

**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 Националь-
ного исследовательского университета «Высшая школа экономики»
Кафедра физического воспитания

Рабочая программа дисциплины *Физическая культура*

для образовательной программы «История» направления подготовки 46.03.01
уровень бакалавр

Автор программы:

Шанков М.А., к.б.н., доцент кафедры физического воспитания, mshanskov@hse.ru
Гущина Н.В., к.п.н., доцент, тыютор, nguscina@hse.ru

Согласована менеджером ОП «История»

«_____» _____ 2018 г.

Кравцова М..А.

Утверждена академическим советом ОП «История»

«_____» _____ 2018 г.

Академический руководитель ОП

Селин А.А.

Санкт-Петербург, 2018

*Настоящая программа не может быть использована другими подразделениями уни-
верситета 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
- 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		Способен поддерживать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	Способен Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции: 1. Целостного обучения 2. Расчлененного обучения 3. Повторный метод 4. Интервальный метод 5. Равномерный метод 6. Переменный метод 7. Игровой метод 8. Круговой метод 9. Соревновательный метод
Способен работать с информацией: находить, оценивать и использовать информацию из различных источников, необходимую для решения научных и профессиональных задач (в том числе на основе системного подхода)	УК-5	Дает четкие определения основных понятий, терминов в сфере физической культуры.	
Способен работать в команде	УК-7	Демонстрирует организаторские способности	
Способен грамотно строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения	УК-8	Использует навыки коммуникативного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.	
Способен создавать научные тексты на государственном и иностранном языках	ПК-1	Составляет конспекты, используя специальную спортивную терминологию	
Способен использовать в своей деятельности нормативные правовые документы	ПК-5	Демонстрирует знания о правилах поведения на спортивных площадках. Техника безопасности. Права и обязанности занимающихся.	
Способен определять новизну и актуальность профессиональных задач, исходя из современного состояния социогуманитарного знания	ПК-9	Имеет представление о современных видах двигательной активности.	
Способен соблюдать основные требования информационной безопасности, опираясь на понимание сущности и значения информации в развитии современного общества, осознавая опасности и угрозы, возникающие в этом процессе	ПК-10	Имеет знания о правилах техники безопасности и предупреждения травматизма. Владеет навыками оказания первой медицинской помощи	
Способен формулировать и решать профессиональные задачи с	ПК-12	Демонстрирует знания по истории развития различных видов	



Компетенция	Код по НИУ	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции
применением междисциплинарных подходов.		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 лично 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 осуществляют 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	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
Аудиторные занятия	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	

6

№	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные часы
---	-----------------------------	-------	-----------------



п.п.		часов	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
Итого		400	40	360

7 Формы контроля знаний студентов

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

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

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.

7.1 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

7.2 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)

7.3 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.



8 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 регулирование 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 гипокинезия. 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.

9 Образовательные технологии

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



Методические рекомендации преподавателю

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

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

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

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

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

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



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

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

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных элементов физических упражнений, а 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 отношения 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.

10 Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

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

11 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

11.1 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»)

11.2 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. Растижка 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.

11.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

- <https://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.



- www.olympic.org/ - Международный олимпийский комитет
- <http://olympic.ru/> - Олимпийский комитет России.

12 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								Незачет		
	зачет										
	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	
Прыжки через скакалку за 30с (раз) в зимнюю сессию	40	35	30	25	20	15	10	5	3	менее 3	
Бег 1000м (мин) в летнюю сессию	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	свыше 4.00	
Прыжки в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	менее 210	
Женщины											
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6 и менее	
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее	
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18 и менее	
Прыжки в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	менее 160	
Прыжки через скакалку за 30с (раз)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	менее 10	

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

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



Приложение №2

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

1. Основные понятия (Физическая культура, Физическое воспитание, Спорт, Физическая рекреация, Двигательная реабилитация, Физическая подготовка, Физическое развитие, Физические упражнения).
2. Физическая культура как часть общей культуры человека. Понятия: Культура, Физическая культура. История развития физической культуры (античный период, средние века, эпоха Возрождения, Новое время, современный период).
3. Спорт как особый вид деятельности. Понятие спорта как составной части физической культуры. Любительский и профессиональный спорт. Основные направления развития спорта: массовый спорт, профессиональный (коммерческий) спорт, Олимпийский спорт, спорт высших достижений, адаптивный спорт.
4. Функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры: общеобразовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностная, ориентационная, коммуникативная.
5. Специфические функции физической культуры: общефизическое развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, повышение функциональных резервов и адаптационных возможностей.
6. Функции спорта: социоэмоциональная, социализации и интеграции, политическая, эталонная, эвристическая-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, межстрочный 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
образования "Национальный исследовательский университет
"Высшая школа экономики"**

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

Рабочая программа дисциплины *Физическая культура*

для образовательной программы «Филология» направления подготовки 45.03.01
уровень бакалавр

Разработчики 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 менеджером ОСУП

« »

2018 г.

