

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный исследовательский университет  
„Высшая школа экономики“»**

**Рабочая программа дисциплины  
Физическая культура**

Автор программы:

ст. преподаватель кафедры физического воспитания Федоряченко С.Н.

Одобрена на заседании кафедры физического воспитания

«28»августа 2019 г.

Зав. кафедрой: Булыкин О.С.

Москва 2019

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

## **Область применения и нормативные ссылки**

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

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину, учебных ассистентов и студентов направления подготовки бакалавра.

Программа разработана в соответствии со стандартом НИУ ВШЭ

Рабочим учебным планом университета по направлению подготовки бакалавра, утвержденным в 2019г.

## **Цели освоения дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является 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.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

### **знать/ понимать:**

- 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:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

**Владеть:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- использовать основные положения и методы социальных и гуманитарных наук при решении социальных и профессиональных задач;
- владеть методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент осваивает следующие компетенции:

Компетенция	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	Представляет связи (обусловленность) между состоянием здоровья и профессиональной деятельностью, демонстрирует готовность совершенствоваться и развивать свой уровень физической культуры, состояние физической формы и здоровья как ресурса профессионального развития и карьеры	Тест на общую выносливость
Способен к осознанному целеполаганию, профессиональному и личностному развитию	Способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Тест на общую выносливость

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Настоящая дисциплина относится к циклу базовых дисциплин, обеспечивающих бакалаврскую подготовку.

Изучение данной дисциплины базируется на следующих дисциплинах:

История, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

Для освоения учебной дисциплины, студенты должны владеть следующими знаниями и компетенциями: Знает, что такое здоровый образ жизни. Стремится к формированию здорового образа жизни.

Основные результаты дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при изучении всех последующих дисциплин.

**Тематический план учебной дисциплины**

№	Название темы	Всего часов по дисциплине	Аудиторные часы		Самост. работа
			Лекции	Сем.и практ. занятия	
<b>ПЕРВЫЙ КУРС</b>					
<b>1.</b>	<b>Теоретические основы физкультуры и спорта</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.1	Роль физической культуры в профессиональной и общекультурной подготовке студентов; психофизиологические основы учебного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	0	0
1.2	Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы ЗОЖ.	2	2	0	0
<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0</b>
2.1	Правила поведения и безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	0	1	0
2.2	Высокий, средний и низкий старты в спортивном беге	2	0	2	0
2.3	Бег на короткие (60 и 100м) и средние дистанции (1000м)	3	0	3	0
2.4	Бег на длинные дистанции (2000 м – девушки, 3000 м – юноши)	4	0	4	0
2.5	Эстафетный бег	2	0	2	0
2.6	Прыжки в длину с разбега и с места	2	0	2	0
<b>3</b>	<b>Спортивные игры - Волейбол</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>
3.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях спортивными играми. Знакомство с правилами игры.	2	0	2	0
3.2	Обучение технике игры в нападении; обучение технике игры в защите	4	0	4	0
3.3	Обучение технике выполнения подачи и приема	4	0	4	0
3.4	Обучение тактике игры в волейбол	6	0	6	0
<b>4</b>	<b>Спортивные игры - Баскетбол</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>
4.1	Знакомство с правилами игры. Обучение технике игры в нападении	4	0	4	0
4.2	Обучение технике владения мячом	4	0	4	0
4.3	Обучение технике игры в защите	4	0	4	0
4.4	Обучение тактике игры в баскетбол	4	0	4	0
<b>5</b>	<b>Аэробика; шейпинг</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0</b>



5.1	Правила поведения и безопасности на занятиях шейпингом	1	0	1	0
5.2	Разучивание базовых шагов	2	0	2	0
5.3	Разучивание комплекса по шейпингу поточным методом с музыкальным сопровождением	4	0	4	0
5.4	Выполнение комплекса с индивидуальным увеличением количества повторений	5	0	5	0
5.5	Зачетное занятие. Выполнение комплекса по шейпингу на технику исполнения	2	0	2	0
<b>6</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>
6.1	Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях в тренажерном зале, с методами самоконтроля, оборудованием и методикой построения тренировки	2	0	2	0
6.2	Тестирование силовой подготовленности студентов	2	0	2	0
6.3	Подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах	2	0	2	0
6.4	Обучение технике выполнения упражнений на различные группы мышц	4	0	4	0
6.5	Совершенствование техники выполнения упражнений на различные группы мышц	4	0	4	0
6.6	Выполнение контрольно-тестового задания	2	0	2	0
<b>7.</b>	<b>Плавание</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
7.1	Правила поведения в бассейне, техника безопасности на занятиях по плаванию	1	0	1	0
7.2	Упражнения для освоения с водой, дыхательные упражнения	1	0	1	0
7.3	Изучение техники плавания способом кроль на груди и спине – движение ногами	2	0	2	0
7.4	Изучение техники плавания способом кроль на груди и спине – движение руками	2	0	2	0
7.5	Изучение техники плавания способом кроль на груди и спине – движение ногами в согласовании с дыханием	2	0	2	0
7.6	Изучение техники плавания способом кроль на груди и спине – движение руками в согласовании с дыханием	2	0	2	0
7.7	Изучение согласования движений руками и ногами с задержкой дыхания	2	0	2	0
7.8	Изучение и совершенствование всех движений с дыханием	6	0	6	0
7.9	Изучение техники старта и поворотов	2	0	2	0



