

**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»

Филимонова А.А. _____

«_____» _____ 201 г.

Утверждена академическим советом ОП «История»

Академический руководитель ОП

Селин А.А. _____

«_____» _____ 201 г.

Санкт-Петербург, 2015

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



1 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](https://spb.hse.ru/data/2015/09/30/1321436422/46.03.01%20История.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».

2 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.

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 (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 поддержать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной
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.	Методы: 1. Целостного обучения 2. Расчлененного обучения 3. Повторный метод 4. Интервальный метод 5. Равномерный метод
Способен работать в команде	УК-7	Демонстрирует организаторские способности	6. Переменный метод 7. Игровой метод 8. Круговой метод
Способен грамотно строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения	УК-8	Использует навыки коммуникативного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.	9. Соревновательный метод
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,	ПК-10	Имеет знания о правилах техники безопасности и предупреждения травматизма.	



опираясь на понимание сущности и значения информации в развитии современного общества, осознавая опасности и угрозы, возникающие в этом процессе		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 истории 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 за рубежом	

4 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

5 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.	20	2	18
	Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	20	2	18
	Часть 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	8	2	6
ИТОГО:		400	40	360

6 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			*		*		*		*		*		*	



	Форма контроля	4 год			Параметры
		1	2	3	
	Аудиторная работа	*	*	*	Выполнение заданий преподавателя
	Тестирование физических качеств\ Реферат		*	*	Сдача контрольных нормативов Письменная работа
			*	*	

Студенты, посещающие фитнес 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.

6.1 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. 96 Приложения к приказу НИУ ВШЭ от 19.08.2014 г. № 6.18.1-01/1908-02)

6.2 Порядок формирования оценок по дисциплине



$O_{\text{накопленная}} = n_1 \cdot O_{\text{текущий}1} + n_2 \cdot O_{\text{текущий}2} + n_3 \cdot O_{\text{текущий}3} + n_4 \cdot O_{\text{текущий}4} + n_5 \cdot O_{\text{текущий}5} + n_6 \cdot O_{\text{текущий}6}$, где

$O_{\text{текущий}1}$ – оценка за выполнение задания (работа на практических занятиях).

$O_{\text{текущий}2}$ – оценка за норматив 1

$O_{\text{текущий}3}$ – оценка за норматив 2

$O_{\text{текущий}4}$ – оценка за норматив 3

$O_{\text{текущий}5}$ – оценка за норматив 4

$O_{\text{текущий}6}$ – оценка за норматив 5

$n_1 = 0,5$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}1}$)

$n_2 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}2}$)

$n_3 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}3}$)

$n_4 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}4}$)

$n_5 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}5}$)

$n_6 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}6}$)

Способ округления накопленной оценки текущего контроля - арифметический.

7 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).



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 самостоятельности 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 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.

9 Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

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

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>(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 с Режим доступа:<http://znanium.com/bookread2.php?book=509590> (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>(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.

10.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

- www.rossport.ru - Федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму.
- WWW.OLUMPIK.ORG - Международный олимпийский комитет
- www.olympic.ru - Олимпийский комитет России.

11 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	3.1 5	3.2 0	3.2 5	3.3 0	3.3 5	3.4 0	3.4 5	3.5 0	3.5 5	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).



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.



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 оформляться в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
7. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Рекомендуются 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.

**Санкт-Петербургский филиал федерального государственного
автономного образовательного учреждения высшего
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 45.03.01 «Филология»
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 ОСУП

Б.Б. Неупокоев

«01» марта 2016 г.

Утверждена академическим советом ОП «Филология»

Академический руководитель ОП

Е.В. Казарцев

«01» марта 2016 г.

Санкт-Петербург, 2015

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



1 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 45.03.01 «Филология», обучающихся по образовательной программе «Социология», изучающих дисциплину «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с:

- Образовательным стандартом НИУ ВШЭ по направлению подготовки 45.03.01 «Филология»
https://spb.hse.ru/data/2016/01/20/1138226835/Бакалавриат_ОС_Филология.pdf
- Образовательной программой «Филология», по направлению подготовки 45.03.01 «Филология»
- Рабочим учебным планом НИУ ВШЭ – Санкт-Петербург по направлению подготовки бакалавра 45.03.01 «Филология».

2 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.

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 (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	Уверенно осваивает знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта	Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной
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)		Дает четкие определения основных понятий, терминов в сфере физической культуры.	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 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		Применяет опыт проведения исследовательской деятельности в сфере физической культуры	
Способен работать в команде	УК-7	Демонстрирует организаторские способности	
Способен грамотно строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения		Использует навыки коммуникативного общения в процессе занятий физической культурой и спортом	
Способен критически оценивать и переосмысливать накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать профессиональную и социальную деятельность	УК-9	Способен применять накопленный опыт профессиональной и социальной деятельности в сфере физической культуры	
Способен осуществлять производственную или прикладную деятельность в международной среде	УК-10	Владеет навыками, обеспечивающими прикладную деятельность в сфере физической культуры и спорта в	



		международной среде	
Способен поддерживать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	ПК-2 3	Способен поддержать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	

4 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам общего цикла и блоку дисциплин, обеспечивающих бакалаврскую подготовку по направлению 45.03.01 «Филология».

