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

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

Рабочая программа дисциплины *Физическая культура*

для образовательной программы «История» направления подготовки 46.03.01
уровень бакалавр

Автор программы:
Шансков М.А., к.б.н., доцент кафедры физического воспитания, mshanskov@hse.ru
Гущина Н.В., к.п.н., ст. преподаватель кафедры физического воспитания, nguscina@hse.ru

Согласована менеджером ОП «История»

«_____»_____2017 г.

Кравцова М..А. _____

Утверждена академическим советом ОП «История»

«_____»_____2017 г.

Академический руководитель ОП

Селин А.А. _____

Санкт-Петербург, 2017

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

1 Область применения и нормативные ссылки

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

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

Программа разработана в соответствии с:

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

2 Цели освоения дисциплины

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

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

✓ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

✓ способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

✓ правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

✓ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

✓ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

✓ организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;

✓ объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств.

Иметь навыки (приобрести опыт)**:**

✓ применения средств физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды;

✓ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

✓ саморегуляции своего психофизического состояния;

✓ управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент осваивает следующие компетенции:

Компетенция	Код по НИУ	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции
Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной	УК-1	Способен поддержать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной Формы: 1. Лекция; 2. Практическое занятия Методы: 1. Целостного обучения 2. Расчлененного обучения 3. Повторный метод 4. Интервальный метод 5. Равномерный метод 6. Переменный метод 7. Игровой метод 8. Круговой метод 9. Соревновательный метод
Способен работать с информацией: находить, оценивать и использовать информацию из различных источников, необходимую для решения научных и профессиональных задач (в том числе на основе системного подхода)	УК-5	Дает четкие определения основных понятий, терминов в сфере физической культуры.	
Способен работать в команде	УК-7	Демонстрирует организаторские способности	
Способен грамотно строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения	УК-8	Использует навыки коммуникативного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.	
Способен создавать научные тексты на государственном и иностранном языках	ПК-1	Составляет конспекты, используя специальную спортивную терминологию	
Способен использовать в своей деятельности нормативные правовые документы	ПК-5	Демонстрирует знания о правилах поведения на спортивных площадках. Техника безопасности. Права и обязанности занимающихся.	
Способен определять новизну и актуальность профессиональных задач, исходя из современного состояния социогуманитарного знания	ПК-9	Имеет представление о современных видах двигательной активности.	
Способен соблюдать основные требования информационной безопасности, опираясь на понимание сущности и значения информации в развитии современного общества, осознавая опасности и угрозы, возникающие в этом процессе	ПК-10	Имеет знания о правилах техники безопасности и предупреждения травматизма. Владеет навыками оказания первой медицинской помощи	
Способен формулировать и решать профессиональные задачи с	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 историй физической культуры.	
Способен к осознанному целеполаганию, профессиональному и личностному развитию	ПК-19	Владеет методикой определения уровня развития физической подготовленности и физического развития	
Способен поддерживать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	ПК-21	Умение самостоятельно систематически заниматься физическими упражнениями	
Способен понимать и анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые проблемы и процессы, происходящие в обществе	ПК-22	Способность к физическому самосовершенствованию	
Способен ориентироваться в системе общечеловеческих ценностей и ценностей мировой и российской культуры, понимает значение гуманистических ценностей для сохранения и развития современной цивилизации.	ПК-25	Владеет информацией о развитии физической культуры и спорта в России и за рубежом	

4 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам общего цикла и блоку дисциплин, обеспечивающих бакалаврскую подготовку по направлению 46.03.01 «История».

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

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

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

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

5 Тематический план учебной дисциплины

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ - 0 зачетных единиц

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

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

№		го	Аудиторные часы

	Наименование разделов и тем		Лекции	Практические занятия
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	30	2	28
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	32	10	22
3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	20	6	18
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	30	6	24
5.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	180	6	174
6.	1 часть. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	10		10
	2 часть. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	20	2	18
7.	Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	20	2	18
	Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	20	2	18
	Часть 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	8	2	6
ИТОГО:		**400**	**40**	**360**

6 Формы контроля знаний студентов

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

Тип контроля	Форма контроля	4 год			Параметры
		1	2	3	

Текущий	Аудиторная работа	*	*	*	Выполнение заданий преподавателя
	Тестирование физических качеств\ Реферат		*	*	Сдача контрольных нормативов Письменная работа
Итоговый	"Зачет"		*	*	

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

Студенты, имеющие специально медицинскую группу посещают занятия по ЛФК.

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

6.1 Критерии оценки знаний, навыков

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

30 баллов и более – зачет
29 – 20 баллов – сдача трех нормативов
19 – 10 баллов – сдача пяти нормативов
Менее 10 баллов – незачет

Критерии оценивания реферата

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

Незачет – содержание не соответствует теме.

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

6.2 Порядок формирования оценок по дисциплине

$О_{накопленная} = n_1 \cdot О_{текущий1} + n_2 \cdot О_{текущий\ 2} + n_3 \cdot О_{текущий\ 3} + + n_4 \cdot О_{текущий\ 4} + n_5 \cdot О_{текущий\ 5} + n_6 \cdot О_{текущий\ 6}$, где

$О_{текущий1}$ – оценка за выполнение задания (работа на практических занятиях).
$О_{текущий2}$ – оценка за норматив 1

$O_{текущий3}$ – оценка за норматив 2
$O_{текущий4}$ – оценка за норматив 3
$O_{текущий5}$ – оценка за норматив 4
$O_{текущий6}$ – оценка за норматив 5
n_1= 0,5 – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий1}$)
n_2= 0,1 – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий2}$)
n_3= 0,1 – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий3}$)
n_4= 0,1 – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий4}$)
n_5= 0,1 – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий5}$)
n_6= 0,1 – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий\ 6}$)

Способ округления накопленной оценки текущего контроля - арифметический.

7 Содержание дисциплины

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

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

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

РАЗДЕЛ 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Костная система и ее функции. Изменения в костной системе под влиянием физических упражнений. Мышечная система и ее функции. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений. Кровь как внутренняя среда организма, ее состав. Объем и функции крови. Функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и их изменения при мышечной деятельности. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и законо-

мерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

РАЗДЕЛ 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Роль двигательной активности в жизни современного человека. Гипокинезия, гиподинамия. Здоровье. Здоровый образ жизни и его компоненты. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основы организации рационального режима питания. Гигиена закаливания. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

РАЗДЕЛ 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Часть 1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Средства и факторы физической культуры. Тренировка. Физическая работоспособность. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Физическая тренировка. Предстартовое состояние и его разновидности. Мышечная работа (статическая и динамическая). Разминка. Тренировка.

Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Восстановление работоспособности организма. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Положительные и отрицательные стороны некоторых способов повышения работоспособности (алкоголь, амфетамины, диуретики, анаболические стероиды).

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

Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Рекреационная физическая культура. Цель, виды, средства рекреационной физической культуры. Реабилитационная физическая культура.

РАЗДЕЛ 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Часть 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Часть 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

РАЗДЕЛ 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой знаний, необходимых для понимания процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

Содержание теоретического раздела в обобщенном виде должно включать в себя: основные понятия и термины; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. Теоретический материал реализуется в рамках практических занятий при решении тех или иных задач.

Практические занятия

Учебный материал раздела направлен на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, совершенствование физического развития, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, формирование правильной осанки, на овладение комплексом практических знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания, на укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных систем организма, на обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется в процессе методико-практических и учебно-тренировочных занятий в учебных группах (12-15 чел).

8 Образовательные технологии

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

8.1 Методические рекомендации преподавателю

Актуальность и значимость. Образовательный процесс в высшей школе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения.

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

Введение данной учебной дисциплины предопределено ее значимостью в изучении теоретического аспекта физической культуры личности, формирующей мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; практического – состоящего из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию 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 совершен-

ствования психофизических способностей, физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря).

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных элементов физических упражнений, а так же участие в Спартакиадах (внутривузовских, межвузовских и др.), Универсиадах, Чемпионатах города, России и мира среди ВУЗов и не только.

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

8.2 Методические указания студентам по освоению дисциплины

Рекомендации по использованию материалов рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:

1. Теоретические занятия, на которых рассматриваются основные теоретические вопросы дисциплины, проводятся в рамках практического курса.
2. Практические занятия, в которых объясняется методика выполнения комплексов физических упражнений, решаются проблемные вопросы.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Виды контроля знаний студентов и их отчетности:

1. Текущий контроль занятий физической культурой и выполнения заданий преподавателя.
3. Сдача контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности студентов (контрольные нормативы).

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

9 Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

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

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1 Основная литература

1. Муллер А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. Режим доступа:http://znanium.com/bookread2.php?book=443255(Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)
2. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с Режим доступа:.http://znanium.com/bookread2.php?book=509590 (Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. Режим доступа:http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522(Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)

10.2 Дополнительная литература

1. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 28 июля 2012 г. N 136-ФЗ
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. –Мн.: Попурри, 2007. - 224с.
3. Девалье Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин. – М.: Риполклассик, 2007 – 136с.
4. Ильин В.П. Психомоторная организация человека: Учебник для ВУЗов.-СПб.: Питер, 2004, -384с.
5. Ильинич В. И.: Физическая культура студента и жизнь: Учебник М.: Гардарики, 2007, -366.
6. Красников, А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. – 166 с.
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.: Учебник. –М.: Физкультура и спорт, 2008, -543с.
9. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). -Харьков: ФЛП, 2007, -160с.
10. Шенк М. Активный стретчинг. – М.: издательство ФАИР, 2008, -160с.

10.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

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

- www.olympic.ru - Олимпийский комитет России.