Е.В. Чумакова

Утверждена академическим советом ОП «Филология»

« »

2018 г.

Академический руководитель ОП

И.Ю. Светликова

Санкт-Петербург, 2018

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 Формы, приобретающие знания, умения, в том числе в области практическим практикуют профильного 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.	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	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	
Способен поддерживать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	ПК-23	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	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
Аудиторные занятия	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	



6

№ 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
Итого		400	40	360

7 Формы контроля знаний студентов

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

Тип контроля	Форма кон-троля	4 год			Параметры
		1	2	3	
Текущий	Аудиторная работа	*	*	*	Выполнение заданий преподавателя
	Тестирова-ние физиче-ских ка-честв\ Рефе-рат		*		Сдача контрольных нормативов Письменная работа
Промежуточный	"Зачет"		*		



Итоговый	"Зачет"		*
----------	---------	--	---

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.

7.1 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

7.2 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)

7.3 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.

8 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 регулирование 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 гипокинезия. 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.

9 Образовательные технологии

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



Методические рекомендации преподавателю

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

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

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

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

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

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



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

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

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных элементов физических упражнений, а 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 отношения 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.

10 Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

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

11 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

11.1 Основная литература

- 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»)
- 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»)

11.2 Дополнительная литература

- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 28 июля 2012 г. N 136-ФЗ
- Андерсон Б., Андерсон Дж. Растворка для поддержания гибкости мышц и суставов. –Мн.: Попурри, 2007. - 224с.
- Девалье Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин. – М.: РиполКлассик, 2007 – 136с.
- Ильин В.П. Психомоторная организация человека: Учебник для ВУЗов. -СПб.: Питер, 2004, -384с.
- Ильинич В. И.: Физическая культура студента и жизнь: Учебник М.: Гардарики, 2007, - 366.
- 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.
- Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.: Учебник. –М.: Физкультура и спорт, 2008, -543с.
- Момот В.В. Разминка и растворка в боевых искусствах (практическое пособие). -Харьков: ФЛП, 2007, -160с.
- Шенк М. Активный стретчинг. – М.: издательство ФАИР, 2008, -160с.

11.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

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



12 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
Прыжки через скакалку за 30с (раз) в зимнюю сессию	40	35	30	25	20	15	10	5	3	менее 3
Бег 1000м (мин) в летнюю сессию	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	свыше 4.00
Прыжки в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	менее 210
Женщины										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18 и менее
Прыжки в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	менее 160
Прыжки через скакалку за 30с (раз)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	менее 10

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

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



Приложение №2

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

1. Основные понятия (Физическая культура, Физическое воспитание, Спорт, Физическая реабилитация, 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, межстрочный 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
Кафедра физического воспитания

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., доцент, тыютор, nguscina@hse.ru

Согласована менеджером ОСУП

«_____» 2018 г.

А.В. Набоака

Утверждена академическим советом ОП «Политология»

«_____» 2018 г.

Академический руководитель ОП

А.В. Стародубцев

Санкт-Петербург, 2018

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	Способность, приобретённые знания, умения, в том же области практикой от профессиональной деятельности 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	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
Аудиторные занятия	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	



6

№ 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
Итого		400	40	360

7 Формы контроля знаний студентов

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

Тип контроля	Форма кон-троля	4 год			Параметры
		1	2	3	
Текущий	Аудиторная работа	*	*	*	Выполнение заданий преподавателя
	Тестирова-ние физиче-ских ка-честв\ Рефе-рат		*		Сдача контрольных нормативов Письменная работа
Промежуточный	"Зачет"		*		



Итоговый	"Зачет"		*
----------	---------	--	---

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.

7.1 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

7.2 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)

7.3 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.

8 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 регулирование 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 гипокинезия. 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.

9 Образовательные технологии

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



Методические рекомендации преподавателю

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

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

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

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

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

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



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

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

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных элементов физических упражнений, а 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 отношения 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.

10 Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

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

11 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

11.1 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»)

11.2 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. Раствор 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 раствор для поддержания гибкости мышц и суставов (практическое пособие). -Харьков: ФЛП, 2007, -160с.
10. Шенк М. Активный стретчинг. – М.: издательство ФАИР, 2008, -160с.

11.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

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



12 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.

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

Факультет Санкт-Петербургская школа экономики и менеджмента НИУ ВШЭ

Кафедра Физического воспитания

**Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура»
для образовательной программы (Менеджмент, ОП «Логистика и управление цепями
поставок») 38.03.02**

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 менеджером ОП

«____»_____ 2018 г.