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-6, УК-7, УК-8, УК-9, УК-10, ПК-23.

5 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.	20	2	18
	Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	20	2	18
	Часть 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	8	2	6
ИТОГО:		400	40	360

6 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			*		*		*		*		*		*	

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
Промежуточный	"Зачет"		*		
Итоговый				*	

Студенты, посещающие фитнес 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.

6.1 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

6.1 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. 96 Приложения к приказу НИУ ВШЭ от 19.08.2014 г. № 6.18.1-01/1908-02)

6.2 Порядок формирования оценок по дисциплине

$O_{\text{накопленная}} = n_1 \cdot O_{\text{текущий1}} + n_2 \cdot O_{\text{текущий2}} + n_3 \cdot O_{\text{текущий3}} + n_4 \cdot O_{\text{текущий4}} + n_5 \cdot O_{\text{текущий5}} + n_6 \cdot O_{\text{текущий6}}$, где

$O_{\text{текущий1}}$ – оценка за выполнение задания (работа на практических занятиях).

$O_{\text{текущий2}}$ – оценка за норматив 1

$O_{\text{текущий3}}$ – оценка за норматив 2

$O_{\text{текущий4}}$ – оценка за норматив 3

$O_{\text{текущий5}}$ – оценка за норматив 4

$O_{\text{текущий6}}$ – оценка за норматив 5

$n_1 = 0,5$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий1}}$)

$n_2 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий2}}$)

$n_3 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий3}}$)

$n_4 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий4}}$)

$n_5 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий5}}$)

$n_6 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий6}}$)

Способ округления накопленной оценки текущего контроля - арифметический.

7 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.

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 самодетельности 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 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.

9 Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

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

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. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. Режим доступа:<http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>(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 с Режим доступа:<http://znanium.com/bookread2.php?book=509590> (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>(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.

10.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

- www.rossport.ru - Федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму.
- WWW.OLUMPIK.ORG - Международный олимпийский комитет
- www.olympic.ru - Олимпийский комитет России.

11 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	3.1 5	3.2 0	3.2 5	3.3 0	3.3 5	3.4 0	3.4 5	3.5 0	3.5 5	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).



**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.



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 оформляться в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
7. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Рекомендуются 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_БСЦ141_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.

**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 41.03.04 «Политология»
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 методистом ОСУП

Е.В. Чумакова

«_____» _____ 201 г.

Утверждена академическим советом ОП «Политология»

«_____» _____ 201 г.

Академический руководитель ОП

А.В. Стародубцев

Санкт-Петербург, 2015

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



1 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 41.03.04 «Политология» обучающихся по образовательной программе «Политология», изучающих дисциплину «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с:

- Образовательным стандартом НИУ ВШЭ по направлению подготовки 41.03.04 «Политология»
<https://spb.hse.ru/data/2015/09/30/1321436498/41.03.04%20Политология.pdf>
- Образовательной программой «Политология» по направлению подготовки 41.03.04 «Политология»
- Рабочим учебным планом НИУ ВШЭ – Санкт-Петербург по направлению подготовки бакалавра 41.03.04 «Политология»

2 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.

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 (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 поддержать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной 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 критически оценивать и переосмысливать накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать профессиональную и социальную деятельность	УК-9	Способен применять накопленный опыт профессиональной и социальной деятельности в сфере физической культуры	

4 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам общего цикла и блоку дисциплин, обеспечивающих бакалаврскую подготовку по направлению 41.03.04 «Политология».

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, УК-9.

5 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	2	2	4	6	4	0	
Практические занятия	180	18	18	28	26	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.	28	2	26
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	36	10	26
3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	28	6	22
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	26	6	20
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.	20	2	18
	2 часть. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	26	2	24
7.	Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	26	2	24
	Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	20	2	18
	Часть 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	10	2	8
ИТОГО:		400	40	360

6 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 Сдача контрольных нормативов. Реферат.
	Тестирование физических качеств\ Реферат		*		*		*		*		*		*	
Промежуточный			*		*		*		*		*		*	

Тип контроля	Форма контроля	4 год			Параметры
		1	2	3	
Текущий	Аудиторная работа	*	*	*	Выполнение заданий преподавателя Сдача контрольных нормативов
	Тестирование		*	*	



	физических качеств\ Реферат				Письменная работа
Промежуточный			*		
Итоговый				*	

Студенты, посещающие фитнес 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.

6.1 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. 96 Приложения к приказу НИУ ВШЭ от 19.08.2014 г. № 6.18.1-01/1908-02)

Работа на практических занятиях (набранный балл)	Сдача контрольных нормативов (набранный балл (см. Приложение 1))	Зачет\Незачет
30 баллов и более	-	Зачет
29 – 20 баллов	сдача трех нормативов на положительные оценки (4 и выше)	Зачет
19 – 10 баллов	сдача пяти нормативов на положительные оценки (4 и выше)	Зачет
Менее 10 баллов	сдача всех нормативов на оценки выше 8 баллов	Зачет
Менее 10 баллов	5 посещенных занятий по дисциплине в рамках дополнительной сессии+сдача пяти нормативов на	Зачет



	положительные оценки (4 и выше)	
Менее 10 баллов	сдача всех нормативов на оценки ниже 8 баллов	Незачет

Итоговая оценка для студентов, освобожденные от занятий физической культурой, выставляется в ведомость на основании оценки за реферат.