	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>
<b>ВТОРОЙ КУРС</b>					
<b>1</b>	<b>Теоретические основы физкультуры и спорта</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.1	Основы развития физических качеств у студентов; самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	2	0	0
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>0</b>
2.1	Повторение правил поведения и безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	0	1	0
2.2	Высокий, средний и низкий старты в спортивном беге	2	0	2	0
2.3	Бег на короткие (60 и 100м) и средние дистанции (1000м)	4	0	4	0
2.4	Бег на длинные дистанции (2000 м – девушки, 3000 м – юноши)	4	0	4	0
2.5	Эстафетный бег	4	0	4	0
2.6	Прыжки в длину с разбега и с места	4	0	4	0
<b>3</b>	<b>Спортивные игры - Волейбол</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>
3.1	Повторение правил поведения и техники безопасности на занятиях спортивными играми. Повторение правил игры в волейбол.	2	0	2	0
3.2	Совершенствование техники игры в нападении и техники игры в защите	6	0	6	0
3.3	Совершенствование техники выполнения подачи и приема	4	0	4	0
3.4	Совершенствование тактики игры в волейбол	6	0	6	0
<b>4</b>	<b>Спортивные игры - Баскетбол</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>
4.1	Повторение правил игры в баскетбол. Техника игры в нападении	3	0	3	0
4.2	Совершенствование техники владения мячом	3	0	3	0
4.3	Совершенствование техники игры в защите	5	0	5	0
4.4	Совершенствование тактики игры в баскетбол	5	0	5	0
<b>5</b>	<b>Аэробика, шейпинг</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0</b>
5.1	Повторение правил поведения и безопасности на занятиях шейпингом	1	0	1	0
5.2	Повторение базовых шагов и комплекса по шейпингу поточным методом с музыкальным сопровождением	4	0	4	0



5.3	Разучивание дополнительных силовых упражнений и стрейчинг-упражнений к комплексу	2	0	2	0
5.4	Обучение технике выполнения силовой части комплекса	3	0	3	0
5.5	Выполнение комплекса с музыкальным сопровождением, включая силовые упражнения для всех групп мышц	2	0	2	0
5.6	Зачетное занятие. Выполнение специальных силовых упражнений	2	0	2	0
<b>6</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>0</b>
6.1	Повторение правил техники безопасности на занятиях в тренажерном зале, методов самоконтроля и методики построения тренировки	1	0	1	0
6.2	Тестирование силовой подготовленности студентов и подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах	2	0	2	0
6.3	Обучение технике выполнения новых упражнений на различные группы мышц	2	0	2	0
6.4	Закрепление техники выполнения новых упражнений на различные группы мышц	3	0	3	0
6.5	Совершенствование техники выполнения разученных упражнений на различные группы мышц	3	0	3	0
6.6	Выполнение контрольно-тестового задания	2	0	2	0
<b>7.</b>	<b>Плавание</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>
7.1	Правила поведения в бассейне, техника безопасности на занятиях по плаванию	1	0	1	0
7.2	Изучение техники плавания способом брасс – движение ногами	2	0	2	0
7.3	Изучение техники плавания способом брасс – движение руками	2	0	2	0
7.4	Изучение техники плавания способом брасс – движение руками в согласовании с дыханием	2	0	2	0
7.5	Изучение техники плавания способом брасс – движение руками и ногами с задержкой дыхания	2	0	2	0
7.6	Изучение и совершенствование согласованности всех движений с дыханием – способом брасс	7	0	7	0
7.7	Совершенствование техник старта и поворотов	2	0	2	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>
<b>ТРЕТИЙ КУРС</b>					