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины:

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

Приложение №1

Нормативные требования по физкультуре для студентов НИУ ВШЭ - СПб

Контрольные упражнения	**Баллы**									
	зачет							**Незачет**		
	10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Мужчины										
Подтягивание на перекладине (раз)	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	50	47	44	41	38	35	32	29	26	25 и менее
Жим штанги лежа* (раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6 и менее
Прыжки через скакалку за 30с (раз) в зимнюю сессию	40	35	30	25	20	15	10	5	3	менее 3
Бег 1000м (мин) в летнюю сессию	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	свыше 4.00
Прыжки в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	менее 210
Женщины										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18 и менее
Прыжки в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	менее 160
Прыжки через скакалку за 30с (раз)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	менее 10

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

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

Приложение №2

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

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

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

Приложение №3

Требования к оформлению рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Реферат представляется в электронном виде на корпоративную почту преподавателя, ответственного за занятия групп лечебной физической культуры (ЛФК), одновременно с отсканированной медицинской справкой.
2. Объем реферата от 15 стр. текста (14 кегль, 1,5 интервала, включая таблицы и рисунки).
3. Формат страницы – А4, книжная ориентация. Поля 2,5 см со всех сторон.
4. Шрифт Times New Roman, цвет шрифта - чёрный, размер 14 пунктов, междустрочный интервал – полуторный.
5. Список использованной литературы под заголовком «Литература» располагается в конце реферата.
6. Список литературы должен оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
7. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Рекомендуется использовать не более 10 – 15 литературных источников последних 15 лет. Ссылки нумеруются строго в алфавитном порядке. Все работы одного автора нужно указывать по возрастанию годов издания.
8. Титульный лист оформляется по стандартам, принятым в НИУ ВШЭ. Фамилия, имя, отчество указывается полностью. Название файла должно включать фамилию, группу, год, номер работы в случае выполнения двух и более рефератов в течение года. Пример: **«Иванов_БИС141_2015_1**».
9. Все рефераты проверяются системой Антиплагиат. Оцениваются рефераты, имеющие общую оценку оригинальности не ниже 50 %.

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

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., ст. преподаватель кафедры физического воспитания, nguscina@hse.ru

Согласована менеджером ОСУП

« » 2017 г.

Е.В. Чумакова _____

Утверждена академическим советом ОП «Филология»

« » 2017 г.

Академический руководитель ОП
И.Ю. Светликова _____

Санкт-Петербург, 2017

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

1 Область применения и нормативные ссылки

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

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину, учебных ассистентов и студентов направления подготовки 45.03.01 «Филология», обучающихся по образовательной программе «Социология», изучающих дисциплину «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с:

- Образовательным стандартом НИУ ВШЭ по направлению подготовки 45.03.01 «Филология»

https://spb.hse.ru/data/2016/01/20/1138226835/Бакалавриат_ОС_Филология.pdf

- Образовательной программой «Филология», по направлению подготовки 45.03.01 «Филология»
- Рабочим учебным планом НИУ ВШЭ – Санкт-Петербург по направлению подготовки бакалавра 45.03.01 «Филология».

2 Цели освоения дисциплины

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

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

✓ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

✓ способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

✓ правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

✓ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

✓ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

✓ организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;

✓ объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств.

Иметь навыки (приобрести опыт)**:**

✓ применения средств физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды;

✓ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

- ✓ саморегуляции своего психофизического состояния;
- ✓ управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент осваивает следующие компетенции:

Компетенция	Код по НИУ	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции
Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной	УК-1	Уверенно осваивает знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта	Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной
Способен работать с информацией: находить, оценивать и использовать информацию из различных источников, необходимую для решения научных и профессиональных задач (в том числе на основе системного подхода)	УК-5	Дает четкие определения основных понятий, терминов в сфере физической культуры.	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 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 переосмыслять 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	4	2	2	2	2	4	2
Практические занятия	180	18	16	28	28	18	18	26	28
Вид промежуточной аттестации - зачет			зачёт		зачёт		зачёт		зачёт
Всего часов	200	20	20	30	30	20	20	30	30

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные часы	
			Лекции	Практические занятия
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	30	2	28
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	32	10	22
3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	20	6	18
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	30	6	24
5.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	180	6	174
6.	1 часть. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	10		10
	2 часть. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	20	2	18
7.	Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	20	2	18
	Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	20	2	18
	Часть 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	8	2	6
ИТОГО:		**400**	**40**	**360**

6 Формы контроля знаний студентов

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

6.1 Критерии оценивания реферата

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

Незачет – содержание не соответствует теме.

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

6.2 Порядок формирования оценок по дисциплине

$O_{накопленная} = n_1 \cdot O_{текущий1} + n_2 \cdot O_{текущий\ 2} + n_3 \cdot O_{текущий\ 3} + n_4 \cdot O_{текущий\ 4} + n_5 \cdot O_{текущий\ 5} + n_6 \cdot O_{текущий\ 6}$, где

$O_{текущий1}$ – оценка за выполнение задания (работа на практических занятиях).
$O_{текущий2}$ – оценка за норматив 1
$O_{текущий3}$ – оценка за норматив 2
$O_{текущий4}$ – оценка за норматив 3
$O_{текущий5}$ – оценка за норматив 4
$O_{текущий6}$ – оценка за норматив 5
n_1= 0,5 – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий1}$)
n_2= 0,1 – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий2}$)
n_3= 0,1 – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий3}$)
n_4= 0,1 – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий4}$)
n_5= 0,1 – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий5}$)
n_6= 0,1 – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий\ 6}$)

Способ округления накопленной оценки текущего контроля - арифметический.

7 Содержание дисциплины

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

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

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

РАЗДЕЛ 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Костная система и ее функции. Изменения в костной системе под влиянием физических упражнений. Мышечная система и ее функции. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений. Кровь как внутренняя среда организма, ее состав. Объем и функции крови. Функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и их изменения при мышечной деятельности. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в

управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

РАЗДЕЛ 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Роль двигательной активности в жизни современного человека. Гипокинезия, гиподинамия. Здоровье. Здоровый образ жизни и его компоненты. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основы организации рационального режима питания. Гигиена закаливания. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

РАЗДЕЛ 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Часть 1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Средства и факторы физической культуры. Тренировка. Физическая работоспособность. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Физическая тренировка. Предстартовое состояние и его разновидности. Мышечная работа (статическая и динамическая). Разминка. Тренировка.

Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Восстановление работоспособности организма. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Положительные и отрицательные стороны некоторых способов повышения работоспособности (алкоголь, амфетамины, диуретики, анаболические стероиды).

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

Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Рекреационная физическая культура. Цель, виды, средства рекреационной физической культуры. Реабилитационная физическая культура.

РАЗДЕЛ 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Часть 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Часть 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

РАЗДЕЛ 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой знаний, необходимых для понимания процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

Содержание теоретического раздела в обобщенном виде должно включать в себя: основные понятия и термины; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. Теоретический материал реализуется в рамках практических занятий при решении тех или иных задач.

7.1. Практические занятия

Учебный материал раздела направлен на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, совершенствование физического развития, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, формирование правильной осанки, на овладение комплексом практических знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания, на укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных систем организма, на обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется в процессе методико-практических и учебно-тренировочных занятий в учебных группах (12-15 чел).

8 Образовательные технологии

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

8.1 Методические рекомендации преподавателю

Актуальность и значимость. Образовательный процесс в высшей школе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения. Научно-технический прогресс, ранняя компьютеризация образования, плотный распоря-

док 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 совершен-

ствования психофизических способностей, физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря).

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных элементов физических упражнений, а так же участие в Спартакиадах (внутривузовских, межвузовских и др.), Универсиадах, Чемпионатах города, России и мира среди ВУЗов и не только.

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

8.2 Методические указания студентам по освоению дисциплины

Рекомендации по использованию материалов рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:

1. Теоретические занятия, на которых рассматриваются основные теоретические вопросы дисциплины, проводятся в рамках практического курса.
2. Практические занятия, в которых объясняется методика выполнения комплексов физических упражнений, решаются проблемные вопросы.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Виды контроля знаний студентов и их отчетности:

1. Текущий контроль занятий физической культурой и выполнения заданий преподавателя.
3. Сдача контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности студентов (контрольные нормативы).

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

9 Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

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

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1 Основная литература

1. Муллер А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. Режим доступа:http://znanium.com/bookread2.php?book=443255(Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)
2. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с Режим доступа:.http://znanium.com/bookread2.php?book=509590 (Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. Режим доступа:http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522(Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)

10.2 Дополнительная литература

1. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 28 июля 2012 г. N 136-ФЗ
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. –Мн.: Попурри, 2007. - 224с.
3. Девалье Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин. – М.: Риполклассик, 2007 – 136с.
4. Ильин В.П. Психомоторная организация человека: Учебник для ВУЗов.-СПб.: Питер, 2004, -384с.
5. Ильинич В. И.: Физическая культура студента и жизнь: Учебник М.: Гардарики, 2007, -366.
6. Красников, А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. – 166 с.
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.: Учебник. –М.: Физкультура и спорт, 2008, -543с.
9. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). -Харьков: ФЛП, 2007, -160с.
10. Шенк М. Активный стретчинг. – М.: издательство ФАИР, 2008, -160с.

10.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

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

- www.olympic.ru - Олимпийский комитет России.

