AHAAOgAvAC8AegBuAGEAbgBpAHUAbQAuAGMAbwBtAC8AYgBvAG8AawByAGUAYQBkADIALgBwAGgAcAA_AGIAbwBvAGsAPQA0ADQAMwAyADUANQA.&URL=http%3a%2f%2fznanium.com%2fbookread2.php%3fbook%3d443255) (Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)
2. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 c. Режим доступа: [http://znanium.com/bookread2.php?book=509590](https://mail2.hse.ru/owa/redir.aspx?SURL=LyHsULbgg_0Ds2kakZ7mjnJnqiCGI3YSdCH3nY0fJ2vjNMsQPvTSCGgAdAB0AHAAOgAvAC8AegBuAGEAbgBpAHUAbQAuAGMAbwBtAC8AYgBvAG8AawByAGUAYQBkADIALgBwAGgAcAA_AGIAbwBvAGsAPQA1ADAAOQA1ADkAMAA.&URL=http%3a%2f%2fznanium.com%2fbookread2.php%3fbook%3d509590) (Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.  Режим доступа:[http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522](https://mail2.hse.ru/owa/redir.aspx?SURL=pndPKWZeeQEW2ywX-rAYP-ZFAfldXzHChBawvUUCblbjNMsQPvTSCGgAdAB0AHAAOgAvAC8AegBuAGEAbgBpAHUAbQAuAGMAbwBtAC8AYwBhAHQAYQBsAG8AZwAuAHAAaABwAD8AYgBvAG8AawBpAG4AZgBvAD0ANQAxADEANQAyADIA&URL=http%3a%2f%2fznanium.com%2fcatalog.php%3fbookinfo%3d511522) (Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)

## 10.2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 28 июля 2012 г. N 136-ФЗ
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. –Мн.: Попурри, 2007. - 224с.
3. Девалье Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин. – М.: Риполклассик, 2007 – 136с.
4. Ильин В.П. Психомоторная организация человека: Учебник для ВУЗов.-СПб.: Питер, 2004, -384с.
5. Ильинич В. И.: Физическая культура студента и жизнь: Учебник М.: Гардарики, 2007, - 366.
6. Красников, А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. – 166 с.
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.: Учебник. –М.: Физкультура и спорт, 2008, -543с.
9. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). -Харьков: ФЛП, 2007, -160с.
10. Шенк М. Активный стретчинг. – М.: издательство ФАИР, 2008, -160с.

# 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

* спортивные залы;
* методический кабинет;
* компьютер, телеэпипроектор, экран для демонстрации учебных фильмов;
* спортивный инвентарь.

**Приложение №1**

**Нормативные требования по физкультуре для студентов НИУ ВШЭ - СПб**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | | | | | | | | | |
| **зачет** | | | | | | | **Незачет** | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **Мужчины** | | | | | | | | | | |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 и менее |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз) | 35 | 32 | 29 | 26 | 23 | 20 | 17 | 14 | 11 | 10 и менее |
| Упражнение для мышц пресса (раз) | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 | 35 | 32 | 29 | 26 | 25 и менее |
| Жим штанги лежа\* (раз) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 и менее |
| Прыжки через скакалку за 30с (раз) в зимнюю сессию | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | 3 | менее 3 |
| Бег 1000м (мин) в летнюю сессию | 3.15 | 3.20 | 3.25 | 3.30 | 3.35 | 3.40 | 3.45 | 3.50 | 3.55 | свыше 4.00 |
| Прыжки в длину с места (см) | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 | менее 210 |
| **Женщины** | | | | | | | | | | |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | -2 | -4 | -6 и менее |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз) | 35 | 32 | 29 | 26 | 23 | 20 | 17 | 14 | 11 | 10 и менее |
| Упражнение для мышц пресса (раз) | 45 | 42 | 39 | 36 | 33 | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 и менее |
| Прыжки в длину с места (см) | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | менее 160 |
| Прыжки через скакалку за 30с (раз) | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | менее 10 |

\* Студенты в весовой категории делятся на 2 подгруппы: 1) до 70кг и 2) более 70кг. 1 подгруппа жмет штангу весом 45кг, 2 – 55кг.

Сдача нормативов на оценку **«зачтено»** засчитывается при достижении суммы баллов от 20 (при сдаче 5 нормативов) и от 12 баллов (при сдаче 3 нормативов).

**Приложение №2**

**ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ И ЭССЕ для студентов, освобожденных от занятий физкультурой и спортом по состоянию здоровья (для медицинских групп)**