[К.Г. Перл] _____ [подпись]

Утверждена Академическим советом образовательной программы

«____»_____ 2018 г., № протокола_____

Академический руководитель образовательной программы

[А.А. Бочкарев] _____ [подпись]

Санкт-Петербург, 2018

*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 «Физическая культура», учебных ассистентов и студентов по направлению 38.03.02 ОП Логистика и управление цепями поставок обучающихся по образовательной программе «Физическая культура».

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Образовательным стандартом НИУ ВШЭ (<http://www.hse.ru/standards/standard>);

Образовательной программой 38.03.02 Менеджмент (ОП Логистика и управление цепями поставок)

- обучающихся по образовательной программе «Физическая культура».

• Объединенным учебным планом университета по образовательной программе «Физическая культура», 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

Уровни формирования компетенций:

РБ - ресурсная база, в основном теоретические и предметные основы (знания, умения)

СД - способы деятельности, составляющие практическое ядро данной компетенции

МЦ - мотивационно-ценностная составляющая, отражает степень осознания ценности

компетенции человеком и готовность ее использовать.

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 ОС ВШЭ	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/МЦ	Способен поддержать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	<u>Формы:</u> Лекции Практические занятия <u>Методы:</u> Целостного и расчлененного обучения Повторный Интервальный Равномерный Игровой Круговой Соревнов-ый	Тестирование ФК соревнования
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.	<u>Формы:</u> Лекции Практические занятия	Эссе Самостоятельная работа
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.	<u>Формы:</u> Лекции Практические занятия	Выполнение физиологических проб Самостоятельная работа



Компетенция	Код по ОС ВШЭ	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 грамотно строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения	УК-8		Использует навыки коммуникативного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.	Формы: Лекции Практические занятия	Проведение подвижных игр Контрольная работа Разработка сценария
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: Лекции Практические занятия	Опрос реферат
Способен использовать нормативные правовые документы в своей деятельности	ПК-3		Демонстрирует уверенное использование нормативных правовых документов в области физической культуры и спорта.	Формы: Лекции Практические занятия	Самостоятельная работа Реферат

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 дисциплинах:



История, философия, безопасность жизнедеятельности.

Для освоения учебной дисциплины, студенты должны владеть следующими знаниями и компетенциями: УК-1, УК-5, УК-6, УК-8, УК-9, ПК-3.

Основные положения дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: философия, психология, история.

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	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
Аудиторные занятия	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	



6

№ 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
Итого		400	40	360

7 Формы контроля знаний студентов

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

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



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.

7.1 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

7.2 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)

7.3 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.



8 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 регулирование 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 гипокинезия. 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. Мишечная система и ее функции. Изменения мищечной системы под влиянием физических упражнений.

Кровь: ее состав, объем и функции. Функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и их изменения при мищечной 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 мищечной 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 педагогически 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.

9 Образовательные технологии

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

Методические рекомендации преподавателю

Актуальность и значимость. Образовательный процесс в высшей школе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения. Научно-технический прогресс, ранняя компьютеризация образования, плотный распорядок дня, наличие преобладания умственной нагрузки предъявляют повышенные требования к психофизиологическим особенностям студентов, что на фоне роста и развития организма может приводить к утомлению, переутомлению, нарушению внутренней среды организма и развитию различных патологических состояний. Одним из путей здоровьесбережения студентов вуза является привлечение их к



регулярным занятиям физической культурой. Дисциплина «Физическая культура» имеет важное значение так же и для будущей профессиональной деятельности студентов, поскольку в процессе занятий физической культурой формируются такие личностные качества, как целеустремленность, ответственность, воля, дисциплинированность.

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

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

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

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

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

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

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

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных элементов физических упражнений, а 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-ценное 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.

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-ценное 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.

10 Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

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

11 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

11.1 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»)

11.2 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. Раствяжка 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.

11.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

- <https://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
- www.olympic.org/ - Международный олимпийский комитет
- <http://olympic.ru/> - Олимпийский комитет России.

12 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
Прыжки через скакалку за 30с (раз) в зимнюю сессию	40	35	30	25	20	15	10	5	3	менее 3
Бег 1000м (мин) в летнюю сессию	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	свыше 4.00
Прыжки в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	менее 210
Женщины										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18 и менее
Прыжки в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	менее 160
Прыжки через скакалку за 30с (раз)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	менее 10