Порядок формирования оценок по дисциплине

$$O_{\text{накопленная}} = n_1 \cdot O_{\text{текущий}1} + n_2 \cdot O_{\text{текущий}2} + n_3 \cdot O_{\text{текущий}3} + n_4 \cdot O_{\text{текущий}4} + n_5 \cdot O_{\text{текущий}5} + n_6 \cdot O_{\text{текущий}6}, \text{ где}$$

$O_{\text{текущий}1}$ – оценка за выполнение задания (работа на практических занятиях).

$O_{\text{текущий}2}$ – оценка за норматив 1

$O_{\text{текущий}3}$ – оценка за норматив 2

$O_{\text{текущий}4}$ – оценка за норматив 3

$O_{\text{текущий}5}$ – оценка за норматив 4

$O_{\text{текущий}6}$ – оценка за норматив 5

$n_1 = 0,5$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}1}$)

$n_2 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}2}$)

$n_3 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}3}$)

$n_4 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}4}$)

$n_5 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}5}$)

$n_6 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}6}$)

Способ округления накопленной оценки текущего контроля - арифметический.

7 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.

6.1. 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 самостоятельности 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 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 отношение 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

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

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> (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 с Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590> (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> (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.

10.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

- www.rossport.ru - Федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму.
- WWW.OLUMPIK.ORG - Международный олимпийский комитет
- www.olympic.ru - Олимпийский комитет России.

11 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	3.1 5	3.2 0	3.2 5	3.3 0	3.3 5	3.4 0	3.4 5	3.5 0	3.5 5	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).



**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.



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 оформляться 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_БЭК141_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.

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

Факультет Санкт-Петербургская школа экономики и менеджмента Национального
исследовательского университета «Высшая школа экономики»

**Рабочая программа дисциплины *Физическая культура*
для направления 38.04.01 «Экономика»
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 методистом ОСУП

А.В. Набока _____

«_____» _____ 201 г.

Утверждена академическим советом ОП «Экономика»

Академический руководитель ОП
В.Н. Пырлик _____

«_____» _____ 201 г.

Санкт-Петербург, 2015

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



1 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 38.04.01 «Экономика» обучающихся по образовательной программе «Экономика», изучающих дисциплину «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с:

- Образовательным стандартом НИУ ВШЭ по направлению подготовки 38.04.01 «Экономика»
<http://www.hse.ru/data/2015/06/15/1083252992/38.04.01%20%20Экономика%20.pdf>
- Образовательной программой «Экономика» по направлению подготовки 38.04.01 «Экономика»
- Рабочим учебным планом НИУ ВШЭ – Санкт-Петербург по направлению подготовки бакалавра 38.04.01 «Экономика».

2 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.

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 (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 поддержать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной
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.	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-6	Применяет опыт проведения исследовательской деятельности 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 критически оценивать и переосмысливать накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать профессиональную и социальную деятельность	УК-9	Способен применять накопленный опыт профессиональной и социальной деятельности в сфере физической культуры	



Способен осуществлять производственную или прикладную деятельность в международной среде	УК-10	Владеет навыками, обеспечивающими прикладную деятельность в сфере физической культуры и спорта в международной среде	
--	-------	--	--

4 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам общего цикла и блоку дисциплин, обеспечивающих бакалаврскую подготовку по направлению 38.04.01 «Экономика».

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-6, УК-7, УК-8, УК-9, УК-10.

5 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	2	2	4	6	4	0	
Практические занятия	180	18	18	28	26	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.	28	2	26
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	36	10	26
3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	28	6	22
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	26	6	20
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.	20	2	18
	2 часть. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	26	2	24
7.	Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	26	2	24
	Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	20	2	18
	Часть 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	10	2	8
ИТОГО:		400	40	360

6 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	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	Выполнение
									5					



	работа												заданий преподавателя
	Тестирование физических качеств\ Реферат		*		*		*		*		*		Сдача контрольных нормативов. Реферат.
Промежуточный			*		*		*		*		*		

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
Промежуточный			*		
Итоговый				*	

Студенты, посещающие фитнес 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.

6.1 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. 96 Приложения к приказу НИУ ВШЭ от 19.08.2014 г. № 6.18.1-01/1908-02)

Работа на практических занятиях (набранный балл)	Сдача контрольных нормативов (набранный балл (см. Приложение 1))	Зачет\Незачет
30 баллов и более	-	Зачет
29 – 20 баллов	сдача трех нормативов на положительные оценки (4 и выше)	Зачет
19 – 10 баллов	сдача пяти нормативов на положительные оценки (4 и выше)	Зачет
Менее 10 баллов	сдача всех нормативов на оценки выше 8 баллов	Зачет
Менее 10 баллов	5 посещенных занятий по дисциплине в рамках дополнительной сессии+сдача пяти нормативов на положительные оценки (4 и выше)	Зачет
Менее 10 баллов	сдача всех нормативов на оценки ниже 8 баллов	Незачет

Итоговая оценка для студентов, освобожденные от занятий физической культурой, выставляется в ведомость на основании оценки за реферат.