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины:

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

Приложение №1

Нормативные требования по физкультуре для студентов НИУ ВШЭ - СПб

Контрольные упражнения	**Баллы**									
	зачет							**Незачет**		
	10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Мужчины										
Подтягивание на перекладине (раз)	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	50	47	44	41	38	35	32	29	26	25 и менее
Жим штанги лежа* (раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6 и менее
Прыжки через скакалку за 30с (раз) в зимнюю сессию	40	35	30	25	20	15	10	5	3	менее 3
Бег 1000м (мин) в летнюю сессию	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	свыше 4.00
Прыжки в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	менее 210
Женщины										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18 и менее
Прыжки в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	менее 160
Прыжки через скакалку за 30с (раз)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	менее 10

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

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

Приложение №2

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

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

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

Приложение №3

Требования к оформлению рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Реферат представляется в электронном виде на корпоративную почту преподавателя, ответственного за занятия групп лечебной физической культуры (ЛФК), одновременно с отсканированной медицинской справкой.
2. Объем реферата от 15 стр. текста (14 кегль, 1,5 интервала, включая таблицы и рисунки).
3. Формат страницы – А4, книжная ориентация. Поля 2,5 см со всех сторон.
4. Шрифт Times New Roman, цвет шрифта - чёрный, размер 14 пунктов, междустрочный интервал – полуторный.
5. Список использованной литературы под заголовком «Литература» располагается в конце реферата.
6. Список литературы должен оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
7. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Рекомендуется использовать не более 10 – 15 литературных источников последних 15 лет. Ссылки нумеруются строго в алфавитном порядке. Все работы одного автора нужно указывать по возрастанию годов издания.
8. Титульный лист оформляется по стандартам, принятым в НИУ ВШЭ. Фамилия, имя, отчество указывается полностью. Название файла должно включать фамилию, группу, год, номер работы в случае выполнения двух и более рефератов в течение года. Пример: **«Иванов_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., ст. преподаватель кафедры физического воспитания, nguscina@hse.ru

Согласована менеджером ОСУП

«_____»_____2017 г.

А.В. Набоака _____

Утверждена академическим советом ОП «Политология»

«_____»_____2017 г.

Академический руководитель ОП

А.В. Стародубцев _____

Санкт-Петербург, 2017

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.pd
- Образовательной программой «Политология» по направлению подготовки 41.03.04 «Политология»
- Рабочим учебным планом НИУ ВШЭ – Санкт-Петербург по направлению подготовки бакалавра 41.03.04 «Политология»

2 Цели освоения дисциплины

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

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

✓ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

✓ способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

✓ правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

✓ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

✓ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

✓ организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;

✓ объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств.

Иметь навыки (приобрести опыт)**:**

✓ применения средств физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды;

✓ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

- ✓ саморегуляции своего психофизического состояния;
- ✓ управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент осваивает следующие компетенции:

Компетенция	Код по НИУ	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции
Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной	УК-1	Способен поддержать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной Формы: 1. Лекции 2. Практические занятия Методы: 1. Целостного обучения 2. Расчлененного обучения 3. Повторный метод 4. Интервальный метод 5. Равномерный метод 6. Переменный метод 7. Игровой метод 8. Круговой метод 9. Соревновательный метод
Способен работать с информацией: находить, оценивать и использовать информацию из различных источников, необходимую для решения научных и профессиональных задач (в том числе на основе системного подхода)	УК-5	Дает четкие определения основных понятий, терминов в сфере физической культуры.	
Способен работать в команде	УК-7	Демонстрирует организаторские способности	
Способен грамотно строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения	УК-8	Использует навыки коммуникативного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.	
Способен критически оценивать и переосмыслять накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать профессиональную и социальную деятельность	УК-9	Способен применять накопленный опыт профессиональной и социальной деятельности в сфере физической культуры	

4 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

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

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

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

Для освоения учебной дисциплины, студенты должны владеть следующими знаниями и компетенциями: УК-1, УК-5, УК-7, УК-8, УК-9.

5 Тематический план учебной дисциплины

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ - 0 зачетных единиц

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

Вид учебной работы	Всего часов	3 курс				4 курс			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Аудиторные занятия	200	20	20	30	30	35	35	30	
В том числе: Лекции	20	2	2	2	4	6	4	0	
Практические занятия	180	18	16	28	28	29	31	30	
Вид промежуточной\итоговой аттестации - зачет			зачёт		зачёт		зачёт	зачёт	
Всего часов	200	20	18	30	32	35	35	30	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные часы	
			Лекции	Практические занятия
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	30	2	28
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	32	10	22
3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	20	6	18
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в обра-	30	6	24

	зовательном процессе			
5.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	180	6	174
6.	1 часть. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	10		10
	2 часть. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	20	2	18
7.	Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	20	2	18
	Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	20	2	18
	Часть 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	8	2	6
ИТОГО:		**400**	**40**	**360**

6 Формы контроля знаний студентов

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

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

Критерии оценки знаний, навыков

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

Критерии оценивания реферата

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

Незачет – содержание не соответствует теме.

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

Получение зачета в период сессии

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

Получение зачета в период дополнительной сессии

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

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

7 Содержание дисциплины

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

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

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

РАЗДЕЛ 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Костная система и ее функции. Изменения в костной системе под влиянием физических упражнений. Мышечная система и ее функции. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений. Кровь как внутренняя среда организма, ее состав. Объем и функции крови. Функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и их изменения при мышечной деятельности. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

РАЗДЕЛ 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Роль двигательной активности в жизни современного человека. Гипокинезия, гиподинамия. Здоровье. Здоровый образ жизни и его компоненты. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основы организации рационального режима питания. Гигиена закаливания. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

РАЗДЕЛ 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Часть 1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Средства и факторы физической культуры. Тренировка. Физическая работоспособность. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Основы обучения дви-

жениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Физическая тренировка. Предстартовое состояние и его разновидности. Мышечная работа (статическая и динамическая). Разминка. Тренировка.

Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Восстановление работоспособности организма. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Положительные и отрицательные стороны некоторых способов повышения работоспособности (алкоголь, амфетамины, диуретики, анаболические стероиды).

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

Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Рекреационная физическая культура. Цель, виды, средства рекреационной физической культуры. Реабилитационная физическая культура.

РАЗДЕЛ 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Часть 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Часть 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и

спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

РАЗДЕЛ 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой знаний, необходимых для понимания процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

Содержание теоретического раздела в обобщенном виде должно включать в себя: основные понятия и термины; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. Теоретический материал реализуется в рамках практических занятий при решении тех или иных задач.

6.1. Практические занятия

Учебный материал раздела направлен на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, совершенствование физического развития, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, формирование правильной осанки, на овладение комплексом практических знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания, на укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных систем организма, на обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется в процессе методико-практических и учебно-тренировочных занятий в учебных группах (12-15 чел).

8 Образовательные технологии

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

8.1 Методические рекомендации преподавателю

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

Введение данной учебной дисциплины предопределено ее значимостью в изучении теоретического аспекта физической культуры личности, формирующей мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; практического – состоящего из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию 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 психо-

физических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

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

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

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

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных элементов физических упражнений, а так же участие в Спартакиадах (внутривузовских, межвузовских и др.), Универсиадах, Чемпионатах города, России и мира среди ВУЗов и не только.

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

8.2 Методические указания студентам по освоению дисциплины

Рекомендации по использованию материалов рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:

1. Теоретические занятия, на которых рассматриваются основные теоретические вопросы дисциплины, проводятся в рамках практического курса.

2. Практические занятия, в которых объясняется методика выполнения комплексов физических упражнений, решаются проблемные вопросы.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Виды контроля знаний студентов и их отчетности:

1. Текущий контроль занятий физической культурой и выполнения заданий преподавателя.

3. Сдача контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности студентов (контрольные нормативы).

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

9 Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

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

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1 Основная литература

1. Муллер А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. Режим доступа:http://znanium.com/bookread2.php?book=443255(Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)
2. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с Режим доступа:.http://znanium.com/bookread2.php?book=509590 (Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. Режим доступа:http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522(Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)

10.2 Дополнительная литература

1. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 28 июля 2012 г. N 136-ФЗ
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. –Мн.: Попурри, 2007. - 224с.
3. Девалье Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин. – М.: Риполклассик, 2007 – 136с.
4. Ильин В.П. Психомоторная организация человека: Учебник для ВУЗов.-СПб.: Питер, 2004, -384с.
5. Ильинич В. И.: Физическая культура студента и жизнь: Учебник М.: Гардарики, 2007, -366.
6. Красников, А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. – 166 с.
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.: Учебник. –М.: Физкультура и спорт, 2008, -543с.
9. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). -Харьков: ФЛП, 2007, -160с.
10. Шенк М. Активный стретчинг. – М.: издательство ФАИР, 2008, -160с.

10.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

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

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины:

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

Приложение №1

Нормативные требования по физкультуре для студентов НИУ ВШЭ - СПб

Контрольные упражнения	Баллы									
	зачет							Незачет		
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины										
Подтягивание на перекладине (раз)	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	50	47	44	41	38	35	32	29	26	25 и менее
Жим штанги лежа* (раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6 и менее
Прыжки через скакалку за 30с (раз) в зимнюю сессию	40	35	30	25	20	15	10	5	3	менее 3
Бег 1000м (мин) в летнюю сессию	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	свыше 4.00
Прыжки в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	менее 210
Женщины										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18 и менее
Прыжки в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	менее 160
Прыжки через скакалку за 30с (раз)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	менее 10

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

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

Приложение №2

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

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

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

Приложение №3

Требования к оформлению рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Реферат представляется в электронном виде на корпоративную почту преподавателя, ответственного за занятия групп лечебной физической культуры (ЛФК), одновременно с отсканированной медицинской справкой.
2. Объем реферата от 15 стр. текста (14 кегль, 1,5 интервала, включая таблицы и рисунки).
3. Формат страницы – А4, книжная ориентация. Поля 2,5 см со всех сторон.
4. Шрифт Times New Roman, цвет шрифта - чёрный, размер 14 пунктов, междустрочный интервал – полуторный.
5. Список использованной литературы под заголовком «Литература» располагается в конце реферата.
6. Список литературы должен оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
7. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Рекомендуется использовать не более 10 – 15 литературных источников последних 15 лет. Ссылки нумеруются строго в алфавитном порядке. Все работы одного автора нужно указывать по возрастанию годов издания.
8. Титульный лист оформляется по стандартам, принятым в НИУ ВШЭ. Фамилия, имя, отчество указывается полностью. Название файла должно включать фамилию, группу, год, номер работы в случае выполнения двух и более рефератов в течение года. Пример: **«Иванов_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 Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»

Кафедра физического воспитания

Рабочая программа дисциплины *Физическая культура*

для образовательной программы «Экономика» направления подготовки 38.03.01
уровень бакалавр

Автор программы:
Шансков М.А., к.б.н., доцент кафедры физического воспитания, mshanskov@hse.ru
Гущина Н.В., к.п.н., ст. преподаватель кафедры физического воспитания, nguscina@hse.ru

Согласована начальником ОСУП

«_____»_____2017 г.