<b>1</b>	<b>Теоретические основы физкультуры и спорта</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2	2	0	0
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>
2.1	Повторение правил поведения и безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	0	1	0
2.2	Высокий, средний и низкий старты в спортивном беге	2	0	2	0
2.3	Бег на короткие (60 и 100м) и средние дистанции (1000м)	4	0	4	0
2.4	Бег на длинные дистанции (2000 м – девушки, 3000 м – юноши)	4	0	4	0
2.5	Эстафетный бег	4	0	4	0
2.6	Прыжки в длину с разбега и с места	3	0	3	0
<b>3</b>	<b>Спортивные игры - Волейбол</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0</b>
3.1	Повторение правил игры в волейбол, правил поведения и техники безопасности на занятиях спортивными играми	2	0	2	0
3.2	Совершенствование техники игры в нападении и техники игры в защите	4	0	4	0
3.3	Совершенствование техники выполнения подачи и приема	4	0	4	0
3.4	Совершенствование тактики игры в волейбол	4	0	4	0
<b>4</b>	<b>Спортивные игры - Баскетбол</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>
4.1	Повторение правил игры в баскетбол. Техника игры в нападении	3	0	3	0
4.2	Совершенствование техники владения мячом	5	0	5	0
4.3	Совершенствование техники игры в защите	5	0	5	0
4.4	Совершенствование тактики игры в баскетбол	5	0	5	0
<b>5</b>	<b>Аэробика, шейпинг</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0</b>
5.1	Повторение правил поведения и безопасности на занятиях шейпингом	1	0	1	0
5.2	Повторение базовых шагов и комплекса по шейпингу поточным методом с музыкальным сопровождением	2	0	2	0
5.3	Разучивание дополнительных силовых упражнений и стрейчинг-упражнений на все группы мышц	2	0	2	0
5.4	Закрепление и совершенствование изученных упражнений	8	0	8	0
5.5	Зачетное занятие. Выполнение специальных упражнений на каждую группу мышц	2	0	2	0



<b>6</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0</b>
6.1	Повторение правил техники безопасности на занятиях в тренажерном зале, методов самоконтроля и методики построения тренировки	1	0	1	0
6.2	Тестирование силовой подготовленности студентов и подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах	2	0	2	0
6.3	Повторение техники выполнения ранее изученных упражнений на различные группы мышц	2	0	2	0
6.4	Обучение технике выполнения новых упражнений на различные группы мышц	5	0	5	0
6.5	Закрепление и совершенствование техники выполнения разученных упражнений на различные группы мышц	3	0	3	0
6.6	Выполнение контрольно-тестового задания	2	0	2	0
<b>7.</b>	<b>Плавание</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>
7.1	Правила поведения в бассейне, техника безопасности на занятиях по плаванию	1	0	1	0
7.2	Изучение техники плавания способом дельфин – движение ногами и туловищем	3	0	3	0
7.3	Изучение техники плавания способом дельфин – движение руками	2	0	2	0
7.4	Изучение техники плавания способом дельфин – движение руками в согласовании с дыханием	2	0	2	0
7.5	Изучение техники плавания способом дельфин – движение руками и ногами с задержкой дыхания	2	0	2	0
7.6	Изучение и совершенствование согласования всех движений с дыханием – способом дельфин	6	0	6	0
7.7	Совершенствование техник старта и поворотов	2	0	2	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ КУРС</b>					
<b>1</b>	<b>Теоретические основы физкультуры и спорта</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2	2	0	0
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>
2.1	Повторение правил поведения и безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	0	1	0



2.2	Высокий, средний и низкий старты в спортивном беге	2	0	2	0
2.3	Бег на короткие (60 и 100м) и средние дистанции (1000м)	4	0	4	0
2.4	Бег на длинные дистанции (2000 м – девушки, 3000 м – юноши)	4	0	4	0
2.5	Эстафетный бег	4	0	4	0
2.6	Прыжки в длину с разбега и с места	3	0	3	0
<b>3</b>	<b>Спортивные игры - Волейбол</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0</b>
3.1	Повторение правил игры в волейбол, правил поведения и техники безопасности на занятиях спортивными играми	2	0	2	0
3.2	Совершенствование техники игры в нападении и техники игры в защите	4	0	4	0
3.3	Совершенствование техники выполнения подачи и приема	4	0	4	0
3.4	Совершенствование тактики игры в волейбол	4	0	4	0
<b>4</b>	<b>Спортивные игры - Баскетбол</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>
4.1	Повторение правил игры в баскетбол. Техника игры в нападении	3	0	3	0
4.2	Совершенствование техники владения мячом	5	0	5	0
4.3	Совершенствование техники игры в защите	5	0	5	0
4.4	Совершенствование тактики игры в баскетбол	5	0	5	0
<b>5</b>	<b>Аэробика, шейпинг</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0</b>
5.1	Повторение правил поведения и безопасности на занятиях шейпингом	1	0	1	0
5.2	Повторение базовых шагов и комплекса по шейпингу поточным методом с музыкальным сопровождением	2	0	2	0
5.3	Разучивание дополнительных силовых упражнений и стрейчинг-упражнений на все группы мышц	2	0	2	0
5.4	Закрепление и совершенствование изученных упражнений	8	0	8	0
5.5	Зачетное занятие. Выполнение специальных упражнений на каждую группу мышц	2	0	2	0
<b>6</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0</b>
6.1	Повторение правил техники безопасности на занятиях в тренажерном зале, методов самоконтроля и методики построения тренировки	1	0	1	0