Порядок формирования оценок по дисциплине

$O_{\text{накопленная}} = n_1 \cdot O_{\text{текущий}1} + n_2 \cdot O_{\text{текущий}2} + n_3 \cdot O_{\text{текущий}3} + n_4 \cdot O_{\text{текущий}4} + n_5 \cdot O_{\text{текущий}5} + n_6 \cdot O_{\text{текущий}6}$, где

$O_{\text{текущий}1}$ – оценка за выполнение задания (работа на практических занятиях).

$O_{\text{текущий}2}$ – оценка за норматив 1

$O_{\text{текущий}3}$ – оценка за норматив 2

$O_{\text{текущий}4}$ – оценка за норматив 3

$O_{\text{текущий}5}$ – оценка за норматив 4

$O_{\text{текущий}6}$ – оценка за норматив 5

$n_1 = 0,5$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}1}$)

$n_2 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}2}$)

$n_3 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}3}$)

$n_4 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}4}$)

$n_5 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}5}$)

$n_6 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}6}$)

Способ округления накопленной оценки текущего контроля - арифметический.



7 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.

6.1. 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 самостоятельности 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 отношение 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 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 отношение 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

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

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. Близовский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. Режим



доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255> (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 с Режим

доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590> (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> (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.

10.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

- www.rosssport.ru - Федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму.
- WWW.OLUMPIK.ORG - Международный олимпийский комитет
- www.olympic.ru - Олимпийский комитет России.

11 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	3.1 5	3.2 0	3.2 5	3.3 0	3.3 5	3.4 0	3.4 5	3.5 0	3.5 5	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).



**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.



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 оформляться в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
7. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Рекомендуются 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_БЭК141_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.

**Санкт-Петербургский филиал федерального государственного
автономного образовательного учреждения высшего профессионального
образования «Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»**

**Факультет
Санкт-Петербургская школа экономики и менеджмента НИУ ВШЭ**

**Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»
для направления 38.03.02, 080200.62 Менеджмент (ОП «Менеджмент»)**

Авторы программы:

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

Демиденко О.В., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания, odemidenko@hse.ru

Согласована начальником ОСУП

«_____» _____ 2015 г.

Утверждена академическим советом ОП

«_____» _____ 2015 г.

Академический руководитель ОП

Санкт-Петербург
2015

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



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 по направлению 38.03.02 Менеджмент (ОП «Менеджмент») изучающих дисциплину «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с:

- Образовательным стандартом государственного образовательного бюджетного учреждения высшего профессионального образования «Государственный университет - Высшая школа экономики», в отношении которого установлена категория «национальный исследовательский университет» по направлению 38.03.02 Менеджмент (ОП «Менеджмент») изучающих дисциплину «Физическая культура», уровень подготовки: бакалавр, (<http://www.hse.ru/standards/standard>);
- 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 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.	Формы: 1. Лекции 2. Практические занятия
Способен вести исследовательскую деятельность, включая анализ проблем, постановку целей и задач, выделение объекта и предмета в 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 грамотно	УК-8	Использует навыки	Формы:



строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения		коммуникативного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.	1. Лекции 2. Практические занятия
Способен осуществлять производственную или прикладную деятельность в международной среде	УК-9	Владеет навыками, обеспечивающими прикладную деятельность в сфере физической культуры и спорта в международной среде.	Формы: 1. Лекции 2. Практические занятия
Способен использовать нормативные правовые документы в своей деятельности	ПК-3	Демонстрирует уверенное использование нормативных правовых документов в области физической культуры и спорта.	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.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

История, философия, 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	28
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	10	22
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	20	6	18



	эффективности здорового образа жизни.			
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	6	24
		30	6	24
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		10



I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	20	2	18
II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	20	2	18
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:	400	40	360



6. Форма контроля знаний студентов

Тип контроля	Форма контроля	1 го д	2 го д	3 го д	4 го д	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.

6.1. Критерии оценки знаний, навыков

№ п.п.	Посещаемость, час/нормативы	Баллы	10-балльная шкала
1.	30 и более	15 и более	10
2.	24 – 28 + 3 норматива	13,2 – 15, 2	6 – 9
3.	10 – 22 + 5 нормативов	7 – 13	4 – 5
4.	Посещения иных спортивных баз (спорткомплекс МСГ и пр.) + 5 нормативов	7 – 13	4 – 5
5.	Члены сборных команд ВШЭ – СПб, танцевальной студии, туристического клуба, обучающиеся на военной кафедре	15 и более	10
6.	Менее 5 посещений	2	3 (незачет)

6.2. Порядок формирования оценок по дисциплине

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

$$O_{\text{накопленная}} = n_1 \cdot O_{\text{текущий1}} + n_2 \cdot O_{\text{текущий2}} + n_3 \cdot O_{\text{текущий3}} + n_4 \cdot O_{\text{текущий4}} + n_5 \cdot O_{\text{текущий5}} + n_6 \cdot O_{\text{текущий6}}, \text{ где}$$

$O_{\text{текущий1}}$ – оценка за посещаемость

$O_{\text{текущий2}}$ – оценка за норматив 1



$O_{текущий3}$ – оценка за норматив 2

$O_{текущий4}$ – оценка за норматив 3

$O_{текущий5}$ – оценка за норматив 4

$O_{текущий6}$ – оценка за норматив 5

$n_1 = 0,5$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий1}$)

$n_2 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий2}$)

$n_3 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий3}$)

$n_4 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий4}$)

$n_5 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий5}$)

$n_6 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий6}$)

Способ округления накопленной оценки текущего контроля - арифметический.

