**Санкт-Петербургский филиал федерального государственного
автономного образовательного учреждения высшего профессионального
образования "Национальный исследовательский университет**

**"Высшая школа экономики"**

Факультет Санкт-Петербургская школа социальных и гуманитарных наук Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»

**Рабочая программа дисциплины *Физическая культура***

для направления **46.03.01** “История”

 подготовки бакалавра

Автор программы:

Шансков М.А., к.б.н., доцент кафедры физического воспитания, mshanskov@hse.ru

Гущина Н.В., к.п.н., ст. преподаватель кафедры физического воспитания, nguscina@hse.ru

Согласована менеджером ОП «История»

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г.

Филимонова А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждена академическим советом ОП «История»

 «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г.

Академический руководитель ОП

 Селин А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Санкт-Петербург, 2015

*Настоящая программа не может быть использована другими подразделениями университета и другими вузами без разрешения кафедры-разработчика программы.*

# Область применения и нормативные ссылки

Настоящая рабочая программа дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям студента, а также определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину, учебных ассистентов и студентов направления подготовки **46.03.01** “История”, обучающихся по образовательной программе “История”, изучающих дисциплину «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с:

* Образовательным стандартом НИУ ВШЭ по направлению подготовки 46.03.01«История»: https://spb.hse.ru/data/2015/09/30/1321436422/46.03.01 История.pdf
* Образовательной программой «История» по направлению подготовки 46.03.01 «История»;
* Рабочим учебным планом НИУ ВШЭ – Санкт-Петербург по направлению подготовки бакалавра 46.03.01 «История».
1. **Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

# 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** (приобрести опыт)**:**

* 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 учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной  |

 | Способен поддержать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и 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 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. |
| Способен работать в команде  | УК-7 | Демонстрирует организаторские способности |
| Способен грамотно строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения  | УК-8 | Использует навыки коммуникативного общения в процессе занятий физической культурой и спортом. |
| Способен создавать научные тексты на государственном и иностранном языках  | ПК-1 | Составляет конспекты, используя специальную спортивную терминологию |
| Способен использовать в своей деятельности нормативные правовые документы   |  ПК-5 | Демонстрирует знания о правилах поведения на спортивных площадках. Техника безопасности. Права и обязанности занимающихся. |
| Способен определять новизну и актуальность профессиональных задач, исходя из современного состояния социогуманитарного знания  | ПК-9 | Имеет представление о современных видах двигательной активности. |
| Способен соблюдать основные требования информационной безопасности, опираясь на понимание сущности и значения информации в развитии современного общества, осознавая опасности и угрозы, возникающие в этом процессе | ПК-10 | Имеет знания о правилах техники безопасности и предупреждения травматизма. Владеет навыками оказания первой медицинской помощи |
| Способен формулировать и решать профессиональные задачи с применением междисциплинарных подходов.  | ПК-12 | Демонстрирует знания по истории развития различных видов спорта в РФ |
| Способен в популярной форме излагать и комментировать историческую информацию в ходе публичных выступлений (в т.ч. в печатных и электронных СМИ), а также в интернет-пространстве (социальные сети, блоги, иные информационные и дискуссионные площадки)  | ПК-16 | Демонстрирует знания по историй физической культуры. |
| Способен к осознанному целеполаганию, профессиональному и личностному развитию  | ПК-19 | Владеет методикой определения уровня развития физической подготовленности и физического развития |
| Способен поддерживать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности | ПК-21 | Умение самостоятельно систематически заниматься физическими упражнениями |
| Способен понимать и анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые проблемы и процессы, происходящие в обществе  | ПК-22 | Способность к физическому самосовершенствованию |
| Способен ориентироваться в системе общечеловеческих ценностей и ценностей мировой и российской культуры, понимает значение гуманистических ценностей для сохранения и развития современной цивилизации.  | ПК-25 | Владеет информацией о развитии физической культуры и спорта в России и зарубежом |

# Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам общего цикла и блоку дисциплин, обеспечивающих бакалаврскую подготовку по направлению **46.03.01** “История”.

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.

Курс основывается на знаниях и навыках, приобретенных в рамках школьной программы.