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

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



Приложение №2

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

1. Основные понятия (Физическая культура, Физическое воспитание, Спорт, Физическая рекреация, Двигательная реабилитация, Физическая подготовка, Физическое развитие, Физические упражнения).
2. Физическая культура как часть общей культуры человека. Понятия: Культура, Физическая культура. История развития физической культуры (античный период, средние века, эпоха Возрождения, Новое время, современный период).
3. Спорт как особый вид деятельности. Понятие спорта как составной части физической культуры. Любительский и профессиональный спорт. Основные направления развития спорта: массовый спорт, профессиональный (коммерческий) спорт, Олимпийский спорт, спорт высших достижений, адаптивный спорт.
4. Функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры: общеобразовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностная, ориентационная, коммуникативная.
5. Специфические функции физической культуры: общефизическое развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, повышение функциональных резервов и адаптационных возможностей.
6. Функции спорта: социоэмоциональная, социализации и интеграции, политическая, эталонная, эвристически-прогностическая, спортивно-престижная, зрелищная, эстетическая.
7. Современные тенденции развития физической культуры и спорта: виды спорта, целевые группы, мотивация, всемирный спорт и региональные субкультуры, спорт на природе – приключенческий спорт, спорт – интеграционная сила в обществе, человек создан для движения, виртуальная реальность и спорт без элемента физических усилий, международное сотрудничество в сфере спорта. Ценности физической культуры и спорта.
8. Место и роль физической культуры в профессиональной подготовке студента. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Подготовка человека к трудовой деятельности. Место ППФП в системе физического воспитания. Цель и задачи ППФП. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
9. Социально-экологические факторы и организм человека. Влияние атмосферы на организм человека. Водные ресурсы и жизнедеятельность человека. Почва и человек. Человек и радиация. Ландшафт и здоровье человека. Глобальные проблемы человечества.
10. Костная система и ее функции. Скелет человека. Позвоночник и его изгибы. Суставы. Изменения в костной системе под влиянием физических упражнений.
11. Мышечная система и ее функции. Понятие о гладких и поперечнополосатых (скелетных) мышцах. Строение мышцы и механизм и энергетика ее сокращения. Виды мышечных сокращений. Сила мышцы. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений.
12. Кровь как внутренняя среда организма, ее состав (гематокрит). Объем и функции крови. Эритроциты, их количество, функции, изменения при мышечной деятельности и в условиях высокогорья. Лейкоциты, их количество, разновидности и функции. Изменения лейкоцитов при мышечной деятельности.
13. Свойства сердечной мышцы. Электрокардиограмма, ее основные показатели и их изменения при мышечной работе. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной работе у лиц



различного возраста и пола. Систолический и минутный объем крови, их изменения при мышечной работе.

14. Артериальное давление, факторы его определяющие. Гипер- и гипотонические состояния. Перераспределение кровотока при мышечной работе. Особенности кровообращения в скелетных мышцах при статической и динамической работе. Рабочая гиперемия. Мышечный насос.
15. Внешнее дыхание, его механизмы и основные показатели. Обмен газов в легких и тканях. Перенос газов кровью. Изменения дыхания при мышечной работе. Потребление кислорода и кислородный долг.
16. Пищеварительная система. Обмен белков, жиров, углеводов, воды, солей витаминов и энергии. Сбалансированное питание. Особенности обменных процессов при физических нагрузках.
17. Эндокринная система. Гипофиз, эпифиз, надпочечники, щитовидная, паратиреоидные, поджелудочная, вилочковая железы. Гормоны и мышечная деятельность.
18. Центральная нервная система (ЦНС). Ее функции. Рефлексы. Вегетативная нервная система. Аналитаторы: 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 стeroиды).
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, межстрочный 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 образования
"Национальный исследовательский университет
"Высшая школа экономики"**

Факультет Санкт-Петербургская школа экономики и менеджмента НИУ ВШЭ

Кафедра физического воспитания

**Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура»
для образовательной программы «Менеджмент»
38.03.02 «Менеджмент»
уровень бакалавриат**

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 начальником ОСУП в бакалавриате по направлению «Менеджмент»
« » 2018 г.

Бойко К.А. _____

Утверждена Академическим советом образовательной программы

« » 2018 г., № протокола _____

Академический руководитель образовательной программы

Даунинг Дж._____

Санкт-Петербург, 2018

*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 и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину «Физическая культура», учебных ассистентов и студентов по направлению 38.03.02 Менеджмент (ОП «Менеджмент») обучающихся по образовательной программе «Физическая культура».

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Образовательным стандартом НИУ ВШЭ (<http://www.hse.ru/standards/standard>);
- Образовательной программой 38.03.02 Менеджмент («Менеджмент»), обучающихся по образовательной программе «Физическая культура».
- Объединенным учебным планом университета по образовательной программе «Физическая культура» утвержденной в 2017 году.

2 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Уровни формирования компетенций:

РБ - ресурсная база, в основном теоретические и предметные основы (знания, умения)

СД - способы деятельности, составляющие практическое ядро данной компетенции

МЦ - мотивационно-ценностная составляющая, отражает степень осознания ценности

компетенции человеком и готовность ее использовать.

