

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

Кафедра физического воспитания

**Рабочая программа дисциплины  
Физическая культура**

для образовательной программы «Социология и социальная информатика»  
направления подготовки 39.03.01 «Социология»  
уровень бакалавр

Разработчик(и) программы:

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

Гущина Н.В., к.п.н., доцент, тьютор, nguscina@hse.ru

Согласована методистом ОСУП

«   »           2018 г.

Т.Г. Ефимова

\_\_\_\_\_

Утверждена Академическим советом образовательной программы

«   »           2018 г., № протокола   1  

Академический руководитель образовательной программы

Д.А. Александров

\_\_\_\_\_

Санкт-Петербург, 2018

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

## Course descriptor

Title of the course	<b>Physical Culture</b>		
Title of the Academic Programme	Bachelor of Sociology and Social Informatics		
Type of the course	mandatory		
Prerequisites	Presence of sports bases		
ECTS workload			
Total indicative study hours	Practical Study	Lecture study	Total
	90	10	100
Course Overview	The purpose of physical culture course is to form the individual physical culture and to raise the ability of a student to use a variety of tools provided by Physical Culture, Sport and Tourism aiming at preservation and strengthening health, psycho-physical training and self-training for a better pursuing future profession.		
Intended Learning Outcomes (ILO)	As a result of the development of discipline a student: is supposed to be aware of: - the influence of physical training on health promotion, prevention of occupational diseases, and bad habits - methods of monitoring and evaluation of physical development and physical preparedness - rules and methods of individual lessons targeting at different planning		
Indicative Course Content	Physical culture in general cultural and professional training. Its socio-biological foundations. Physical culture and sport as a social phenomenon of society. The Russian Federation Law of Physical Culture and Sports. Personality physical culture. Basics of a healthy lifestyle. Features of using physical culture in order to optimize performance, general physical and special training in the system of physical education, sport. Individual choice of sports or exercise systems. Professionally applied physical training. Bases of self-study technique and self-control of the organism conditions.		
Teaching and Learning Methods	Criteria for successful competent learning are requirements and indicators based on the use of physical activity which is no less than the minimum - regular attendance of mandatory training (2/3 of the total number of hours). In each semester the student has to learn basic topics, themes, and types of physical training.		
Indicative Assessment Methods and Strategy	To determine the degree of assimilation of methodical and practical skills students are required to pass standard tests and meet record-standards. Students of nonstandard medical groups attend classes on medical physical culture.		
Readings / Indicative Learning Resources	Damodaran Online: 1. <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522</a> 2. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 28 июля 2012 г. N 136-ФЗ		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. –Мн.: Попурри, 2007. - 224с.</li> <li>4. Девалье Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин. – М.: Риполклассик, 2007 – 136с.</li> <li>5. Ильин В.П. Психомоторная организация человека: Учебник для ВУЗов.-СПб.: Питер, 2004, -384с.</li> <li>6. Ильинич В. И.: Физическая культура студента и жизнь: Учебник М.: Гардарики, 2007, - 366.</li> <li>7. 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.</li> <li>8. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.</li> <li>9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.: Учебник. –М.: Физкультура и спорт, 2008, -543с.</li> <li>10. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). -Харьков: ФЛП, 2007, -160с.</li> <li>11. Шенк М. Активный стретчинг. – М.: издательство ФАИР, 2008, -160с.</li> </ol>
Course Instructor	Associate professor M.A Shanskov



## 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 дисциплину «Физическая культура», учебных ассистентов и студентов направления подготовки 39.03.01 «Социология», обучающихся по образовательной программе «Социология и социальная информатика».

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Образовательным стандартом НИУ ВШЭ <https://www.hse.ru/standards/standard>,
- Образовательной программой «Социология и социальная информатика» направления подготовки 39.03.01 «Социология»,
- Объединенным учебным планом университета по образовательной программе «Социология и социальная информатика», утвержденным в 2016 г.