Л.А. Кежун _____

Утверждена академическим советом ОП «Экономика»

«_____»_____2017 г.

Академический руководитель ОП
С.Г. Коковин _____

Санкт-Петербург, 2017

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

1 Область применения и нормативные ссылки

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

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину, учебных ассистентов и студентов направления подготовки 38.03.01 «Экономика» обучающихся по образовательной программе «Экономика», изучающих дисциплину «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с:

Образовательным стандартом НИУ ВШЭ по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика»
https:// spb.hse.ru/data/2015/09/30/1321438094/38.03.01%20Экономика.pdf

- Образовательной программой «Экономика» по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика»
- Рабочим учебным планом НИУ ВШЭ – Санкт-Петербург по направлению подготовки бакалавра 38.03.01 «Экономика»».

2 Цели освоения дисциплины

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

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

✓ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

✓ способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

✓ правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

✓ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

✓ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

✓ организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;

✓ объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств.

Иметь навыки (приобрести опыт)**:**

✓ применения средств физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды;

✓ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

- ✓ саморегуляции своего психофизического состояния;
- ✓ управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент осваивает следующие компетенции:

Компетенция	Код по НИУ	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции
Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной	УК-1	Способен поддержать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	Способ учиться, прио ые знания, умения, в то области, отличной от пр нальной 1. Лекция 2. Практическое занятия Методы: 1. Целостного обучения 2. Расчлененного обучения 3. Повторный метод 4. Интервальный метод 5. Равномерный метод 6. Переменный метод 7. Игровой метод 8. Круговой метод 9. Соревновательный метод
Способен работать в команде	УК-7	Демонстрирует организаторские способности	
Способен находить организационно-управленческие решения и готов нести за них ответственность	ПК-23	Владеет навыками управления и организации мероприятий в сфере физической культуры и спорта	

4 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам общего цикла и блоку дисциплин, обеспечивающих бакалаврскую подготовку по направлению 38.03.01 «Экономика».

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

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

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

Для освоения учебной дисциплины, студенты должны владеть следующими знаниями и компетенциями: УК-1, УК-7, ПК-23.

5 Тематический план учебной дисциплины

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ - 0 зачетных единиц

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

Вид учебной работы	Всего часов	3 курс				4 курс			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Аудиторные занятия	200	20	20	30	30	35	35	30	
В том числе: Лекции	20	2	2	2	4	6	4	0	
Практические занятия	180	18	18	28	26	29	31	30	
Вид промежуточной\итоговой аттестации - зачет			зачёт		зачёт		зачёт	зачёт	
Всего часов	200	20	20	30	30	35	35	30	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные часы	
			Лекции	Практические занятия
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	28	2	26
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	36	10	26
3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	28	6	22
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в обра-	26	6	20

	зовательном процессе			
5.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	180	6	174
6.	1 часть. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	20	2	18
	2 часть. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	26	2	24
7.	Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	26	2	24
	Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	20	2	18
	Часть 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	10	2	8
ИТОГО:		**400**	**40**	**360**

6 Формы контроля знаний студентов

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

Критерии оценивания реферата

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

Незачет – содержание не соответствует теме.

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

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

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

Порядок формирования оценок по дисциплине

$O_{накопленная} = n_1 \cdot O_{текущий1} + n_2 \cdot O_{текущий\ 2} + n_3 \cdot O_{текущий\ 3} + n_4 \cdot O_{текущий\ 4} + n_5 \cdot O_{текущий\ 5} + n_6 \cdot O_{текущий\ 6}$, где

$O_{текущий1}$ – оценка за выполнение задания (работа на практических занятиях).
$O_{текущий2}$ – оценка за норматив 1
$O_{текущий3}$ – оценка за норматив 2
$O_{текущий4}$ – оценка за норматив 3
$O_{текущий5}$ – оценка за норматив 4
$O_{текущий6}$ – оценка за норматив 5
$n_1 = 0{,}5$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий1}$)
$n_2 = 0{,}1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий2}$)
$n_3 = 0{,}1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий3}$)
$n_4 = 0{,}1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий4}$)
$n_5 = 0{,}1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий5}$)
$n_6 = 0{,}1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий\ 6}$)

Способ округления накопленной оценки текущего контроля - арифметический.

7 Содержание дисциплины

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

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

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

РАЗДЕЛ 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Костная система и ее функции. Изменения в костной системе под влиянием физических упражнений. Мышечная система и ее функции. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений. Кровь как внутренняя среда организма, ее состав. Объем и функции крови. Функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и их изменения при мышечной деятельности. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

РАЗДЕЛ 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Роль двигательной активности в жизни современного человека. Гипокинезия, гиподинамия. Здоровье. Здоровый образ жизни и его компоненты. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основы организации рационального режима питания. Гигиена закаливания. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

РАЗДЕЛ 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Часть 1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Средства и факторы физической культуры. Тренировка. Физическая работоспособность. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности сред-

ствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Физическая тренировка. Предстартовое состояние и его разновидности. Мышечная работа (статическая и динамическая). Разминка. Тренировка.

Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Восстановление работоспособности организма. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Положительные и отрицательные стороны некоторых способов повышения работоспособности (алкоголь, амфетамины, диуретики, анаболические стероиды).

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

Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Рекреационная физическая культура. Цель, виды, средства рекреационной физической культуры. Реабилитационная физическая культура.

РАЗДЕЛ 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Часть 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Часть 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального

состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

РАЗДЕЛ 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой знаний, необходимых для понимания процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

Содержание теоретического раздела в обобщенном виде должно включать в себя: основные понятия и термины; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. Теоретический материал реализуется в рамках практических занятий при решении тех или иных задач.

6.1. Практические занятия

Учебный материал раздела направлен на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, совершенствование физического развития, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, формирование правильной осанки, на овладение комплексом практических знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания, на укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных систем организма, на обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется в процессе методико-практических и учебно-тренировочных занятий в учебных группах (12-15 чел).

8 Образовательные технологии

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

8.1 Методические рекомендации преподавателю

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

Введение данной учебной дисциплины предопределено ее значимостью в изучении теоретического аспекта физической культуры личности, формирующей мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; практического – состоящего из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию 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 психо-

физических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

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

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

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

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных элементов физических упражнений, а так же участие в Спартакиадах (внутривузовских, межвузовских и др.), Универсиадах, Чемпионатах города, России и мира среди ВУЗов и не только.

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

8.2 Методические указания студентам по освоению дисциплины

Рекомендации по использованию материалов рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:

1. Теоретические занятия, на которых рассматриваются основные теоретические вопросы дисциплины, проводятся в рамках практического курса.

2. Практические занятия, в которых объясняется методика выполнения комплексов физических упражнений, решаются проблемные вопросы.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Виды контроля знаний студентов и их отчетности:

1. Текущий контроль занятий физической культурой и выполнения заданий преподавателя.

3. Сдача контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности студентов (контрольные нормативы).

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

9 Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

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

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1 Основная литература

1. 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. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. Режим доступа:http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522(Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)

10.2 Дополнительная литература

1. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 28 июля 2012 г. N 136-ФЗ
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. –Мн.: Попурри, 2007. - 224с.
3. Девалье Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин. – М.: Риполклассик, 2007 – 136с.
4. Ильин В.П. Психомоторная организация человека: Учебник для ВУЗов.-СПб.: Питер, 2004, -384с.
5. Ильинич В. И.: Физическая культура студента и жизнь: Учебник М.: Гардарики, 2007, -366.
6. Красников, А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. – 166 с.
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.: Учебник. –М.: Физкультура и спорт, 2008, -543с.
9. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). -Харьков: ФЛП, 2007, -160с.
10. Шенк М. Активный стретчинг. – М.: издательство ФАИР, 2008, -160с.

10.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

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

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины:

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

12 Особенности организации обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1) *для лиц с нарушениями зрения:* в печатной форме с увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
2) *для лиц с нарушениями слуха:* в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
3) *для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:* в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

Приложение №1

Нормативные требования по физкультуре для студентов НИУ ВШЭ - СПб

Контрольные упражнения	Баллы									
	зачет							Незачет		
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины										
Подтягивание на перекладине (раз)	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	50	47	44	41	38	35	32	29	26	25 и менее
Жим штанги лежа* (раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6 и менее
Прыжки через скакалку за 30с (раз) в зимнюю сессию	40	35	30	25	20	15	10	5	3	менее 3
Бег 1000м (мин) в летнюю сессию	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	свыше 4.00
Прыжки в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	менее 210
Женщины										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18 и менее
Прыжки в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	менее 160
Прыжки через скакалку за 30с (раз)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	менее 10

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

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

Приложение №2

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

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

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

Приложение №3

Требования к оформлению рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Реферат представляется в электронном виде на корпоративную почту преподавателя, ответственного за занятия групп лечебной физической культуры (ЛФК), одновременно с отсканированной медицинской справкой.
2. Объем реферата от 15 стр. текста (14 кегль, 1,5 интервала, включая таблицы и рисунки).
3. Формат страницы – А4, книжная ориентация. Поля 2,5 см со всех сторон.
4. Шрифт Times New Roman, цвет шрифта - чёрный, размер 14 пунктов, междустрочный интервал – полуторный.
5. Список использованной литературы под заголовком «Литература» располагается в конце реферата.
6. Список литературы должен оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
7. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Рекомендуется использовать не более 10 – 15 литературных источников последних 15 лет. Ссылки нумеруются строго в алфавитном порядке. Все работы одного автора нужно указывать по возрастанию годов издания.
8. Титульный лист оформляется по стандартам, принятым в НИУ ВШЭ. Фамилия, имя, отчество указывается полностью. Название файла должно включать фамилию, группу, год, номер работы в случае выполнения двух и более рефератов в течение года. Пример: «**Иванов_БЭК141_2015_1**».
9. Все рефераты проверяются системой Антиплагиат. Оцениваются рефераты, имеющие общую оценку оригинальности не ниже 50 %.