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 ОС ВШЭ	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/МЦ	Способен поддержать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	<u>Формы:</u> Лекции Практические занятия <u>Методы:</u> Целостного обучения Расчененного обучения Повторный Интервальный Равномерный Переменный Игровой Круговой Соревновательный	Тестирование физических качеств соревнования
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: Лекции Практические занятия	Эссе Самостоятельная работа
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: Лекции Практические занятия	Выполнение физиологических проб Самостоятельная работа
Способен грамотно строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения	УК-8		Использует навыки коммуникативного общения в	Формы: Лекции Практические занятия	Проведение подвижных игр Контрольная



Компетенция	Код по ОС ВШЭ	Уровень формирования компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Форма контроля уровня сформированности компетенции
			процессе занятий физической культурой и спортом.		работа Разработка сценария
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: Лекции Практические занятия	Опрос реферат
Способен использовать нормативные правовые документы в своей деятельности	ПК-3		Демонстрирует уверенное использование нормативных правовых документов в области физической культуры и спорта.	Формы: Лекции Практические занятия	Самостоятельная работа Реферат

3 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 дисциплинах:

История, философия, безопасность жизнедеятельности.



Для освоения учебной дисциплины, студенты должны владеть следующими знаниями и компетенциями: УК-1, УК-5, УК-6, УК-8, УК-9, ПК-3.

Основные положения дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин:

Философия

4 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	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
Аудиторные занятия	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	



5 Разделы, темы и аудиторные часы дисциплины

№ 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
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	"Зачет"		*		*		*		*		*		*	

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

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.

Требования к оформлению реферата представлены в Приложении № 3.

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)

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 регулирование 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 гипокинезия. 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. Мишечная система и ее функции. Изменения мищечной 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 педагогически 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.

9 Методические рекомендации

9.1. Методические рекомендации преподавателю

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

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

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

- ✓ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329 – ФЗ;
- ✓ Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686;



- ✓ Приказ Министерства образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 № 1025;
- ✓ Инструкция по организации и содержанию работы кафедры физического воспитания высших учебных заведений (Приказ Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 № 777).

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

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

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

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

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных элементов физических упражнений, а 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-ценостное 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.

9.2. Методические рекомендации 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-ценное 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.

10 Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

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

11 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.

12 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

12.1 Основная литература

- 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»)
- 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 «Znaniум.com»)

12.2 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. Раствяжка 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.

12.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

- <https://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
- www.olympic.org/ - Международный олимпийский комитет
- <http://olympic.ru/> - Олимпийский комитет России.

13 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	
Прыжки через скакалку за 30с (раз) в зимнюю сессию	40	35	30	25	20	15	10	5	3	менее 3	
Бег 1000м (мин) в летнюю сессию	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	свыше 4.00	
Прыжки в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	менее 210	
Женщины											
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6 и менее	
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее	
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18 и менее	
Прыжки в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	менее 160	
Прыжки через скакалку за 30с (раз)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	менее 10	

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

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



Приложение №2

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

1. Основные понятия (Физическая культура, Физическое воспитание, Спорт, Физическая рекреация, Двигательная реабилитация, Физическая подготовка, Физическое развитие, Физические упражнения).
2. Физическая культура как часть общей культуры человека. Понятия: Культура, Физическая культура. История развития физической культуры (античный период, средние века, эпоха Возрождения, Новое время, современный период).
3. Спорт как особый вид деятельности. Понятие спорта как составной части физической культуры. Любительский и профессиональный спорт. Основные направления развития спорта: массовый спорт, профессиональный (коммерческий) спорт, Олимпийский спорт, спорт высших достижений, адаптивный спорт.
4. Функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры: общеобразовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностная, ориентационная, коммуникативная.
5. Специфические функции физической культуры: общефизическое развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, повышение функциональных резервов и адаптационных возможностей.
6. Функции спорта: социоэмоциональная, социализации и интеграции, политическая, эталонная, эвристически-прогностическая, спортивно-престижная, зрелищная, эстетическая.
7. Современные тенденции развития физической культуры и спорта: виды спорта, целевые группы, мотивация, всемирный спорт и региональные субкультуры, спорт на природе – приключенческий спорт, спорт – интеграционная сила в обществе, человек создан для движения, виртуальная реальность и спорт без элемента физических усилий, международное сотрудничество в сфере спорта. Ценности физической культуры и спорта.
8. Место и роль физической культуры в профессиональной подготовке студента. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Подготовка человека к трудовой деятельности. Место ППФП в системе физического воспитания. Цель и задачи ППФП. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
9. Социально-экологические факторы и организм человека. Влияние атмосферы на организм человека. Водные ресурсы и жизнедеятельность человека. Почва и человек. Человек и радиация. Ландшафт и здоровье человека. Глобальные проблемы человечества.
10. Костная система и ее функции. Скелет человека. Позвоночник и его изгибы. Суставы. Изменения в костной системе под влиянием физических упражнений.
11. Мышечная система и ее функции. Понятие о гладких и поперечнополосатых (скелетных) мышцах. Строение мышцы и механизм и энергетика ее сокращения. Виды мышечных сокращений. Сила мышцы. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений.
12. Кровь как внутренняя среда организма, ее состав (гематокрит). Объем и функции крови. Эритроциты, их количество, функции, изменения при мышечной деятельности и в условиях высокогорья. Лейкоциты, их количество, разновидности и функции. Изменения лейкоцитов при мышечной деятельности.
13. Свойства сердечной мышцы. Электрокардиограмма, ее основные показатели и их изменения при мышечной работе. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной работе у лиц различного возраста и пола. Систолический и минутный объем крови, их изменения при мышечной работе.