1. Основные понятия (Физическая культура, Физическое воспитание, Спорт, Физическая рекреация, Двигательная реабилитация, Физическая подготовка, Физическое развитие, Физические упражнения).
2. Физическая культура как часть общей культуры человека. Понятия: Культура, Физическая культура. История развития физической культуры (античный период, средние века, эпоха Возрождения, Новое время, современный период).
3. Спорт как особый вид деятельности. Понятие спорта как составной части физической культуры. Любительский и профессиональный спорт. Основные направления развития спорта: массовый спорт, профессиональный (коммерческий) спорт, Олимпийский спорт, спорт высших достижений, адаптивный спорт.
4. Функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры: общеобразовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностная, ориентационная, коммуникативная.
5. Специфические функции физической культуры: общефизическое развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, повышение функциональных резервов и адаптационных возможностей.
6. Функции спорта: социоэмоциональная, социализации и интеграции, политическая, эталонная, эвристически-прогностическая, спортивно-престижная. зрелищная, эстетическая.
7. Современные тенденции развития физической культуры и спорта: виды спорта, целевые группы, мотивация, всемирный спорт и региональные субкультуры, спорт на природе – приключенческий спорт, спорт – интеграционная сила в обществе, человек создан для движения, виртуальная реальность и спорт без элемента физических усилий, международное сотрудничество в сфере спорта. Ценности физической культуры и спорта.
8. Место и роль физической культуры в профессиональной подготовке студента. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Подготовка человека к трудовой деятельности. Место ППФП в системе физического воспитания. Цель и задачи ППФП. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
9. Социально-экологические факторы и организм человека. Влияние атмосферы на организм человека. Водные ресурсы и жизнедеятельность человека. Почва и человек. Человек и радиация. Ландшафт и здоровье человека. Глобальные проблемы человечества.
10. Костная система и ее функции. Скелет человека. Позвоночник и его изгибы. Суставы. Изменения в костной системе под влиянием физических упражнений.
11. Мышечная система и ее функции. Понятие о гладких и поперечнополосатых (скелетных) мышцах. Строение мышцы и механизм и энергетика ее сокращения. Виды мышечных сокращений. Сила мышцы. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений.
12. Кровь как внутренняя среда организма, ее состав (гематокрит). Объем и функции крови. Эритроциты, их количество, функции, изменения при мышечной деятельности и в условиях высокогорья. Лейкоциты, их количество, разновидности и функции. Изменения лейкоцитов при мышечной деятельности.
13. Свойства сердечной мышцы. Электрокардиограмма, ее основные показатели и их изменения при мышечной работе. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной работе у лиц различного возраста и пола. Систолический и минутный объем крови, их изменения при мышечной работе.
14. Артериальное давление, факторы его определяющие. Гипер- и гипотонические состояния. Перераспределение кровотока при мышечной работе. Особенности кровообращения в скелетных мышцах при статической и динамической работе. Рабочая гиперемия. Мышечный насос.
15. Внешнее дыхание, его механизмы и основные показатели. Обмен газов в легких и тканях. Перенос газов кровью. Изменения дыхания при мышечной работе. Потребление кислорода и кислородный долг.
16. Пищеварительная система. Обмен белков, жиров, углеводов, воды, солей витаминов и энергии. Сбалансированное питание. Особенности обменных процессов при физических нагрузках.
17. Эндокринная система. Гипофиз, эпифиз, надпочечники, щитовидная, паращитовидные, поджелудочная, вилочковая железы. Гормоны и мышечная деятельность.
18. Центральная нервная система (ЦНС). Ее функции. Рефлексы. Вегетативная нервная система. Анализаторы: зрительный, слуховой, двигательный, вестибулярный, тактильный. Роль ЦНС и анализаторов при занятиях физической культурой.
19. Средства и факторы физической культуры. Физические упражнения их эффекты их применения. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
20. Физическая тренировка. Предстартовое состояние и его разновидности. Мышечная работа (статическая и динамическая). Разминка. Тренировка.
21. Физическая работоспособность. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Адаптация в процессе тренировки.
22. Восстановление работоспособности организма. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Положительные и отрицательные стороны некоторых способов повышения работоспособности (алкоголь, амфетамины, диуретики, анаболические стероиды).
23. Рекреационная физическая культура. Цель, виды, средства рекреационной физической культуры. Реабилитационная физическая культура.
24. Виды спорта. Классификация. Спортивная подготовка и ее компоненты.

**Приложение №3**

**Требования к оформлению рефератов по дисциплине «Физическая культура»**

1. Реферат представляется в электронном виде на корпоративную почту заведующего кафедрой одновременно с отсканированной медицинской справкой.
2. Объем реферата от 15 стр. текста (14 кегль, 1,5 интервала, включая таблицы и рисунки).
3. Формат страницы – А4, книжная ориентация. Поля 2,5 см со всех сторон.
4. Шрифт Times New Roman, цвет шрифта - чёрный, размер 14 пунктов, междустрочный интервал – полуторный.
5. Список использованной литературы под заголовком «Литература» располагается в конце реферата.
6. Список литературы должен оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
7. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Рекомендуется использовать не более 10 – 15 литературных источников последних 15 лет. Ссылки нумеруются строго в алфавитном порядке. Все работы одного автора нужно указывать по возрастанию годов издания.
8. Титульный лист оформляется по стандартам, принятым в НИУ ВШЭ. Фамилия, имя, отчество указывается полностью. Название файла должно включать фамилию, группу, год, номер работы в случае выполнения двух и более рефератов в течение года. Пример: **«Иванов\_БМН141\_2015\_1**».
9. Все рефераты проверяются системой Антиплагиат. Оцениваются рефераты, имеющие общую оценку оригинальности не ниже 50 %.

Разработано кафедрой физического воспитания НИУ ВШЭ – Санкт-Петербург согласно приказов и постановлений Министерства образования РФ.