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

Санкт-Петербургский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего 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, ст. преподаватель кафедры физического воспитания, nguscina@hse.ru

Согласована менеджером ОП

«_____»_____2017 г.

[К.А. Бойко] _____ [подпись]

Утверждена Академическим советом образовательной программы

«___»_____ 2017 г., № протокола_____

Академический руководитель образовательной программы

[А.А. Бочкарев] _____ [подпись]

Санкт-Петербург, 2017

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	Формы: Лекции Практические занятия Методы: 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.	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

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 (400 час)

№	Название раздела	Всего часов	Аудиторные часы			Самостоя-тельная работа
			Лекции	Семинары	Практические занятия	
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	30	2		28	
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	32	10		22	
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	20	6		14	
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	30	6		24	
5	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	180	6		174	
6	1 часть. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	10	2		8	
	2 часть. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	20	2		18	
7	Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Часть 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	20 20 8	2 2 2		18 18 6	
ИТОГО		400	40		360	

6 Формы контроля знаний студентов

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

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

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

7 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.

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

Получение зачета в период сессии

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

Получение зачета в период дополнительной сессии

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

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

Критерии оценивания реферата

Зачет – тема раскрыта в полной мере, с использованием научной терминологии и примерами.
Незачет – содержание не соответствует теме.
Все рефераты проверяются системой Антиплагиат. Оцениваются рефераты, имеющие общую оценку оригинальности не ниже 50 %.

8 Содержание дисциплины

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

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

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

РАЗДЕЛ 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Костная система и ее функции. Изменения в костной системе под влиянием физических упражнений. Мышечная система и ее функции. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений. Кровь как внутренняя среда организма, ее состав. Объем и функции крови. Функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и их изменения при мышечной деятельности. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

РАЗДЕЛ 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Роль двигательной активности в жизни современного человека. Гипокинезия, гиподинамия. Здоровье. Здоровый образ жизни и его компоненты. Личное отношение к здоровью как условие

формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основы организации рационального режима питания. Гигиена закаливания. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

РАЗДЕЛ 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Часть 1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Средства и факторы физической культуры. Тренировка. Физическая работоспособность. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Физическая тренировка. Предстартовое состояние и его разновидности. Мышечная работа (статическая и динамическая). Разминка. Тренировка.

Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Восстановление работоспособности организма. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Положительные и отрицательные стороны некоторых способов повышения работоспособности (алкоголь, амфетамины, диуретики, анаболические стероиды).

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

Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Рекреационная физическая культура. Цель, виды, средства рекреационной физической культуры. Реабилитационная физическая культура.

РАЗДЕЛ 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Часть 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Часть 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

РАЗДЕЛ 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой знаний, необходимых для понимания процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

Содержание теоретического раздела в обобщенном виде должно включать в себя: основные понятия и термины; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую

информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. Теоретический материал реализуется в рамках практических занятий при решении тех или иных задач.

8.1. Практические занятия

Учебный материал раздела направлен на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, совершенствование физического развития, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, формирование правильной осанки, на овладение комплексом практических знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания, на укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных систем организма, на обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется в процессе методико-практических и учебно-тренировочных занятий в учебных группах (12-15 чел).

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.

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 так же участие в Спартакиадах (внутривузовских, межвузовских и др.), Универсиадах, Чемпионатах города, России и мира среди ВУЗов и не только.

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

9.2 Методические указания студентам по освоению дисциплины

Рекомендации по использованию материалов рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:

1. Теоретические занятия, на которых рассматриваются основные теоретические вопросы дисциплины, проводятся в рамках практического курса.

2. Практические занятия, в которых объясняется методика выполнения комплексов физических упражнений, решаются проблемные вопросы.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Виды контроля знаний студентов и их отчетности:

1. Текущий контроль занятий физической культурой и выполнения заданий преподавателя.

3. Сдача контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности студентов (контрольные нормативы).

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

10 Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

10.1 Оценочные средства для оценки качества освоения дисциплины в ходе текущего контроля

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

11 Порядок формирования оценок по дисциплине

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)

12 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

12.1 Основная литература

1. Муллер А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. Режим доступа:http://znanium.com/bookread2.php?book=443255(Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)

2. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с Режим доступа:.http://znanium.com/bookread2.php?book=509590 (Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. Режим

доступа:http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522(Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)

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. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. –Мн.: Попурри, 2007. - 224с.
3. Девалье Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин. – М.: Риполклассик, 2007 – 136с.
4. Ильин В.П. Психомоторная организация человека: Учебник для ВУЗов.-СПб.: Питер, 2004, -384с.
5. Ильинич В. И.: Физическая культура студента и жизнь: Учебник М.: Гардарики, 2007, - 366.
6. Красников, А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. – 166 с.
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.: Учебник. –М.: Физкультура и спорт, 2008, -543с.
9. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). -Харьков: ФЛП, 2007, -160с.
10. Шенк М. Активный стретчинг. – М.: издательство ФАИР, 2008, -160с.

12.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

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

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
Жим штанги лежа* (раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6 и менее
Прыжки через скакалку за 30с (раз) в зимнюю сессию	40	35	30	25	20	15	10	5	3	менее 3
Бег 1000м (мин) в летнюю сессию	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	свыше 4.00
Прыжки в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	менее 210
Женщины										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18 и менее
Прыжки в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	менее 160
Прыжки через скакалку за 30с (раз)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	менее 10

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

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

Приложение №2

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

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

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

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

Приложение №3

Требования к оформлению рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Реферат представляется в электронном виде на корпоративную почту преподавателя, ответственного за занятия групп лечебной физической культуры (ЛФК), одновременно с отсканированной медицинской справкой.
2. Объем реферата от 15 стр. текста (14 кегль, 1,5 интервала, включая таблицы и рисунки).
3. Формат страницы – А4, книжная ориентация. Поля 2,5 см со всех сторон.
4. Шрифт Times New Roman, цвет шрифта - чёрный, размер 14 пунктов, междустрочный интервал – полуторный.
5. Список использованной литературы под заголовком «Литература» располагается в конце реферата.
6. Список литературы должен оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
7. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Рекомендуется использовать не более 10 – 15 литературных источников последних 15 лет. Ссылки нумеруются строго в алфавитном порядке. Все работы одного автора нужно указывать по возрастанию годов издания.
8. Титульный лист оформляется по стандартам, принятым в НИУ ВШЭ. Фамилия, имя, отчество указывается полностью. Название файла должно включать фамилию, группу, год, номер работы в случае выполнения двух и более рефератов в течение года. Пример: **«Иванов_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., ст. преподаватель кафедры физического воспитания, nguscina@hse.ru

Согласована начальником ОСУП

«_____»_____2017 г. _____ /Б.Б. Неупокоев/

Утверждена Академическим советом образовательной программы

«___»_____ 2017 г., № протокола_____

Академический руководитель образовательной программы

«_____»_____2017 г. _____ /А.В. Ильин/

Санкт-Петербург, 2017

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

1 Область применения и нормативные ссылки

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

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину, учебных ассистентов и студентов направления подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», обучающихся по образовательной программе «Юриспруденция», изучающих дисциплину «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с:

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

2 Цели освоения дисциплины

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

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

✓ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

✓ способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

✓ правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

✓ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

✓ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

✓ организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;

✓ объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств.

Иметь навыки (приобрести опыт)**:**

✓ применения средств физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды;

- ✓ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- ✓ саморегуляции своего психофизического состояния;
- ✓ управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент осваивает следующие компетенции:

Компетенция	Код по НИУ ВШЭ	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции
Способен поддерживать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	ПК-17	Умеет самостоятельно систематически заниматься физическими упражнениями	Формы: 1. Лекции 2. Практические занятия Методы: 1. Целостного обучения 2. Расчлененного обучения 3. Повторный метод 4. Интервальный метод 5. Равномерный метод 6. Переменный метод 7. Игровой метод 8. Круговой метод 9. Соревновательный метод

4 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

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

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

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

Для освоения учебной дисциплины, студенты должны владеть следующими знаниями и компетенциями: ПК-17.

5 Тематический план учебной дисциплины

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ - 0 зачетных единиц

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

Вид учебной работы	Всего часов	3 курс				4 курс			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Аудиторные занятия	200	20	20	30	30	35	35	30	
В том числе: Лекции	20	2	2	2	4	6	4	0	
Практические занятия	180	18	18	28	26	29	31	30	
Вид промежуточной\итоговой аттестации - зачет			зачёт		зачёт		зачёт	зачёт	
Всего часов	200	20	20	30	30	35	35	30	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные часы	
			Лекции	Практические занятия
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	28	2	26
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	36	10	26
3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельно-	28	6	22

	сти.			
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	26	6	20
5.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	180	6	174
6.	1 часть. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	20	2	18
	2 часть. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	26	2	24
7.	Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Часть 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	26 20 10	2 2 2	24 18 8
ИТОГО:		**400**	**40**	**360**

6 Формы контроля знаний студентов

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

Критерии оценивания реферата

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

Незачет – содержание не соответствует теме.

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

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

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

Порядок формирования оценок по дисциплине

$O_{накопленная} = n_1 \cdot O_{текущий1} + n_2 \cdot O_{текущий\ 2} + n_3 \cdot O_{текущий\ 3} + n_4 \cdot O_{текущий\ 4} + n_5 \cdot O_{текущий\ 5} + n_6 \cdot O_{текущий\ 6}$, где

$O_{текущий1}$ – оценка за выполнение задания (работа на практических занятиях).
$O_{текущий2}$ – оценка за норматив 1
$O_{текущий3}$ – оценка за норматив 2
$O_{текущий4}$ – оценка за норматив 3
$O_{текущий5}$ – оценка за норматив 4
$O_{текущий6}$ – оценка за норматив 5
$n_1 = 0{,}5$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий1}$)
$n_2 = 0{,}1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий2}$)
$n_3 = 0{,}1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий3}$)
$n_4 = 0{,}1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий4}$)
$n_5 = 0{,}1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий5}$)
$n_6 = 0{,}1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий\ 6}$)

Способ округления накопленной оценки текущего контроля - арифметический.