## 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	Уровень формирования компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Форма контроля уровня сформированности компетенции
Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной	УК-1	РБ/СД	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	Формы контроля: 1. Выполнение заданий преподавателя на практических занятиях 2. Сдача нормативов по видам занятий физической культуры 3. Сдача контрольных нормативов в форме тестирования. 4. Реферат
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	РБ/СД	Дает четкие определения основных понятий, терминов в сфере физической культуры.		
Способен работать в команде	УК-7	РБ/СД	Демонстрирует организаторские способности		
Способен грамотно строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения	УК-8	РБ/СД	Использует навыки коммуникативного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.		
Способен	УК-9	РБ/СД	Владеет навыками,		



Компетенция	Код по НИУ	Уровень формирования компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Форма контроля уровня сформированности компетенции
критически оценивать и переосмысливать накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать профессиональную и социальную деятельность			обеспечивающими прикладную деятельность в сфере физической культуры и спорта в международной среде.		
Способен критически воспринимать, обобщать, анализировать профессиональную информацию	ПК-2	РБ/СД	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
<b>Аудиторные занятия</b>	200	20	20	30	30	20	20	30	30
В том числе: Лекции	20	2	2	4	2	2	2	2	4



Практические занятия	180	18	16	28	28	18	18	26	28
Вид промежуточной аттестации - зачет			зачёт		зачёт		зачёт		зачёт
Всего часов	200	20	18	32	30	20	20	28	32

Вид учебной работы	Всего часов	3 курс				4 курс			
		1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Аудиторные занятия</b>	200	20	20	30	30	35	35	30	
В том числе: Лекции	20	2	2	2	4	4	4	2	
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	33	35	32	

№ п.п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные часы	
			Лекции	Практические занятия
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни человека и его отражение в профессиональной деятельности	94	4	90
2.	Медико-биологические основы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений	118	28	90
3.	Общетеоретические основы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений	96	6	90
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка как вид специализированного направления системы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений	92	2	90
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>40</b>	<b>360</b>



## 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\ Реферат		*		*		*		*		*		*	
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\ Реферат		*	*	
Промежуточный	"Зачет"		*		Сдача контрольных нормативов в форме тестирования. Реферат
Итоговый				*	Выполнение заданий преподавателя на практических занятиях

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

## 6.2 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)

## 6.3 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.

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. Основы здорового образа жизни человека и его отражение в профессиональной деятельности

Физическая культура как термин и социальное явление, её функции. Виды физической культуры. Физическое воспитание, спорт, двигательная рекреация и двигательная реабилитация: понятие, функции, особенности зарождения в обществе, их значение в различные периоды жизни человека. Цель, задачи, звенья, основы системы формирования физической культуры личности. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. Основные положения содержания и организации физического воспитания в высших учебных заведениях. Анатомо-физиологическая и психологическая характеристика студенческого возраста. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в течение учебного дня, семестра (модуля), учебного года, сессионного периода; факторы её определяющие. Средства регулирования работоспособности и профилактики утомления у студентов в разные периоды учебного года.

Понятие «образ жизни», «здоровый образ жизни», «качество жизни». Компоненты здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокinezия. Роль двигательной активности в жизни современного человека. Вредные привычки и их влияние на личное и социальное здоровье человека.

**РАЗДЕЛ 2.** Медико-биологические основы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений.

Опорно-двигательный аппарат человека. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием физических упражнений. Мышечная система и ее функции. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений.

Кровь: ее состав, объем и функции. Функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и их изменения при мышечной деятельности. Кровообращение: сердце и сосуды. Артериальное давление. Особенности кровообращения в скелетных мышцах при статической и динамической работе. Внешнее дыхание, его основные показатели.



Изменения дыхания при мышечной работе. Потребление кислорода, кислородный запрос и кислородный долг.