6.2	Тестирование силовой подготовленности студентов и подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах	2	0	2	0
6.3	Повторение техники выполнения ранее изученных упражнений на различные группы мышц	2	0	2	0
6.4	Обучение технике выполнения новых упражнений на различные группы мышц	3	0	3	0
6.5	Закрепление и совершенствование техники выполнения разученных упражнений на различные группы мышц	5	0	5	0
6.6	Выполнение контрольно-тестового задания	2	0	2	0
<b>7.</b>	<b>Плавание</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>
7.1	Правила поведения в бассейне, техника безопасности на занятиях по плаванию	1	0	1	0
7.2	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и спине	5	0	5	0
7.3	Совершенствование техники плавания способом брасс	5	0	5	0
7.4	Совершенствование техники плавания способом дельфин	5	0	5	0
7.5	Совершенствование техник старта и поворотов	2	0	2	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0</b>

## Формы контроля знаний студентов

### 1,2 курсы

Тип контроля	Форма контроля	1 год				2 год				Параметры **
		1	2	3	4	1	2	3	4	
Текущий (неделя)	Контрольная работа	*								Индивидуальная контрольная работа 60 минут: комплекс силовых упражнений
	Реферат									Для студентов, имеющих специальную группу здоровья и временно освобожденных
	Домашнее задание									Индивидуальное задание
Промежуточный	Зачет		*		*		*		*	Тестовый комплекс

### 3-4 курсы

Тип контроля	Форма контроля	1 год				2 год				Параметры **
		1	2	3	4	1	2	3	4	
Текущий (неделя)	Контрольная работа	*								Индивидуальная контрольная работа 60 минут: комплекс силовых упражнений
	Реферат									Для студентов, имеющих специальную группу здоровья и временно освобожденных
	Домашнее задание									Индивидуальное задание
Промежуточный	Зачет		*		*		*		*	Тестовый комплекс

#### Критерии оценки знаний, навыков

По дисциплине «Физическое воспитание» студенты сдают по 2 зачета на первом, втором и третьем курсах во втором и четвертом модуле и один зачет, во 2 модуле, на четвертом курсе.

Для студентов, имеющих основную и подготовительную группу здоровья:

- *текущий контроль* осуществляется на практических занятиях и состоит в проверке и корректировке степени овладения студентом умений и навыков по каждому разделу программы в целом и по запланированным в разделе видам упражнений;
- *промежуточный контроль* состоит в выполнении нормативов и контрольно-тестовых заданий после прохождения каждого раздела программы;
- *итоговый контроль* состоит в выполнении обязательного теста физической подготовленности и выявляет уровень сформированности физической культуры и практических умений и навыков, характеристику общей физической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности;

*Итоговая оценка* складывается из положительной оценки работы студента, полученной при текущем и промежуточном контроле в процессе обучения по каждому разделу программы, когда контрольные и нормативные упражнения студент выполнил на оценку не ниже «удовлетворительно» (4 балла). Студент допускается к итоговой аттестации, если он посетил не менее 75% учебных занятий. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка соответствующих тестов по физической подготовленности. Уровень овладения дисциплины определяется в соответствии с практическими умениями и навыками при их выполнении на оценку не ниже «удовлетворительно» (4 балла).

Для студентов, имеющих *специальную группу здоровья и временно освобожденных*, предусматривается прохождение дисциплины и выполнение тех видов упражнений, которые им разрешены по состоянию здоровья (в соответствии с медицинским заключением), либо они получают теоретико-методическое задание по написанию и защите реферата, объем которого составляет 8-12 страниц.