По дисциплине «Физическая культура» принята безоценочная система подведения итогов промежуточной аттестации. (п.96 Приложения 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 молодежи 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 её 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, межевззовские, 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 самостоятельности 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 отношение 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. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. Режим доступа:<http://znanium.com/bookread2.php?book=443255> (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 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590> (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> (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	3.1 5	3.2 0	3.2 5	3.3 0	3.3 5	3.4 0	3.4 5	3.5 0	3.5 5	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 оформляться в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
7. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Рекомендуются 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.

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

Факультет юридический

Кафедра физического воспитания

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

для образовательной программы «Юриспруденция» направления подготовки 40.03.01
уровень бакалавр

Разработчики программы:

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

Демиденко О.В., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания, odemidenko@hse.ru

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

Утверждена Академическим советом образовательной программы

«__»_____ 201 г., № протокола _____

Академический руководитель образовательной программы

Санкт-Петербург, 2015

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



1 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 40.03.01 «Юриспруденция», обучающихся по образовательной программе «Юриспруденция», изучающих дисциплину «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с:

- Образовательным стандартом НИУ ВШЭ по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»:
http://www.hse.ru/data/2015/05/20/1097269134/Бакалавриат_ОС_Юрипруденция.pdf
- Образовательной программой «Юриспруденция» по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»;
- Рабочим учебным планом НИУ ВШЭ – Санкт-Петербург по направлению подготовки бакалавра 40.03.01 «Юриспруденция».

2 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.

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 (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 ВШЭ	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции
Способен поддерживать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	ПК-17	Умеет самостоятельно систематически заниматься физическими упражнениями	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

4 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам общего цикла и блоку дисциплин, обеспечивающих бакалаврскую подготовку по направлению 40.03.01 «Юриспруденция».

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: ПК-17.



5 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	2	2	4	6	4	0	
Практические занятия	180	18	18	28	26	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.	28	2	26
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам	36	10	26



	среды обитания.			
3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	28	6	22
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	26	6	20
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.	20	2	18
	2 часть. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	26	2	24
7.	Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	26	2	24
	Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	20	2	18
	Часть 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	10	2	8
ИТОГО:		400	40	360

6 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			*		*		*		*		*		*	

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
Промежуточный			*		



Итоговый				*	
----------	--	--	--	---	--

Студенты, посещающие фитнес 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.

6.1 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. 96 Приложения к приказу НИУ ВШЭ от 19.08.2014 г. № 6.18.1-01/1908-02)

Работа на практических занятиях (набранный балл)	Сдача контрольных нормативов (набранный балл (см. Приложение 1))	Зачет\Незачет
30 баллов и более	-	Зачет
29 – 20 баллов	сдача трех нормативов на положительные оценки (4 и выше)	Зачет
19 – 10 баллов	сдача пяти нормативов на положительные оценки (4 и выше)	Зачет
Менее 10 баллов	сдача всех нормативов на оценки выше 8 баллов	Зачет
Менее 10 баллов	5 посещенных занятий по дисциплине в рамках дополнительной сессии+сдача пяти нормативов на положительные оценки (4 и выше)	Зачет
Менее 10 баллов	сдача всех нормативов на оценки ниже 8 баллов	Незачет



Итоговая оценка для студентов, освобожденные от занятий физической культурой, выставляется в ведомость на основании оценки за реферат.

Порядок формирования оценок по дисциплине

$O_{\text{накопленная}} = n_1 \cdot O_{\text{текущий}1} + n_2 \cdot O_{\text{текущий}2} + n_3 \cdot O_{\text{текущий}3} + n_4 \cdot O_{\text{текущий}4} + n_5 \cdot O_{\text{текущий}5} + n_6 \cdot O_{\text{текущий}6}$, где

$O_{\text{текущий}1}$ – оценка за выполнение задания (работа на практических занятиях).

$O_{\text{текущий}2}$ – оценка за норматив 1

$O_{\text{текущий}3}$ – оценка за норматив 2

$O_{\text{текущий}4}$ – оценка за норматив 3

$O_{\text{текущий}5}$ – оценка за норматив 4

$O_{\text{текущий}6}$ – оценка за норматив 5

$n_1 = 0,5$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}1}$)

$n_2 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}2}$)

$n_3 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}3}$)

$n_4 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}4}$)

$n_5 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}5}$)

$n_6 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{\text{текущий}6}$)

Способ округления накопленной оценки текущего контроля - арифметический.

7 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.

6.1. 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 самостоятельности 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 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.

9 Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

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

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>(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 с Режим доступа:<http://znanium.com/bookread2.php?book=509590> (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>(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.

10.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

- www.rossport.ru - Федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму.
- WWW.OLUMPIK.ORG - Международный олимпийский комитет
- www.olympic.ru - Олимпийский комитет России.