Для освоения учебной дисциплины, студенты должны владеть следующими знаниями и компетенциями: УК-1; УК-5; УК-7; УК-8; ПК-1;ПК-5;ПК-9;ПК-10;ПК-12;ПК-16;ПК-17;ПК-19;ПК-21;ПК-22;ПК-25

# Тематический план учебной дисциплины

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ - 0 зачетных единиц

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | 1 курс | 2 курс |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Аудиторные занятия**  | 200 | 20 | 20 | 30 | 30 | 20 | 20 | 30 | 30 |
| В том числе:Лекции  | 20 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| Практические занятия  | 180 | 18 | 16 | 28 | 28 | 18 | 18 | 26 | 28 |
| Вид промежуточной аттестации - зачет |  |  | зачёт |  | зачёт |  | зачёт |  | зачёт |
| Всего часов | 200 | 20 | 20 | 30 | 30 | 20 | 20 | 30 | 30 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | 3 курс | 4 курс |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Аудиторные занятия**  | 200 | 20 | 20 | 30 | 30 | 35 | 35 | 30 |  |
| В том числе:Лекции  | 20 | 2 | 4 | 2 | 2 | 6 | 4 | 0 |  |
| Практические занятия  | 180 | 18 | 16 | 28 | 28 | 29 | 31 | 30 |  |
| Вид промежуточной\итоговой аттестации - зачет |  |  | зачёт |  | зачёт |  | зачёт | зачёт |  |
| Всего часов | 200 | 20 | 20 | 30 | 30 | 35 | 35 | 30 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Аудиторные часы |
| Лекции  | Практические занятия |
| 1. | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | 30 | 2 | 28 |
| 2. | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. | 32 | 10 | 22 |
| 3. | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. | 20 | 6 | 18 |
| 4. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | 30 | 6 | 24 |
| 5. | Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.  | 180 | 6 | 174 |
| 6. | 1 часть. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. | 10 |  | 10 |
| 2 часть. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.  | 20 | 2 | 18 |
| 7. | Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.Часть 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. | 20208 | 222 | 18186 |
| **ИТОГО:** | **400** | **40** | **360** |

# Формы контроля знаний студентов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тип контроля | Форма контроля | 1 год | 2 год | 3 год | Параметры  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Текущий | Аудиторная работа | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | Выполнение заданий преподавателя |
| Тестирование физических качеств\ Реферат |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* | Сдача контрольных нормативов.Реферат. |
| Промежуточный  | "Зачет"  |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип контроля | Форма контроля | 4 год | Параметры |
| 1 | 2 | 3 |
| Текущий | Аудиторная работа | \* | \* | \* | Выполнение заданий преподавателя |
| Тестирование физических качеств\ Реферат |  | \* | \* | Сдача контрольных нормативов Письменная работа |
| Итоговый | "Зачет"  |  | \* | \* |  |

Студенты, посещающие фитнесс клубы, подтверждают выполнение практического модуля документально, а требования контрольного модуля (нормативы) выполняют на зачете.

Студенты, имеющие специально медицинскую группу посещают занятия по ЛФК.

Студенты, освобожденные от занятий физической культурой, подтверждают выполнение практического модуля документально (медицинская справка), а требования контрольного модуля (защита реферата) выполняют на зачете.

## Критерии оценки знаний, навыков

|  |  |
| --- | --- |
| **Кол-во баллов** | **Критерии оценки работы студентов на практических занятиях** |
| 0  | Студент не выполнил указанные преподавателем задания |
| 1  | Студент выполнил частично указанные задания |
| 2  | Студент выполняет задание преподавателя в полном объеме |
| Студент участвует в соревнованиях.  |

30 баллов и более – зачет

29 – 20 баллов – сдача трех нормативов

19 – 10 баллов – сдача пяти нормативов

Менее 10 баллов – незачет

**Критерии оценивания реферата**

Зачет – тема раскрыта в полной мере, с использованием научной терминологии и примерами.

Незачет – содержание не соответствует теме.

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

## 6.2 Порядок формирования оценок по дисциплине

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 выполнение задания (работа на практических занятиях).

*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.

# Содержание дисциплины

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

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.

Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности.

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. 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 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.

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. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

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

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. 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. 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).

РАЗДЕЛ 5. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. 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. 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 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

 Часть 1. 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.

Часть 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 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.

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.

РАЗДЕЛ 7. 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.

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. 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.

## 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).

# 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.

## 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.

## Методические указания студентам по освоению дисциплины

Рекомендации по использованию материалов рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

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 занятий физической культурой и выполнения заданий преподавателя.

3. Сдача контрольных нормативов по определению уровня 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.

# Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

Нормативные требования по дисциплине представлены в приложении № 1. Примерная тематика рефератов представлена в приложении № 2.

# Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

## 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»)

## 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.

## Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

* [www.rossport.ru](http://www.rossport.ru/) - Федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму.
* [WWW.OLUMPIK.ORG](http://WWW.OLUMPIK.ORG/) - Международный олимпийский комитет
* [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/) - Олимпийский комитет России.

# Материально-техническое обеспечение дисциплины:

* лекционные мультимедийные аудитории;
* методический кабинет;
* доступ к различным сетевым источникам информации.
* спортивные сооружения (спортивные залы и площадки, отвечающие необходимым требованиям);
* оборудование и инвентарь высокого качества.

**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 |
| Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (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 |
| Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (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**

**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 преподавателя, ответственного за занятия групп лечебной физической культуры (ЛФК), 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\_БИС141\_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.