### Порядок формирования оценок по дисциплине

Преподаватель отмечает посещаемость студентов на занятиях. Накопленная оценка по 10-ти балльной шкале за посещаемость -  $O_{аудиторная}$ .

Преподаватель оценивает самостоятельную работу студентов(реферат): качество выполнения практических заданий. Оценки за самостоятельную работу студента преподаватель выставляет в рабочую ведомость. Накопленная оценка по 10-ти балльной шкале за самостоятельную работу определяется перед итоговым контролем –  $O_{текущая}$ .

Накопленная оценка за текущий контроль учитывает результаты студента по текущему контролю следующим образом:

$$O_{текущий} = n1 \cdot O + n2 \cdot O_{аудиторная};$$

Текущая оценка по курсу рассчитываются по следующей формуле:

$$O_{текущая} = 0,2 \cdot O_{эссе} + 0,8 \cdot O_{аудиторная}$$

Результирующая оценка за итоговый контроль в форме зачета выставляется на основе текущего контроля непосредственно на зачете:

$$(O_{итоговый} = O_{текущий})$$

Способ округления накопленной оценки итогового контроля в форме зачета арифметический.

В диплом выставляет результирующая оценка по учебной дисциплине, которая формируется по следующей формуле:

$$O_{результ} = k_1 \cdot O_{накопл} + k_2 \cdot O_{итоговый}$$

Способ округления результирующей оценки по учебной дисциплине: [указывается способ – арифметический, в пользу студента, другое].

**ВНИМАНИЕ:** оценка за итоговый контроль **блокирующая**, при неудовлетворительной итоговой оценке она равна результирующей.

## Содержание программы

**Теоретический раздел.** Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Содержание каждой лекции включает в себя: основные понятия и термины, ведущие научные идеи, основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними, научные факты, объясняющие и формирующие убеждения, рекомендации по предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта в занятиях физической культурой.

Теоретический материал дается на практических занятиях: преподаватель организует непродолжительную беседу на предложенную тему.

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

*Содержание:* физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте, физическая культура личности, деятельностная сущность физической культуры, ее цель и задачи, физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности. Формы физического воспитания в вузе.

**Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самосовершенствование и самовоспитание в здоровом образе жизни. Критерии его эффективности. Факторы риска для здоровья. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической

культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

### **Тема 3. Основы развития физических качеств. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Методические принципы развития физических качеств. Возрастные изменения в уровне их развития. Средства и методы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. Условия акцентированного развития отдельных физических качеств при коррекции телосложения, физической и функциональной подготовленности. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Значение мышечной релаксации.

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Метод стандартов, антропометрических индексов, номограммы функциональных проб. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.

### **Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

*Содержание:* личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду, определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства, место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленностью студентов.

Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности (схема изложения на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля, дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста, прикладные виды спорта и их элементы).

### **Для студентов, имеющих основную и подготовительную группу здоровья:**

*Практический раздел.* Учебно-тренировочные занятия проводятся на основе использования теоретических знаний и методических умений в сочетании с разнообразными средствами физической культуры. Основными направлениями этих занятий является: обеспечение необходимой двигательной активности и оптимального уровня физической подготовленности, освоение жизненно необходимых умений и навыков,



формирование потребности в самостоятельном и регулярном использовании физической культуры и спорта в целях самосовершенствования и ведения здорового образа жизнедеятельности.

## **Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

### **Тема 2.1. Правила поведения и безопасности на занятиях по легкой атлетике.**

*Содержание:* краткие теоретические сведения о правильном и безопасном поведении учащихся во время практических занятий, роспись в журнале по технике безопасности; обучение разминочным упражнениям на различные мышечные группы и суставы в целях профилактики травматизма.

### **Тема 2.2. Высокий, средний и низкий старты в спортивном беге.**

*Содержание:* специальные беговые упражнения; низкий старт из стандартного положения; низкий старт из различных исходных положений (сидя; сидя спиной вперед, лежа, со сменой ног и т.д.); средний старт, высокий старт;

### **Тема 2.3. Бег на короткие (60 и 100м) и средние(1000м) дистанции.**

*Содержание:* выполнение разминочных беговых упражнений; низкий старт;стартовый разбег;специфика видов бега по дистанциям;финиширование;повторный бег;переменный бег.Выполнение специальных упражнений бегуна на короткие и средние дистанции:повторное и переменное пробегание отрезков 60-100 и 400-1000 метров.