11 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	3.1 5	3.2 0	3.2 5	3.3 0	3.3 5	3.4 0	3.4 5	3.5 0	3.5 5	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).



**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.



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 оформляться в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
7. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Рекомендуются 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_БЮР141_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.

**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 39.03.01 «Социология»
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 методистом ОСУП

Т.Г.Ефимова _____

«31» августа 2015 г.

Утверждена академическим советом ОП «Социология»

Академический руководитель ОП
Д.А.Александров _____

«31» августа 2015 г.

Санкт-Петербург, 2015

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



1 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 39.03.01 «Социология», обучающихся по образовательной программе «Социология», изучающих дисциплину «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с:

- Образовательным стандартом НИУ ВШЭ по направлению подготовки 39.03.01 «Социология»:
http://www.hse.ru/data/2015/05/20/1097269134/Бакалавриат_OC_Социология.pdf
- Образовательной программой «Социология» по направлению подготовки 39.03.01 «Социология»;
- Рабочим учебным планом НИУ ВШЭ – Санкт-Петербург по направлению подготовки бакалавра 39.03.01 «Социология».

2 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.

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 (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 поддерживать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной
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)		Дает четкие определения основных понятий, терминов в сфере физической культуры.	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 в команде	УК-7	Демонстрирует организаторские способности	
Способен грамотно строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения		Использует навыки коммуникативного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.	
Способен критически оценивать и переосмысливать накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать профессиональную и социальную деятельность	УК-9	Владеет навыками, обеспечивающими прикладную деятельность в сфере физической культуры и спорта в международной среде.	
Способен критически воспринимать, обобщать, анализировать профессиональную информации	ПК-2	Умеет сделать вывод, определить главное.	



4 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам общего цикла и блоку дисциплин, обеспечивающих бакалаврскую подготовку по направлению **39.03.01 "Социология"**.

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, УК-9, ПК-2.

5 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	2	2	4	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	18	30	32	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.	20	2	18
	Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	20	2	18
	Часть 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	8	2	6
ИТОГО:		400	40	360

6 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 на практических занятиях
	Тестирование		*		*		*		*		*		*	



	физических качеств													по видам занятий физической культуры
Промежуточный			*		*		*		*		*		*	Сдача контрольных нормативов в форме тестирования. Реферат

Тип контроля	Форма контроля	4 год			Параметры
		1	2	3	
Текущий	Аудиторная работа	*	*	*	Выполнение заданий преподавателя на практических занятиях
	Тестирование физических качеств		*	*	Сдача нормативов по видам занятий физической культуры
Промежуточный			*		Сдача контрольных нормативов в форме тестирования. Реферат
Итоговый				*	Сдача контрольных нормативов в форме тестирования. Реферат

Студенты, посещающие фитнес 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.

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. 96 Приложения к приказу НИУ ВШЭ от 19.08.2014 г. № 6.18.1-01/1908-02)



Получение зачета в период сессии

Работа на практических занятиях (набранный балл)	Сдача контрольных нормативов (набранный балл (см. Приложение 1))	Зачет\Незачет
30 баллов и более	-	Зачет
29 – 20 баллов	сдача трех нормативов на положительные оценки (4 и выше)	Зачет
19 – 10 баллов	сдача пяти нормативов на положительные оценки (4 и выше)	Зачет

Получение зачета в период дополнительной сессии

Работа на практических занятиях (набранный балл)	Сдача контрольных нормативов (набранный балл (см. Приложение 1))	Зачет\Незачет
10 баллов	5 посещенных занятий по дисциплине в рамках дополнительной сессии+сдача пяти нормативов на положительные оценки (4 и выше)	Зачет
Менее 10 баллов	сдача всех нормативов на оценки выше 8 баллов	Зачет

Итоговая оценка для студентов, освобожденные от занятий физической культурой, выставляется в ведомость на основании оценки за реферат.

7 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.

6.1. 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 самостоятельности 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 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.

9 Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

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

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>(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 с Режим доступа:<http://znanium.com/bookread2.php?book=509590> (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>(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.

10.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

- www.rossport.ru - Федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму.
- WWW.OLUMPIK.ORG - Международный олимпийский комитет
- www.olympic.ru - Олимпийский комитет России.

11 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	3.1 5	3.2 0	3.2 5	3.3 0	3.3 5	3.4 0	3.4 5	3.5 0	3.5 5	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).



**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 оформляться 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_БСЦ141_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.

**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 НИУ ВШЭ

Программа дисциплины «Физическая культура»
для направления 41.03.03 «Востоковедение и африканистика»
подготовки бакалавра

Авторы программы:

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

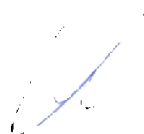
Демиденко О.В., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания, odemidenko@hse.ru

Согласована менеджером
ОП «Востоковедение и африканистика»
Андреевой М.Д.



«20» 10 2014 г.

Утверждена академическим руководителем
ОП «Востоковедение и африканистика»
Илюшиной М.Ю.



«20» 0 2014 г.