14. Артериальное давление, факторы его определяющие. Гипер- и гипотонические состояния. Перераспределение кровотока при мышечной работе. Особенности кровообращения в скелетных мышцах при статической и динамической работе. Рабочая гиперемия. Мышечный насос.
15. Внешнее дыхание, его механизмы и основные показатели. Обмен газов в легких и тканях. Перенос газов кровью. Изменения дыхания при мышечной работе. Потребление кислорода и кислородный долг.
16. Пищеварительная система. Обмен белков, жиров, углеводов, воды, солей витаминов и энергии. Сбалансированное питание. Особенности обменных процессов при физических нагрузках.
17. Эндокринная система. Гипофиз, эпифиз, надпочечники, щитовидная, паратиреоидные, поджелудочная, вилочковая железы. Гормоны и мышечная деятельность.
18. Центральная нервная система (ЦНС). Ее функции. Рефлексы. Вегетативная нервная система. Аналитаторы: 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 стeroиды).
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, межстрочный 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 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., доцент, тьютор, nguscina@hse.ru

Согласована начальником ОСУП

«____» 2018 г. _____ /Б.Б. Неупокоев/

Утверждена Академическим советом образовательной программы

«____» 2018 г., № протокола _____

Академический руководитель образовательной программы

«____» 2018 г. _____ /А.В. Ильин/

Санкт-Петербург, 2018

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	<p>Формы: 1. Лекции 2. Практические занятия</p> <p>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</p>

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 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: 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.

6 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	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
Аудиторные занятия	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
Итого		400	40	360

8 Формы контроля знаний студентов

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

Тип контроля	Форма кон-троля	4 год			Параметры
		1	2	3	
Текущий	Аудиторная работа	*	*	*	Выполнение заданий преподавателя
	Тестирова-ние физиче-ских ка-честв\ Рефе-рат		*		Сдача контрольных нормативов Письменная работа
Промежуточный	"Зачет"		*		



Итоговый	"Зачет"		*
----------	---------	--	---

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.

8.1 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

7.2 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)

7.3 Порядок формирования оценок по дисциплине

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

$O_{\text{текущий1}}$ – 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.

9 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 регулирование 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 гипокинезия. 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.

10 Образовательные технологии

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



Методические рекомендации преподавателю

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

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

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

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

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

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



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

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

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных элементов физических упражнений, а 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-ценное 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.

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-ценное 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.

11 Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

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

12 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

12.1 Основная литература

- 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»)
- 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»)

12.2 Дополнительная литература

- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 28 июля 2012 г. N 136-ФЗ
- Андерсон Б., Андерсон Дж. Раствор для поддержания гибкости мышц и суставов. –Мн.: Попурри, 2007. - 224с.
- Девалье Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин. – М.: РиполКлассик, 2007 – 136с.
- Ильин В.П. Психомоторная организация человека: Учебник для ВУЗов. -СПб.: Питер, 2004, -384с.
- Ильинич В. И.: Физическая культура студента и жизнь: Учебник М.: Гардарики, 2007, - 366.
- 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.
- Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.: Учебник. –М.: Физкультура и спорт, 2008, -543с.
- Момот В.В. Разминка и раствор для поддержания гибкости мышц и суставов (практическое пособие). -Харьков: ФЛП, 2007, -160с.
- Шенк М. Активный стретчинг. – М.: издательство ФАИР, 2008, -160с.

12.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

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



13 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
Прыжки через скакалку за 30с (раз) в зимнюю сессию	40	35	30	25	20	15	10	5	3	менее 3
Бег 1000м (мин) в летнюю сессию	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	свыше 4.00
Прыжки в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	менее 210
Женщины										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18 и менее
Прыжки в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	менее 160
Прыжки через скакалку за 30с (раз)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	менее 10

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

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



Приложение №2

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

1. Основные понятия (Физическая культура, Физическое воспитание, Спорт, Физическая реабилитация, 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, межстрочный 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 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, тыютор, 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.