### **Тема 2.8. Бег на длинные дистанции по стадиону (2000м девушки и 3000м юноши).**

*Содержание:* выполнение специальных беговых упражнений на длинные дистанции(равномерный бег (2-3 км); повторный бег (800-1500 м); переменный кросс с ускорениями до 30 минут.

### **Тема 2.11. Эстафетный бег (передача снизу).**

*Содержание:* классификация дистанций в эстафетном беге; пробегание этапа и передача эстафеты по прямой и виражу 4 по 100 м); бег на короткие дистанции (30-60 м) с максимальной частотой и скоростью; отработка стартового разбега при передаче эстафетной палочки.

### **Тема 2.4. Прыжки в длину.**

*Содержание:* специальные упражнения прыгуна;прыжки в длину с короткого разбега;прыжки в длину с полного разбега;подготовительные и подводящие упражнения к избранному способу прыжка;разновидности прыжков с места.

## **Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ**

### **Тема 3.1. Правила поведения, техника безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол.**

*Содержание:* краткие теоретические сведения о правильном и безопасном поведении занимающихся во время занятий спортивными играми, роспись в

журнале по технике безопасности; знакомство с правилами игры в волейбол; обучение ОРУ на различные мышечные группы и суставы в целях профилактики травматизма.

**Тема 3.2. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.**

*Содержание:* стойки (высокая, средняя); перемещения (ходьба, бег, прыжки, падения); расстановка игроков на площадке; выполнение разбега-напрыгивания-толчка-удара по мячу; выполнение нападающего удара-прямого, по ходу (из зоны 4 и 2). Стойки и перемещения волейболиста; прием и передачи мяча на месте и в движении; одиночное и групповое блокирование; игра после блока и страховка после блока.

**Тема 3.3. Техника выполнения подачи приема.**

*Содержание:* подачи: нижняя прямая и боковая; верхняя прямая и боковая; передачи в парах: нижние, верхние, боковые; прием мяча с подачи; передачи из зон 1, 5, 6 в зону 3; учебно-тренировочные игры с заданиями.

**Тема 3.4. Тактика игры в волейбол.**

*Содержание:* выбор места игроком для получения мяча; различные варианты и схемы в нападении и защите; учебно-тренировочные игры с заданиями.

**Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – БАСКЕТБОЛ**

**Тема 4.1. Правила игры в баскетбол. Техника игры в нападении.**

*Содержание:* изучение правил игры в баскетбол; выполнение баскетбольной стойки, передвижений, стартов, поворотов, остановок баскетболиста; выполнение бросков мяча в корзину; учебно-тренировочная игра;

**Тема 4.2. Техника владения мячом.**

*Содержание:* ловля и передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча различными способами; броски мяча в корзину с места и после ведения мяча; выполнение финтов и отвлекающих движений при бросках; учебно-тренировочные игры с заданиями;

**Тема 4.3. Техника игры в защите.**

*Содержание:* выполнение защитных стоек, передвижений обычными и приставными шагами, бегом в различных направлениях; техника владения мячом в защите и противодействия нападающим; овладение мячом при отскоке от щита и корзины, перехваты, выбивания мяча; способы противодействия броскам в корзину; учебно-тренировочные игры с заданиями.

**Тема 4.4. Тактика игры в баскетбол.**

*Содержание:* индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без него; варианты тактических систем в нападении; выполнение заслонов; выполнение быстрых прорывов; тактические действия защитника против игрока с мячом и без него; зонная и смешанная защиты, взаимодействия игроков в защите и нападении; игра с тактическими заданиями.

## **Раздел 5. Аэробика, шейпинг**

### **Тема 5.1. Вводное занятие.**

*Содержание:* правила техники безопасности на занятии шейпингом: одежда и обувь; правила безопасности; основные типы повреждений, травм и их профилактика; гигиена питания. Напоминание о методах самоконтроля: внешние признаки переутомления; контроль ЧСС.

### **Тема 5.2. Базовые шаги комплекса по шейпингу.**

*Содержание:* приставной и открытый шаги, захлест голени назад, колено вверх, подъем ноги, касание пяткой, носком, шаг буквой V, скрестный шаг, шаг и ходьба – ноги врозь, ноги вместе и т.д.

### **Тема 5.3. Овладение базовыми умениями и навыками по шейпингу.**

*Содержание:* связное последовательное соединение базовых шагов комплекса под музыкальное сопровождение; выполнение комплекса с индивидуальным увеличением нагрузки; владение техникой выполнения силовых упражнений комплекса с последующим увеличением силовой нагрузки и проработкой всех групп мышц: упражнения для мышц рук, ног, спины, мышц брюшного пресса; владение техникой выполнения стрейчинг-упражнений комплекса с последующим увеличением силовой нагрузки для упражнений на растяжку.