7 Содержание дисциплины

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

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

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

РАЗДЕЛ 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Костная система и ее функции. Изменения в костной системе под влиянием физических упражнений. Мышечная система и ее функции. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений. Кровь как внутренняя среда организма, ее состав. Объем и функции крови. Функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и их изменения при мышечной деятельности. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

РАЗДЕЛ 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Роль двигательной активности в жизни современного человека. Гипокинезия, гиподинамия. Здоровье. Здоровый образ жизни и его компоненты. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основы организации рационального режима питания. Гигиена закаливания. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

РАЗДЕЛ 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Часть 1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Средства и факторы физической культуры. Тренировка. Физическая работоспособность. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Физическая тренировка. Предстартовое состояние и его разновидности. Мышечная работа (статическая и динамическая). Разминка. Тренировка.

Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Восстановление работоспособности организма. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Положительные и отрицательные стороны некоторых способов повышения работоспособности (алкоголь, амфетамины, диуретики, анаболические стероиды).

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

Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Рекреационная физическая культура. Цель, виды, средства рекреационной физической культуры. Реабилитационная физическая культура.

РАЗДЕЛ 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Часть 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Часть 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

РАЗДЕЛ 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой знаний, необходимых для понимания процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

Содержание теоретического раздела в обобщенном виде должно включать в себя: основные понятия и термины; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. Теоретический материал реализуется в рамках практических занятий при решении тех или иных задач.

6.1. Практические занятия

Учебный материал раздела направлен на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, совершенствование физического развития, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, формирование правильной осанки, на овладение комплексом практических знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания, на укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных систем организма, на обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется в процессе методико-практических и учебно-тренировочных занятий в учебных группах (12-15 чел).

8 Образовательные технологии

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

8.1 Методические рекомендации преподавателю

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

Введение данной учебной дисциплины предопределено ее значимостью в изучении теоретического аспекта физической культуры личности, формирующей мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; практического – состоящего из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию 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 психо-

физических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

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

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

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

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных элементов физических упражнений, а так же участие в Спартакиадах (внутривузовских, межвузовских и др.), Универсиадах, Чемпионатах города, России и мира среди ВУЗов и не только.

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

8.2 Методические указания студентам по освоению дисциплины

Рекомендации по использованию материалов рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:

1. Теоретические занятия, на которых рассматриваются основные теоретические вопросы дисциплины, проводятся в рамках практического курса.

2. Практические занятия, в которых объясняется методика выполнения комплексов физических упражнений, решаются проблемные вопросы.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Виды контроля знаний студентов и их отчетности:

1. Текущий контроль занятий физической культурой и выполнения заданий преподавателя.

3. Сдача контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности студентов (контрольные нормативы).

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

9 Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

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

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1 Основная литература

1. Муллер А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. Режим доступа:http://znanium.com/bookread2.php?book=443255(Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)

2. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с Режим доступа:.http://znanium.com/bookread2.php?book=509590 (Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)

3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. Режим доступа:http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522(Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)

10.2 Дополнительная литература

1. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 28 июля 2012 г. N 136-ФЗ
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. –Мн.: Попурри, 2007. - 224с.
3. Девалье Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин. – М.: Риполклассик, 2007 – 136с.
4. Ильин В.П. Психомоторная организация человека: Учебник для ВУЗов.-СПб.: Питер, 2004, -384с.
5. Ильинич В. И.: Физическая культура студента и жизнь: Учебник М.: Гардарики, 2007, -366.
6. Красников, А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. – 166 с.
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.: Учебник. –М.: Физкультура и спорт, 2008, -543с.
9. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). -Харьков: ФЛП, 2007, -160с.

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

10.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

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

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины:

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

Приложение №1

Нормативные требования по физкультуре для студентов НИУ ВШЭ - СПб

Контрольные упражнения	Баллы									
	зачет							Незачет		
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины										
Подтягивание на перекладине (раз)	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	50	47	44	41	38	35	32	29	26	25 и менее
Жим штанги лежа* (раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6 и менее
Прыжки через скакалку за 30с (раз) в зимнюю сессию	40	35	30	25	20	15	10	5	3	менее 3
Бег 1000м (мин) в летнюю сессию	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	свыше 4.00
Прыжки в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	менее 210
Женщины										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18 и менее
Прыжки в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	менее 160
Прыжки через скакалку за 30с (раз)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	менее 10

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

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

Приложение №2

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

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

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

Приложение №3

Требования к оформлению рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Реферат представляется в электронном виде на корпоративную почту преподавателя, ответственного за занятия групп лечебной физической культуры (ЛФК), одновременно с отсканированной медицинской справкой.
2. Объем реферата от 15 стр. текста (14 кегль, 1,5 интервала, включая таблицы и рисунки).
3. Формат страницы – А4, книжная ориентация. Поля 2,5 см со всех сторон.
4. Шрифт Times New Roman, цвет шрифта - чёрный, размер 14 пунктов, междустрочный интервал – полуторный.
5. Список использованной литературы под заголовком «Литература» располагается в конце реферата.
6. Список литературы должен оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
7. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Рекомендуется использовать не более 10 – 15 литературных источников последних 15 лет. Ссылки нумеруются строго в алфавитном порядке. Все работы одного автора нужно указывать по возрастанию годов издания.
8. Титульный лист оформляется по стандартам, принятым в НИУ ВШЭ. Фамилия, имя, отчество указывается полностью. Название файла должно включать фамилию, группу, год, номер работы в случае выполнения двух и более рефератов в течение года. Пример: **«Иванов_БЮР141_2015_1**».
9. Все рефераты проверяются системой Антиплагиат. Оцениваются рефераты, имеющие общую оценку оригинальности не ниже 50 %.

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

Санкт-Петербургский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего 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., ст. преподаватель кафедры физического воспитания, nguscina@hse.ru

Согласована методистом ОСУП
«30» августа 2017 г.

Т.Г. Ефимова _____

Утверждена Академическим советом образовательной программы

«30» августа 2017 г., № протокола ___1____

Академический руководитель образовательной программы

Д.А. Александров _____

Санкт-Петербург, 2017

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

Course descriptor

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

	3. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. –Мн.: Попурри, 2007. - 224с. 4. Девалье Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин. – М.: Риполклассик, 2007 – 136с. 5. Ильин В.П. Психомоторная организация человека: Учебник для ВУЗов.-СПб.: Питер, 2004, -384с. 6. Ильинич В. И.: Физическая культура студента и жизнь: Учебник М.: Гардарики, 2007, - 366. 7. Красников, А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. – 166 с. 8. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с. 9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.: Учебник. –М.: Физкультура и спорт, 2008, -543с. 10. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). -Харьков: ФЛП, 2007, -160с. 11. Шенк М. Активный стретчинг. – М.: издательство ФАИР, 2008, -160с.
Course Instructor	Associate professor M.A Shanskov

1 Область применения и нормативные ссылки

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

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину «Физическая культура», учебных ассистентов и студентов направления подготовки 39.03.01 «Социология», обучающихся по образовательной программе «Социология и социальная информатика».

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

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

2 Цели освоения дисциплины

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

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

✓ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

✓ способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

✓ правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

✓ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

✓ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

✓ организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;

✓ объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств.

Иметь навыки (приобрести опыт)**:**

✓ применения средств физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды;

✓ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

✓ саморегуляции своего психофизического состояния;

✓ управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент осваивает следующие компетенции:

Компетенция	Код по НИУ	Уровень формирования компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Форма контроля уровня сформированности компетенции
Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной	УК-1	РБ/СД	Способен поддержать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной Формы: 1. Лекция 2. Практическое занятие Методы: 1. Целостного обучения 2. Расчлененного обучения 3. Повторный метод 4. Интервальный метод 5. Равномерный метод 6. Переменный метод 7. Игровой метод 8. Круговой метод 9. Соревновательный метод	Формы контроля: 1. Выполнение требований преподавателя на практических занятиях 2. Сдача нормативов по видам занятий физической культуры 3. Сдача контрольных нормативов в форме тестирования. 4. Реферат
Способен работать с информацией: находить, оценивать и использовать информацию из различных источников, необходимую для решения научных и профессиональных задач (в том числе на основе системного подхода)	УК-5	РБ/СД	Дает четкие определения основных понятий, терминов в сфере физической культуры.		
Способен работать в команде	УК-7	РБ/СД	Демонстрирует организаторские способности		
Способен грамотно строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения	УК-8	РБ/СД	Использует навыки коммуникативного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.		
Способен критически оценивать и переосмыслять накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать	УК-9	РБ/СД	Владеет навыками, обеспечивающими прикладную деятельность в сфере физической культуры и спорта в международной среде.		

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
профессиональную и социальную деятельность					
Способен критически воспринимать, обобщать, анализировать профессиональную информации	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	4	2	2	2	2	4	2
Практические занятия	180	18	16	28	28	18	18	26	28
Вид промежуточной аттестации - зачет			зачёт		зачёт		зачёт		зачёт
Всего часов	200	20	20	30	30	20	20	30	30

Вид учебной работы	Всего часов	3 курс				4 курс			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Аудиторные занятия	200	20	20	30	30	35	35	30	
В том числе: Лекции	20	2	2	2	4	6	4	0	
Практические занятия	180	18	16	28	28	29	31	30	
Вид промежуточной\итоговой аттестации - зачет			зачёт		зачёт		зачёт	зачёт	
Всего часов	200	20	18	30	32	35	35	30	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные часы	
			Лекции	Практические занятия
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	30	2	28
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	32	10	22
3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	20	6	18
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	30	6	24
5.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	180	6	174
6.	1 часть. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	10		10
	2 часть. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	20	2	18

7.	Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Часть 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	20 20 8	2 2 2	18 18 6
ИТОГО:		**400**	**40**	**360**

6 Формы контроля знаний студентов

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

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

Критерии оценки знаний, навыков

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

Критерии оценивания реферата

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

Незачет – содержание не соответствует теме.