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 компетенций	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 поддерживать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	Способен Формы, приобретаясь, выше здания, в том числе на практике, отталкивается от нальных занятий Методы: 1. Целостного обучения 2. Расчененного обучения 3. Повторный метод 4. Интервальный метод 5. Равномерный метод 6. Переменный метод 7. Игровой метод 8. Круговой метод 9. Соревновательный метод	Формы, приобретаясь, выше здания, в том числе на практике, отталкивается от нальных занятий Выполнение профессиональной практики преподавателя на практических занятиях
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.		2. Сдача нормативов по видам занятий физической культуры 3. Сдача контрольных нормативов в форме тестирования. 4. Реферат
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 критически оценивать и переосмысливать накопленный опыт (собственный и чужой),	УК-9	РБ/СД	Владеет навыками, обеспечивающими прикладную деятельность в сфере физической культуры и спорта в меж-		



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
рефлексировать профессиональную и социальную деятельность			дународной 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
Аудиторные занятия	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
Аудиторные занятия	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
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\ Реферат		*		*		*		*		*		*	Сдача нормативов по видам занятий физической культуры
Промежуточный	"Зачет"		*		*		*		*		*		*	Сдача контрольных нормативов в фор-



													ме тестирования. Реферат
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------

Тип контроля	Форма контроля	4 год			Параметры
		1	2	3	
Текущий	Аудиторная ра- бота	*	*	*	Выполнение заданий преподавателя на прак- тических занятиях
	Тестирование физических ка- честв\ Реферат		*	*	Сдача нормативов по видам занятий физиче- ской культуры
Промежуточный	"Зачет"		*		Сдача контрольных нормативов в форме те- стирования. Реферат
Итоговый	"Зачет"			*	Сдача контрольных нормативов в форме те- стирования. Реферат

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

Студенты, имеющие специально медицинскую группу посещают занятия по ЛФК.

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

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 регулирование 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 гипокинезия. 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. Мишечная система и ее функции. Изменения мицечной системы под влиянием физических упражнений.

Кровь: ее состав, объем и функции. Функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и их изменения при мицечной 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 мицечной 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 самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности; контрольного, определяющего дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

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

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

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

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



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

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

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных элементов физических упражнений, а 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 отношения 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. Растижка 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://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.



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
Прыжки через скакалку за 30с (раз) в зимнюю сессию	40	35	30	25	20	15	10	5	3	менее 3
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 реабилитация, 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, межстрочный 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 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

«_____» _____ 2019 г.

[Н.Э.Орешенкова] _____ [подпись]

Утверждена академическим советом ОП Государственное и муниципальное
управление

«_____» _____ 2018 г.

Академический руководитель ОП

[В..П. Кайсарова] _____ [подпись]

Санкт-Петербург, 2018

*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 деятельность, включая анализ	УК-6	Распознает и использует способы и методы оценки функционального состояния человека при	Формы: 1. Лекции 2. Практические занятия



проблем, постановку целей и задач, выделение объекта и предмета исследования, выбор способа и методов исследования, а также оценку его качества.		занятиях физической культурой и спортом.	
Способен критически оценивать и переосмыслять накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать профессиональную и социальную деятельность.	УК-9	Владеет навыками, обеспечивающими прикладную деятельность в сфере физической культуры и спорта и использовать их в профессиональной и социальной деятельности.	Формы: 1. Лекции 2. Практические занятия
Способен поддерживать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности.	ПК-18	Способен поддержать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности.	Формы: 1. Лекции 2. Практические занятия

4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

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

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

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

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



5. Тематический план учебной дисциплины

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	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
Аудиторные занятия	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
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	"Зачет"		*		*		*		*		*		*	

Тип контроля	Форма контроля	4 год			Параметры
		1	2	3	
Текущий	Аудиторная работа	*	*	*	Выполнение заданий преподавателя
	Тестировани е физических качеств\ Реферат		*	*	Сдача контрольных нормативов Письменная работа
Промежуточный	"Зачет"		*		



Итоговый	"Зачет"		*	
----------	---------	--	---	--

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.

30 баллов и более – зачет

29 – 20 баллов – сдача трех нормативов

19 – 10 баллов – сдача пяти нормативов

Менее 10 баллов – незачет

7.2 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)

7.3 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.



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 регулирование 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 гипокинезия. 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. Мишечная 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.

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 владение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности; контрольного, определяющего дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

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

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

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



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

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

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных элементов физических упражнений, а 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 отношения 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.

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. 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»)

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. Растижка 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:

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



- <http://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
Прыжки через скакалку за 30с (раз) в зимнюю сессию	40	35	30	25	20	15	10	5	3	менее 3
Бег 1000м (мин) в летнюю сессию	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	свыше 4.00
Прыжки в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	менее 210
Женщины										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18 и менее
Прыжки в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	менее 160
Прыжки через скакалку за 30с (раз)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	менее 10