## **Раздел 6. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

### **Тема 6.1. Вводное занятие.**

*Содержание:* правила техники безопасности на занятии в тренажерном зале: спортивная форма; правила безопасности; основные типы повреждений, травм и их профилактика; гигиена питания. Методы самоконтроля: внешние признаки переутомления; контроль ЧСС. Ознакомление с оборудованием: настройки и назначение тренажеров, возможные варианты упражнений. Ознакомление с различными методиками построения тренировки: последовательность упражнений; интенсивность тренировок; средства восстановления.

**Тема 6.2. Овладение техникой выполнения упражнений для мышц груди, мышц спины, плечевого пояса и рук.**

*Содержание:* обучение и последующее совершенствование техники выполнения упражнений: жим штанги лежа на наклонной скамье, жим гантелей лежа, лежа на горизонтальной скамье, разводка с гантелями, французский жим лежа, скручивания корпуса; тяга верхнего блока на грудь, гиперэкстензия с отягощением, тяга штанги в наклоне Пуловер, сгибание рук со штангой на парте Лари-Скотта, изолированное сгибание с упором о бедро и т.д.

### **Тема 6.3. Овладение техникой выполнения упражнений для мышц ног.**

*Содержание:* обучение и последующее совершенствование техники выполнения упражнений для мышц ног: жим ногами, поочередные сгибания ног лежа, выпады в машине Смита, разведение ног сидя, подъем на пальцы, стоя в машине Смита, скручивания корпуса и т.д.

### **Тема 6.4. Индивидуальные планы тренировки.**

*Содержание:* определение индивидуальной цели конечного тренинга каждого студента; составление индивидуальных планов тренировки на основании полученной информации и работа по составленным индивидуальным планам.

## **Раздел 7. ПЛАВАНИЕ**

### **Тема 7.1. Правила поведения в бассейне, техника безопасности на занятиях по плаванию.**

*Содержание:* краткие теоретические сведения о правильном и безопасном поведении учащихся во время практических занятий, роспись в журнале по технике безопасности; обучение различным способам плавания. Обучение дыхательным упражнениям и выполнение упражнений для освоения с водой.

### **Тема 7.2. Кроль на груди и кроль спине.**

*Содержание:* изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль спине – движение ногами; изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль спине – движение руками; изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль спине – движение ногами в согласовании с дыханием; изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль спине – движение руками в согласовании с дыханием; изучение и совершенствование согласования движения руками и ногами с дыханием в способе плавания кроль на груди и кроль спине.

### **Тема 7.3. Брасс.**

*Содержание:* изучение и совершенствование техники плавания способом брасс – движение ногами; изучение и совершенствование техники плавания способом брасс – движение руками; изучение и совершенствование техники плавания способом брасс – движение руками в согласовании с дыханием; изучение и совершенствование согласования движения руками и ногами с дыханием в способе плавания брасс.

### **Тема 7.3. Баттерфляй.**

*Содержание:* изучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй – движение ногами и туловищем; изучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй – движение руками; изучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй – движение руками в согласовании с дыханием; изучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй – движение руками и ногами с дыханием.

### **Тема 7.4. Старт и повороты.**

*Содержание:* изучение и совершенствование техники старта и поворотов.

Для студентов, имеющих специальную группу здоровья и временно освобожденных, предусмотрено написание реферата к каждому зачету.

## **Образовательные технологии**

Для студентов, имеющих специальную группу здоровья и временно освобожденных, предусмотрено написание реферата к каждому зачету.

## **Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента**

### **Тематика заданий текущего контроля**

#### **Рекомендуемые темы рефератов:**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека.
4. Влияние физических упражнений на психофизические процессы и системы организма.
5. Основы здорового образа жизни.
6. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
7. Физическая культура в оптимизации работоспособности.
8. Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов.
9. Методика тренировки силы, выносливости, гибкости (по выбору студента). Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
10. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
11. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
12. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**Примерный перечень заданий к зачету по всему курсу или к каждому промежуточному и итоговому контролю для самопроверки студентов.**

### **Примеры заданий промежуточного /итогового контроля**

#### **Контрольные тестовые и нормативные упражнения по разделам.**

##### **Контрольные нормативы по легкой атлетике.**

1. Бег на 100 метров.
2. Прыжок в длину с разбега.