Санкт-Петербург
2014



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 подготовки 41.03.03 «Востоковедение и африканистика» подготовки бакалавра, изучающих дисциплину «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с:

- Образовательным стандартом государственного образовательного бюджетного учреждения высшего профессионального образования «Государственный университет - Высшая школа экономики», в отношении которого установлена категория «национальный исследовательский университет» по направлению подготовки 41.03.03 «Востоковедение и африканистика» уровень подготовки: бакалавр, протокол от №
- Рабочим учебным планом университета по соответствующему направлению подготовки, утвержденным в 2014 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 ФГОС/ НИУ	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции
1	ПК-16	Способен поддерживать 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

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.

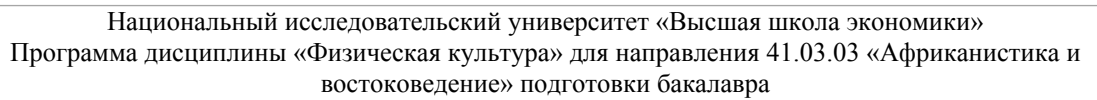
Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

История, философия, концепция современного естествознания, 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	28
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	10	22
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	20	6	14

5



I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	20	2	18
II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	20	2	18
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:	400	40	380



6. Форма контроля знаний студентов

Тип контроля	Форма контроля	1 го д	2 го д	3 го д	4 го д	Параметры
Текущий	нормативы	*	*	*	*	См. Приложение 1
промежуточный	нормативы	*	*	*	*	См. Приложение 1
Итоговый	нормативы/реферат	*	*	*	*	См. Приложение 1,2

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 (ведущему тренеру- 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.

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 молодежи 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, межевззовские, 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 самостоятельности 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.
2. Промежуточный контроль по отдельным видам упражнений.
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 отношение 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 (ПК-16) студент должен овладеть способностями поддерживать 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. Базовый учебник

1. 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.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

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. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.: Учебник. –М.: Физкультура и спорт, 2008, -543с.
8. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). -Харьков: ФЛП, 2007, -160с.



9. Шенк М. Активный стретчинг. – М.: издательство ФАИР, 2008, -160с.

10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ.

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	3.1 5	3.2 0	3.2 5	3.3 0	3.3 5	3.4 0	3.4 5	3.5 0	3.5 5	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.

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

**Санкт-Петербургский филиал федерального государственного
автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный
исследовательский университет
«Высшая школа экономики»**

**Факультет
Санкт-Петербургская школа социальных и гуманитарных наук НИУ ВШЭ**

Кафедра физического воспитания

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»
для образовательной программы «Государственное и муниципальное управление»
направления подготовки 38.03.04 уровень бакалавр

Авторы программы:

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

Демиденко О.В., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания, odemidenko@hse.ru

Согласована менеджером ОСУП

«_____» _____ 2016 г.

Утверждена академическим советом ОП Государственное и муниципальное
управление

«_____» _____ 2016 г.

Академический руководитель ОП

[В..П. Кайсарова] _____

Санкт-Петербург, 2016

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



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 по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (ОП «Государственное и муниципальное управление») изучающих дисциплину «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с:

- Образовательным стандартом государственного образовательного бюджетного учреждения высшего профессионального образования «Государственный университет - Высшая школа экономики», в отношении которого установлена категория «национальный исследовательский университет» по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (ОП «Государственное и муниципальное управление») изучающих дисциплину «Физическая культура», уровень подготовки: бакалавр, (<http://www.hse.ru/standards/standard>);
- 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 общепрофессиональных 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	УК-6	Распознает и использует способы и методы	Формы: 1. Лекции



деятельность, включая анализ проблем, постановку целей и задач, выделение объекта и предмета исследования, выбор способа и методов исследования, а также оценку его качества.		оценки функционального состояния человека при занятиях физической культурой и спортом.	2. Практические занятия
Способен критически оценивать и переосмысливать 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 поддерживать 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.



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	2	2	4	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	18	30	32	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	20	6	18



	деятельности.			
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.	20	2	18
	Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	20	2	18
	Часть 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	8	2	6
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 на практических занятиях
	Тестирование физических качеств		*		*		*		*		*		*	
Промежуточный			*		*		*		*		*		*	Сдача контрольных нормативов в форме тестирования. Реферат
Тип контроля	Форма контроля	4 год			Параметры									
		1	2	3										
Текущий	Аудиторная работа	*	*	*	Выполнение заданий преподавателя на практических занятиях									
	Тестирование		*	*										



	физических качеств				
Промежуточный			*		Сдача контрольных нормативов в форме тестирования. Реферат
Итоговый				*	Сдача контрольных нормативов в форме тестирования. Реферат

Студенты, посещающие фитнес 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.

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. 96 Приложения к приказу НИУ ВШЭ от 19.08.2014 г. № 6.18.1-01/1908-02)



Получение зачета в период сессии

Работа на практических занятиях (набранный балл)	Сдача контрольных нормативов (набранный балл (см. Приложение 1))	Зачет\Незачет
30 баллов и более	-	Зачет
29 – 20 баллов	сдача трех нормативов на положительные оценки (4 и выше)	Зачет
19 – 10 баллов	сдача пяти нормативов на положительные оценки (4 и выше)	Зачет

Получение зачета в период дополнительной сессии

Работа на практических занятиях (набранный балл)	Сдача контрольных нормативов (набранный балл (см. Приложение 1))	Зачет\Незачет
10 баллов	5 посещенных занятий по дисциплине в рамках дополнительной сессии+сдача пяти нормативов на положительные оценки (4 и выше)	Зачет
Менее 10 баллов	сдача всех нормативов на оценки выше 8 баллов	Зачет

Итоговая оценка для студентов, освобожденные от занятий физической культурой, выставляется в ведомость на основании оценки за реферат.