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

Получение зачета в период сессии

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

Получение зачета в период дополнительной сессии

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

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

7 Содержание дисциплины

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

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

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

РАЗДЕЛ 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Костная система и ее функции. Изменения в костной системе под влиянием физических упражнений. Мышечная система и ее функции. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений. Кровь как внутренняя среда организма, ее состав. Объем и функции крови. Функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и их изменения при мышечной деятельности. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

РАЗДЕЛ 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Роль двигательной активности в жизни современного человека. Гипокинезия, гиподинамия. Здоровье. Здоровый образ жизни и его компоненты. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основы организации рационального режима питания. Гигиена закаливания. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

РАЗДЕЛ 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Часть 1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Средства и факторы физической культуры. Тренировка. Физическая работоспособность. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Основы обучения дви-

жениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Часть 2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Физическая тренировка. Предстартовое состояние и его разновидности. Мышечная работа (статическая и динамическая). Разминка. Тренировка.

Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Восстановление работоспособности организма. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Положительные и отрицательные стороны некоторых способов повышения работоспособности (алкоголь, амфетамины, диуретики, анаболические стероиды).

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

Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Рекреационная физическая культура. Цель, виды, средства рекреационной физической культуры. Реабилитационная физическая культура.

РАЗДЕЛ 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

Часть 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Часть 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и

спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

РАЗДЕЛ 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой знаний, необходимых для понимания процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.

Содержание теоретического раздела в обобщенном виде должно включать в себя: основные понятия и термины; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. Теоретический материал реализуется в рамках практических занятий при решении тех или иных задач.

6.1. Практические занятия

Учебный материал раздела направлен на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, совершенствование физического развития, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, формирование правильной осанки, на овладение комплексом практических знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания, на укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных систем организма, на обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется в процессе методико-практических и учебно-тренировочных занятий в учебных группах (12-15 чел).

8 Образовательные технологии

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

8.1 Методические рекомендации преподавателю

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

Введение данной учебной дисциплины предопределено ее значимостью в изучении теоретического аспекта физической культуры личности, формирующей мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; практического – состоящего из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию 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 психо-

физических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

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

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

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

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных элементов физических упражнений, а так же участие в Спартакиадах (внутривузовских, межвузовских и др.), Универсиадах, Чемпионатах города, России и мира среди ВУЗов и не только.

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

8.2 Методические указания студентам по освоению дисциплины

Рекомендации по использованию материалов рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:

1. Теоретические занятия, на которых рассматриваются основные теоретические вопросы дисциплины, проводятся в рамках практического курса.

2. Практические занятия, в которых объясняется методика выполнения комплексов физических упражнений, решаются проблемные вопросы.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Виды контроля знаний студентов и их отчетности:

1. Текущий контроль занятий физической культурой и выполнения заданий преподавателя.

3. Сдача контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности студентов (контрольные нормативы).

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

9 Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

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

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

10.1 Основная литература

1. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. Режим доступа:http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522(Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)

10.2 Дополнительная литература

1. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 28 июля 2012 г. N 136-ФЗ
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. –Мн.: Попурри, 2007. - 224с.
3. Девалье Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин. – М.: Риполклассик, 2007 – 136с.
4. Ильин В.П. Психомоторная организация человека: Учебник для ВУЗов.-СПб.: Питер, 2004, -384с.
5. Ильинич В. И.: Физическая культура студента и жизнь: Учебник М.: Гардарики, 2007, -366.
6. Красников, А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. – 166 с.
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.: Учебник. –М.: Физкультура и спорт, 2008, -543с.
9. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). -Харьков: ФЛП, 2007, -160с.
10. Шенк М. Активный стретчинг. – М.: издательство ФАИР, 2008, -160с.

10.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

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

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины:

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

Приложение №1

Нормативные требования по физкультуре для студентов НИУ ВШЭ - СПб

Контрольные упражнения	Баллы									
	зачет							Незачет		
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины										
Подтягивание на перекладине (раз)	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	50	47	44	41	38	35	32	29	26	25 и менее
Жим штанги лежа* (раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6 и менее
Прыжки через скакалку за 30с (раз) в зимнюю сессию	40	35	30	25	20	15	10	5	3	менее 3
Бег 1000м (мин) в летнюю сессию	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	свыше 4.00
Прыжки в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	менее 210
Женщины										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18 и менее
Прыжки в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	менее 160
Прыжки через скакалку за 30с (раз)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	менее 10

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

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

Приложение №2

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

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

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

Приложение №3

Требования к оформлению рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Реферат представляется в электронном виде на корпоративную почту преподавателя, ответственного за занятия групп лечебной физической культуры (ЛФК), одновременно с отсканированной медицинской справкой.
2. Объем реферата от 15 стр. текста (14 кегль, 1,5 интервала, включая таблицы и рисунки).
3. Формат страницы – А4, книжная ориентация. Поля 2,5 см со всех сторон.
4. Шрифт Times New Roman, цвет шрифта - чёрный, размер 14 пунктов, междустрочный интервал – полуторный.
5. Список использованной литературы под заголовком «Литература» располагается в конце реферата.
6. Список литературы должен оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
7. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Рекомендуется использовать не более 10 – 15 литературных источников последних 15 лет. Ссылки нумеруются строго в алфавитном порядке. Все работы одного автора нужно указывать по возрастанию годов издания.
8. Титульный лист оформляется по стандартам, принятым в НИУ ВШЭ. Фамилия, имя, отчество указывается полностью. Название файла должно включать фамилию, группу, год, номер работы в случае выполнения двух и более рефератов в течение года. Пример: **«Иванов_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 «Востоковедение и африканистика» направления подготовки 41.03.03 уровень бакалавр

Разработчики программы:
Шансков М.А., к.б.н., доцент кафедры физического воспитания, mshanskov@hse.ru
Гущина Н.В., к.п.н., тьютор, nguscina@hse.ru

Утверждена академическим советом ОП «Востоковедение и африканистика»»
« 24 » августа 2018 г.

Академический руководитель ОП
М.Ю. Илюшина _____

Санкт-Петербург, 2018

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

Область применения и нормативные ссылки

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

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину, учебных ассистентов и студентов направления подготовки 41.03.03 «Востоковедение и африканистика», обучающихся по образовательной программе «Социология», изучающих дисциплину «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с:

- Образовательным стандартом НИУ ВШЭ по направлению подготовки 41.03.03 «Востоковедение и африканистика» https:///spb.hse.ru/data/2016/06/16/1321437884/Бакалавриат_ОС_Востоковедение.pdf
- Образовательной программой «Востоковедение и африканистика» по направлению подготовки 41.03.03 «Востоковедение и африканистика»
- Рабочим учебным планом НИУ ВШЭ – Санкт-Петербург по направлению подготовки бакалавра 41.03.03 «Востоковедение и африканистика»

1 Цели освоения дисциплины

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

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

✓ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

✓ способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

✓ правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

✓ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

✓ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

✓ организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;

✓ объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств.

Иметь навыки (приобрести опыт)**:**

✓ применения средств физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды;

✓ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

- ✓ саморегуляции своего психофизического состояния;
- ✓ управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент осваивает следующие компетенции:

Компетенция	Код компетенции по порядку	Код компетенции по ЕК	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	СК- Б 1	Способен поддержать общий уровень физической активности и здоровья для ведения активной социальной и профессиональной деятельности	Формы: 1. Лекции 2. Практические занятия Методы: 1. Целостного обучения 2. Расчлененного обучения 3. Повторный метод 4. Интервальный метод 5. Равномерный метод 6. Переменный метод 7. Игровой метод 8. Круговой метод 9. Соревновательный метод	Формы контроля: 1. Выполнение заданий преподавателя на практических занятиях 2. Сдача нормативов по видам занятий физической культуры 3. Сдача контрольных нормативов в форме тестирования. 4. Реферат
Способен работать в команде	УК-7	СК-Б8	Демонстрирует организаторские способности		
Способен грамотно строить коммуникацию, исходя из целей и ситуации общения	УК-8	СК-Б9	Использует навыки коммуникативного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.		
Способен критически оценивать и переосмыслять накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать профессиональную и социальную деятельность	УК-9	СК-Б10	Владеет навыками, обеспечивающими прикладную деятельность в сфере физической культуры и спорта в международной среде.		

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам общего цикла и блоку дисциплин, обеспечивающих бакалаврскую подготовку по направлению 41.03.03 «Востоковедение и африканистика».

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-7, УК-8, УК-9.

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**

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 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.

1.1 Критерии оценки знаний, навыков

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

30 баллов и более – зачет
29 – 20 баллов – сдача трех нормативов
19 – 10 баллов – сдача пяти нормативов
Менее 10 баллов – незачет

6.1 Критерии оценивания реферата

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

Незачет – содержание не соответствует теме.

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

6.2 Порядок формирования оценок по дисциплине

$O_{накопленная} = n_1 \cdot O_{текущий1} + n_2 \cdot O_{текущий\ 2} + n_3 \cdot O_{текущий\ 3} + n_4 \cdot O_{текущий\ 4} + n_5 \cdot O_{текущий\ 5} + n_6 \cdot O_{текущий\ 6}$, где

$O_{текущий1}$ – оценка за выполнение задания (работа на практических занятиях).
$O_{текущий2}$ – оценка за норматив 1
$O_{текущий3}$ – оценка за норматив 2
$O_{текущий4}$ – оценка за норматив 3
$O_{текущий5}$ – оценка за норматив 4
$O_{текущий6}$ – оценка за норматив 5
$n_1 = 0{,}5$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий1}$)
$n_2 = 0{,}1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий2}$)
$n_3 = 0{,}1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий3}$)
$n_4 = 0{,}1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий4}$)
$n_5 = 0{,}1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий5}$)
$n_6 = 0{,}1$ – вес оценки за форму текущего контроля ($O_{текущий\ 6}$)

Способ округления накопленной оценки текущего контроля - арифметический.