3. Прыжок в длину с места.
4. Бег на 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши).

### **Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Волейбол».**

1. Стоя на месте, выполнить верхний прием и передачу волейбольного мяча над собой: 1 курс - 10 раз, 2 курс - 15 раз, 3 курс - 20 раз;
2. Продемонстрировать в парах:  
нижнюю передачу 1 курс - 8 раз, 2 курс - 12 раз, 3,4 курс - 16 раз;  
верхнюю передачу: 1 курс - 8 раз, 2 курс - 12 раз, 3,4 курс - 16 раз.
3. Выполнить из 6-ти попыток не менее 1-ой верхней и 1-ой нижней подач (для 1 курса).
4. Выполнить из 6-ти попыток не менее двух подач в ближние (2,3,4 зоны) (со 2-го курса) и в дальние (1,5,6 зоны) (со 2-го курса).
5. Выполнить из 9-ти попыток по одной результативной во все 6 зон (для 3,4 курса).
6. Продемонстрировать технику нападающего удара (со 2-го курса).
7. Продемонстрировать умение играть в волейбол и знание правил игры.

### **Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Баскетбол».**

1. Продемонстрировать бросок мяча после ведения (справа, слева, прямо) относительно кольца.
2. Выполнить «штрафные» броски из 10 попыток не менее 4 попаданий.
3. Выполнить броски из-за 6м линии (справа, слева, прямо) относительно кольца из 10 попыток не менее 3 попаданий.
4. Продемонстрировать умение играть в баскетбол и знание правил игры.

### **Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Аэробика, шейпинг».**

1. Технично и правильно выполнить комплекс по шейпингу (1 курс).
2. Технично и правильно выполнить специальные силовые упражнения по шейпингу для мышц рук – минимум 15 раз, для мышц брюшного пресса – минимум 40 раз, для мышц спины – минимум 30 раз, для мышц ног – минимум 20 раз (со 2-го курса).

### **Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Атлетическая гимнастика».**

1. Назвать и показать 2 упражнения для тренировки мышцы или мышечной группы по выбору преподавателя (1 курс).

2. Назвать и показать 3 упражнения для тренировки мышцы или мышечной группы по выбору преподавателя, одно из которых должно быть выполнено на тренажере, два других – со свободным весом.

3. Назвать и показать 4 упражнения для тренировки мышечной группы по выбору преподавателя, два из которых должны быть выполнены на тренажере, два – со свободным весом.

4. Составить план тренировки для студента первого курса обучения с основной группой здоровья.

### **Контрольные упражнения и нормативы по разделу «Плавание».**

1. 50м кролем на груди на время;
2. 50м кролем на спине на время;
3. 50м брассом на время;
4. 50м баттерфляем на время;
5. Техника выполнения старта и поворотов.

### **Тесты для оценки качества освоения дисциплины**

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные и в конце года как итоговые, определяющие динамику за прошедший период.

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Характеристика направленности тестов	Девушки			
	Оценка в баллах			
	10	8	6	4
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м (сек)	16.0	16.5	17.3	18.6
2. Тест на силовую подготовленность: поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	42	32	22
3. Тест на общую выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)	10.30	10.55	11.20	11.40

Характеристика направленности тестов	Юноши			
	Оценка в баллах			
	10	8	6	4
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м (сек)	13.4	14.0	14.6	14.9
2. Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	7	5
3. Тест на общую выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)	12.20	13.10	14.00	14.30

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности:

Оценка	«удовлетворительно»	«хорошо»		«отлично»
Средняя оценка тестов в очках	4	6	8	10

### Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. **Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для сред. проф. образования**, Бароненко В. А., Альфа-М, 2010
2. **Спорт в СССР : физическая культура - визуальная культура**, О'Махоуни М., Новое литературное обозрение, 2010
3. **Физическая культура и спорт в университетах: статистический и социологический анализ**, Стриханов М. Н., ЦСПиМ, 2015
4. **Физическая культура студента : Учеб. для вузов**, Виленский А. В., Гардарики, 1999
5. **Физическая культура, 8-9 классы : учебник для общеобразовательных организаций**, Матвеев А. П., Просвещение, 2018
6. **Физическая культура. Базовый уровень. 10 - 11 кл. : учебник**, Погадаев Г. И., Дрофа, 2017
7. **Физическая культура: методики практического обучения : учебник**, Барчуков И. С., КноРус, 2014
8. **Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учеб. пособие для вузов**, Масалова О. Ю., КноРус, 2012

### Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для практических/секционных занятий используются соответствующие спортивные снаряды и инвентарь