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.

6.1. 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).

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 самостоятельности 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 отношение 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> (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: Высшая школа, 2014. – 350 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590> (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> (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 - Федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму.
- WWW.OLUMPIK.ORG - Международный олимпийский комитет
- 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	3.1 5	3.2 0	3.2 5	3.3 0	3.3 5	3.4 0	3.4 5	3.5 0	3.5 5	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 оформляться 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_БСЦ141_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.

**Санкт-Петербургский филиал федерального государственного
автономного образовательного учреждения высшего профессионального
образования «Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»**

**Факультет
Санкт-Петербургская школа экономики и менеджмента НИУ ВШЭ**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»
для направления 38.03.02 Менеджмент (ОП «Логистика и управление цепями поставок»)

Авторы программы:

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

Демиденко О.В., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания, odemidenko@hse.ru

Согласована начальником ОСУП

«_____» _____ 2015 г.

Утверждена академическим советом ОП

«_____» _____ 2015 г.

Академический руководитель ОП

Санкт-Петербург
2015

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



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 по направлению 38.03.02, 080200.62 Менеджмент (ОП «Менеджмент») изучающих дисциплину «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с:

- Образовательным стандартом государственного образовательного бюджетного учреждения высшего профессионального образования «Государственный университет - Высшая школа экономики», в отношении которого установлена категория «национальный исследовательский университет» по направлению 38.03.02, 080200.62 Менеджмент (ОП «Менеджмент») изучающих дисциплину «Физическая культура». уровень подготовки: бакалавр, протокол от №
- Рабочим учебным планом университета по соответствующему направлению подготовки, утвержденным в 2014 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 ФГОС/ НИУ	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции
1	ПК-16	Способен поддерживать 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

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.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

История, философия, концепция современного естествознания, 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	28
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	10	22
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	20	6	18



	эффективности здорового образа жизни.			
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	6	24
		30	6	24
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.	10		10



Формы и содержание самостоятельных занятий.			
I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	20	2	18
II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	20	2	18
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:	400	40	360



6. Форма контроля знаний студентов

Тип контроля	Форма контроля	1 го д	2 го д	3 го д	4 го д	Параметры
Текущий	Посещаемость практических занятий и лекций. 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.

6.1. Критерии оценки знаний, навыков

№ п.п.	Посещаемость, час/нормативы	Баллы	10-балльная шкала
1.	30 и более	15 и более	10
2.	24 – 28 + 3 норматива	13,2 – 15, 2	6 – 9
3.	10 – 22 + 5 нормативов	7 – 13	4 – 5
4.	Посещения иных спортивных баз (спорткомплекс МСГ и пр.) + 5 нормативов	7 – 13	4 – 5
5.	Члены сборных команд ВШЭ – СПб, танцевальной студии, туристического клуба, обучающиеся на военной кафедре	15 и более	10
6.	Менее 5 посещений	2	3 (незачет)

6.2. Порядок формирования оценок по дисциплине

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

$$O_{\text{накопленная}} = n_1 \cdot O_{\text{текущий } 1} + n_2 \cdot O_{\text{текущий } 2} + n_3 \cdot O_{\text{текущий } 3} + n_4 \cdot O_{\text{текущий } 4} + n_5 \cdot O_{\text{текущий } 5} + n_6 \cdot O_{\text{текущий } 6}, \text{ где}$$

$O_{\text{текущий } 1}$ – оценка за посещаемость

$O_{\text{текущий } 2}$ – оценка за норматив 1



$O_{текущий3}$ – оценка за норматив 2

$O_{текущий4}$ – оценка за норматив 3

$O_{текущий5}$ – оценка за норматив 4

$O_{текущий6}$ – оценка за норматив 5

$n_1 = 0,5$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий1}$)

$n_2 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий1}$)

$n_3 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий1}$)

$n_4 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий1}$)

$n_5 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий1}$)

$n_6 = 0,1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий6}$)

Способ округления накопленной оценки текущего контроля [арифметический].

По дисциплине «Физическая культура» принята безоценочная система подведения итогов промежуточной аттестации. (п.96 Приложения 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, межевззовские, 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 самостоятельности 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 отношение 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 (ПК-16) студент должен овладеть способностями поддерживать 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. Базовый учебник

1. 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.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

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. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.: Учебник. –М.: Физкультура и спорт, 2008, -543с.
8. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). - Харьков: ФЛП, 2007, -160с.



9. Шенк М. Активный стретчинг. – М.: издательство ФАИР, 2008, -160с.

10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ.

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	3.1 5	3.2 0	3.2 5	3.3 0	3.3 5	3.4 0	3.4 5	3.5 0	3.5 5	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 оформляться 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.