Основы организации рационального режима питания. Гигиена закаливания. Биологические ритмы и их влияние на физическую и умственную работоспособность. Резервные возможности организма, их характеристика и классификация, значение в физической культуре и спорте. Формы проявления и резервы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

**РАЗДЕЛ 3.** Общетеоретические основы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений

### 3.1. Широкое общее физическое воспитание студентов

Понятие «физическое воспитание». Задачи физического воспитания студентов. Общие и дидактические принципы системы физкультурного образования. Основные и дополнительные средства физического воспитания. Классификации физических упражнений. Двигательные умения и двигательные навыки. Методы обучения двигательным действиям. Структура процесса обучения двигательным действиям. Нагрузка физического упражнения, её параметры; отдых, его разновидности. Зоны интенсивности и энергозатраты различных физических нагрузок. Методы развития двигательных способностей. Основы методики совершенствования двигательных способностей человека. Формы построения занятий физическими упражнениями. Структура занятий урочного типа. Подготовительная, основная и заключительная части: их значение, особенности содержания. Педагогический контроль на занятиях физического воспитания.

Виды и значение занятий неурочного типа. Самостоятельные занятия. Содержание, планирование, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.

Основы методики физического воспитания взрослых. Основы методики физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста с учетом их биологических и психологических особенностей.

### 3.2. Специализированное (спортивное) направление подготовки студентов

Понятие «спорт», его классификации. Социальное, научное, психологическое значение спортивных достижений. Принципы спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная, интегративная виды подготовки спортсмена. Структура спортивной тренировки: макро-, мезо-, микроциклы. Предстартовые состояния, способы их регуляции. Утомление, переутомление, перетренированность. Восстановление работоспособности организма. Педагогические, медико-биологические, психологические средства восстановления. Особенности спортивной тренировки женщин. Врачебный и педагогический контроль. Студенческий спорт: задачи, содержание, организационные основы. Общественные студенческие спортивные организации. Виды студенческих соревнований.

**РАЗДЕЛ 4.** Профессионально-прикладная физическая подготовка как вид специализированного направления системы формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений

Понятие ППФП. Профессиограмма. Профессиональная «Я-концепция».

Психологическая структура профессиональной деятельности. Группы труда. Типичные заболевания работников умственного труда. Профилактика профессиональных заболеваний основными и дополнительными средствами физической культуры. Профессиональное выгорание. Основы методики ППФП работников умственного труда: задачи, средства, методы. Формы ППФП (вводная гимнастика, производственная гимнастика, физкультурная минутка, физкультурная пауза): задачи, средства, особенности организации и проведения. Корпоративный спорт.



**РАЗДЕЛ 5.** Практический раздел программы реализуется преимущественно на занятиях урочной формы: академических и учебно-тренировочных, на которых решаются все задачи формирования физической культуры личности. Содержанием образовательных задач является формирование знаний о технике выполняемых физических упражнений, техники безопасности и способах страховки двигательных действий, способах дозирования и контроля физической нагрузки, а также увеличение и совершенствование фонда двигательных умений и навыков студентов. Решение задач физического развития обеспечивает сбалансированное развитие скоростных, координационных способностей, гибкости, и приоритетное развитие общей, специальной выносливости и силовых способностей в соответствии со студенческим возрастом, а также совершенствование телосложения, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма. Воспитательные задачи направлены на поддержание устойчивого интереса, мотивации и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, как специально организованного, так и самостоятельного характера.

## **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.

### **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 также 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 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. 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»)

2. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая, 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:

- <https://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
- [www.olympic.org/](http://www.olympic.org/) - Международный олимпийский комитет
- <http://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.



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

Контрольные упражнения	Баллы									
	зачет							Незачет		
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>										
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
Прыжки через скакалку за 30с (раз) в зимнюю сессию	40	35	30	25	20	15	10	5	3	менее 3
Бег 1000м (мин) в летнюю сессию	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	свыше 4.00
Прыжки в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	менее 210
<b>Женщины</b>										
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 ИИУ 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 ИИУ ВШЭ – Санкт-Петербург согласно приказов и постановлений Министерства образования РФ.