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

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



Приложение №2

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

1. Основные понятия (Физическая культура, Физическое воспитание, Спорт, Физическая рекреация, Двигательная реабилитация, Физическая подготовка, Физическое развитие, Физические упражнения).
2. Физическая культура как часть общей культуры человека. Понятия: Культура, Физическая культура. История развития физической культуры (античный период, средние века, эпоха Возрождения, Новое время, современный период).
3. Спорт как особый вид деятельности. Понятие спорта как составной части физической культуры. Любительский и профессиональный спорт. Основные направления развития спорта: массовый спорт, профессиональный (коммерческий) спорт, Олимпийский спорт, спорт высших достижений, адаптивный спорт.
4. Функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры: общеобразовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностная, ориентационная, коммуникативная.
5. Специфические функции физической культуры: общефизическое развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, повышение функциональных резервов и адаптационных возможностей.
6. Функции спорта: социоэмоциональная, социализации и интеграции, политическая, эталонная, эвристически-прогностическая, спортивно-престижная, зрелищная, эстетическая.
7. Современные тенденции развития физической культуры и спорта: виды спорта, целевые группы, мотивация, всемирный спорт и региональные субкультуры, спорт на природе – приключенческий спорт, спорт – интеграционная сила в обществе, человек создан для движения, виртуальная реальность и спорт без элемента физических усилий, международное сотрудничество в сфере спорта. Ценности физической культуры и спорта.
8. Место и роль физической культуры в профессиональной подготовке студента. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Подготовка человека к трудовой деятельности. Место ППФП в системе физического воспитания. Цель и задачи ППФП. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
9. Социально-экологические факторы и организм человека. Влияние атмосферы на организм человека. Водные ресурсы и жизнедеятельность человека. Почва и человек. Человек и радиация. Ландшафт и здоровье человека. Глобальные проблемы человечества.
10. Костная система и ее функции. Скелет человека. Позвоночник и его изгибы. Суставы. Изменения в костной системе под влиянием физических упражнений.
11. Мышечная система и ее функции. Понятие о гладких и поперечнополосатых (скелетных) мышцах. Строение мышцы и механизм и энергетика ее сокращения. Виды мышечных сокращений. Сила мышцы. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений.
12. Кровь как внутренняя среда организма, ее состав (гематокрит). Объем и функции крови. Эритроциты, их количество, функции, изменения при мышечной



деятельности и в условиях высокогорья. Лейкоциты, их количество, разновидности и функции. Изменения лейкоцитов при мышечной деятельности.

13. Свойства сердечной мышцы. Электрокардиограмма, ее основные показатели и их изменения при мышечной работе. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной работе у лиц различного возраста и пола. Систолический и минутный объем крови, их изменения при мышечной работе.
14. Артериальное давление, факторы его определяющие. Гипер- и гипотонические состояния. Перераспределение кровотока при мышечной работе. Особенности кровообращения в скелетных мышцах при статической и динамической работе. Рабочая гиперемия. Мышечный насос.
15. Внешнее дыхание, его механизмы и основные показатели. Обмен газов в легких и тканях. Перенос газов кровью. Изменения дыхания при мышечной работе. Потребление кислорода и кислородный долг.
16. Пищеварительная система. Обмен белков, жиров, углеводов, воды, солей витаминов и энергии. Сбалансированное питание. Особенности обменных процессов при физических нагрузках.
17. Эндокринная система. Гипофиз, эпифиз, надпочечники, щитовидная, паращитовидные, поджелудочная, вилочковая железы. Гормоны и мышечная деятельность.
18. Центральная нервная система (ЦНС). Ее функции. Рефлексы. Вегетативная нервная система. Анализаторы: зрительный, слуховой, двигательный, вестибулярный, тактильный. Роль ЦНС и анализаторов при занятиях физической культурой.
19. Средства и факторы физической культуры. Физические упражнения их эффекты их применения. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
20. Физическая тренировка. Предстартовое состояние и его разновидности. Мышечная работа (статическая и динамическая). Разминка. Тренировка.
21. Физическая работоспособность. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Адаптация в процессе тренировки.
22. Восстановление работоспособности организма. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Положительные и отрицательные стороны некоторых способов повышения работоспособности (алкоголь, амфетамины, диуретики, анаболические стероиды).
23. Рекреационная физическая культура. Цель, виды, средства рекреационной физической культуры. Реабилитационная физическая культура.
24. Виды спорта. Классификация. Спортивная подготовка и ее компоненты.



Приложение №3

Требования к оформлению рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Реферат представляется в электронном виде на корпоративную почту преподавателя, ответственного за занятия групп лечебной физической культуры (ЛФК), одновременно с отсканированной медицинской справкой.
2. Объем реферата от 15 стр. текста (14 кегль, 1,5 интервала, включая таблицы и рисунки).
3. Формат страницы – А4, книжная ориентация. Поля 2,5 см со всех сторон.
4. Шрифт Times New Roman, цвет шрифта - чёрный, размер 14 пунктов, междустрочный интервал – полуторный.
5. Список использованной литературы под заголовком «Литература» располагается в конце реферата.
6. Список литературы должен 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.