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 обшее 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.

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 совершен-

ствования 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

1.2 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»)

1.3 Дополнительная литература

1. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 28 июля 2012 г. N 136-ФЗ
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. –Мн.: Попурри, 2007. - 224с.
3. Девалье Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин. – М.: Риполклассик, 2007 – 136с.
4. Ильин В.П. Психомоторная организация человека: Учебник для ВУЗов.-СПб.: Питер, 2004, -384с.
5. Ильинич В. И.: Физическая культура студента и жизнь: Учебник М.: Гардарики, 2007, -366.
6. Красников, А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. – 166 с.
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.: Учебник. –М.: Физкультура и спорт, 2008, -543с.
9. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). -Харьков: ФЛП, 2007, -160с.
10. Шенк М. Активный стретчинг. – М.: издательство ФАИР, 2008, -160с.

1.4 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
Прыжки в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	менее 210
Женщины										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18 и менее
Прыжки в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	менее 160
Прыжки через скакалку за 30с (раз)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	менее 10

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

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

Приложение №2

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

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

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

Приложение №3

Требования к оформлению рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Реферат представляется в электронном виде на корпоративную почту преподавателя, ответственного за занятия групп лечебной физической культуры (ЛФК), одновременно с отсканированной медицинской справкой.
2. Объем реферата от 15 стр. текста (14 кегль, 1,5 интервала, включая таблицы и рисунки).
3. Формат страницы – А4, книжная ориентация. Поля 2,5 см со всех сторон.
4. Шрифт Times New Roman, цвет шрифта - чёрный, размер 14 пунктов, междустрочный интервал – полуторный.
5. Список использованной литературы под заголовком «Литература» располагается в конце реферата.
6. Список литературы должен оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
7. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Рекомендуется использовать не более 10 – 15 литературных источников последних 15 лет. Ссылки нумеруются строго в алфавитном порядке. Все работы одного автора нужно указывать по возрастанию годов издания.
8. Титульный лист оформляется по стандартам, принятым в НИУ ВШЭ. Фамилия, имя, отчество указывается полностью. Название файла должно включать фамилию, группу, год, номер работы в случае выполнения двух и более рефератов в течение года. Пример: **«Иванов_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

«_____»_____2017 г.

[Н.Э.Орешенкова] _____ [подпись]

Утверждена академическим советом ОП Государственное и муниципальное управление «_____»_____2017 г.

Академический руководитель ОП

[В..П. Кайсарова] _____ [подпись]

Санкт-Петербург, 2017

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 общепрофесиональных 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.

Тематический план учебной дисциплины

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ - 0 зачетных единиц

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

Вид учебной работы	Всего часов	3 курс				4 курс			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Аудиторные занятия	200	20	20	30	30	35	35	30	
В том числе: Лекции	20	2	2	2	4	6	4	0	
Практические занятия	180	18	16	28	28	29	31	30	
Вид промежуточной\ итоговой аттестации - зачет			зачёт		зачёт		зачёт	зачёт	
Всего часов	200	20	18	30	32	35	35	30	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные часы	
			Лекции	Практические занятия
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	30	2	28
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	32	10	22

3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	20	6	18
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	30	6	24
5.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	180	6	174
6.	1 часть. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	10		10
	2 часть. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	20	2	18
7.	Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	20	2	18
	Часть 2. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	20	2	18
	Часть 3. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	8	2	6
ИТОГО:		**400**	**40**	**360**

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		*		*		*		*		*		*	Сдача нормативов по видам занятий физической культуры
Промежуточный	"Зачет"		*		*		*		*		*		*	Сдача контрольных нормативов в форме тестирования. Реферат

Тип контроля	Форма контроля	4 год			Параметры
		1	2	3	
Текущий	Аудиторная работа	*	*	*	Выполнение заданий преподавателя на практических занятиях

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

Критерии оценки знаний, навыков

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

Критерии оценивания реферата

Зачет – тема раскрыта в полной мере, с использованием научной терминологии и примерами.
Незачет – содержание не соответствует теме.

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

Получение зачета в период сессии

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

Получение зачета в период дополнительной сессии

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

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

Содержание дисциплины

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

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

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

РАЗДЕЛ 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.
Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
Костная система и ее функции. Изменения в костной системе под влиянием физических упражнений. Мышечная система и ее функции. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений. Кровь как внутренняя среда организма, ее состав. Объем и функции крови. Функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и их изменения при мышечной деятельности. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

РАЗДЕЛ 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Роль двигательной активности в жизни современного человека. Гипокинезия, гиподинамия. Здоровье. Здоровый образ жизни и его компоненты. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основы организации рационального режима питания. Гигиена закаливания. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

РАЗДЕЛ 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Часть 1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Средства и факторы физической культуры. Тренировка. Физическая работоспособность. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
Часть 2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Физическая тренировка. Предстартовое состояние и его разновидности. Мышечная работа (статическая и динамическая). Разминка. Тренировка.
Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
Восстановление работоспособности организма. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Положительные и отрицательные стороны некоторых способов повышения работоспособности (алкоголь, амфетамины, диуретики, анаболические стероиды).

РАЗДЕЛ 5. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.
Рекреационная физическая культура. Цель, виды, средства рекреационной физической культуры. Реабилитационная физическая культура.

РАЗДЕЛ 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
Часть 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Часть 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

РАЗДЕЛ 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).
Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.
Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.
Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.
Материал раздела предусматривает овладение студентами системой знаний, необходимых для понимания процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.
Содержание теоретического раздела в обобщенном виде должно включать в себя: основные понятия и термины; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. Теоретический материал реализуется в рамках практических занятий при решении тех или иных задач.

6.1. Практические занятия

Учебный материал раздела направлен на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, совершенствование физического развития, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, формирование правильной осанки, на овладение комплексом практических знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания, на укрепление здоровья, повышение функциональных и

адаптивных возможностей основных систем организма, на обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется в процессе методико-практических и учебно-тренировочных занятий в учебных группах (12-15 чел).

Образовательные технологии

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

Методические рекомендации преподавателю

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

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

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

- ✓ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329 – ФЗ;
- ✓ Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686;
- ✓ Приказ Министерства образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 № 1025;

- ✓ Инструкция по организации и содержанию работы кафедры физического воспитания высших учебных заведений (Приказ Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 № 777).

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

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

1. Теоретические занятия, на которых рассматриваются основные теоретические вопросы дисциплины (с применением мультимедийного оборудования). Теоретический материал реализуется в рамках практических занятий.
2. Практические занятия, направленные на укрепление здоровья студентов, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей, физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря).

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных элементов физических упражнений, а так же участие в Спартакиадах (внутривузовских, межвузовских и др.), Универсиадах, Чемпионатах города, России и мира среди ВУЗов и не только.

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

Методические указания студентам по освоению дисциплины

Рекомендации по использованию материалов рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:

1. Теоретические занятия, на которых рассматриваются основные теоретические вопросы дисциплины, проводятся в рамках практического курса.
2. Практические занятия, в которых объясняется методика выполнения комплексов физических упражнений, решаются проблемные вопросы.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Виды контроля знаний студентов и их отчетности:

1. Текущий контроль занятий физической культурой и выполнения заданий преподавателя.

3. Сдача контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности студентов (контрольные нормативы).

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретена система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

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

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Муллер А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. Режим доступа:http://znanium.com/bookread2.php?book=443255(Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)
2. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с Режим доступа:.http://znanium.com/bookread2.php?book=509590 (Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)
3. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. Режим доступа:http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522(Электронно-библиотечная система «Znanium.com»)

Дополнительная литература

1. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 28 июля 2012 г. N 136-ФЗ
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. –Мн.: Попурри, 2007. - 224с.
3. Девалье Ф. Анатомия силовых упражнений для женщин. – М.: Риполклассик, 2007 – 136с.
4. Ильин В.П. Психомоторная организация человека: Учебник для ВУЗов.-СПб.: Питер, 2004, -384с.
5. Ильинич В. И.: Физическая культура студента и жизнь: Учебник М.: Гардарики, 2007, - 366.

6. Красников, А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. – 166 с.
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.: Учебник. –М.: Физкультура и спорт, 2008, -543с.
9. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). -Харьков: ФЛП, 2007, -160с.
10. Шенк М. Активный стретчинг. – М.: издательство ФАИР, 2008, -160с.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Например:

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

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

Приложение №1

Нормативные требования по физкультуре для студентов НИУ ВШЭ - СПб

Контрольные упражнения	Баллы									
	зачет							Незачет		
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины										
Подтягивание на перекладине (раз)	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	50	47	44	41	38	35	32	29	26	25 и менее
Жим штанги лежа* (раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6 и менее
Прыжки через скакалку за 30с (раз) в зимнюю сессию	40	35	30	25	20	15	10	5	3	менее 3
Бег 1000м (мин) в летнюю сессию	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	свыше 4.00
Прыжки в длину с места (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	менее 210
Женщины										
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-6 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз)	35	32	29	26	23	20	17	14	11	10 и менее
Подъем туловища из и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (раз)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18 и менее
Прыжки в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	менее 160
Прыжки через скакалку за 30с (раз)	50	45	40	35	30	25	20	15	10	менее 10

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

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

Приложение №2

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

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

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

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

Приложение №3

Требования к оформлению рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Реферат представляется в электронном виде на корпоративную почту преподавателя, ответственного за занятия групп лечебной физической культуры (ЛФК), одновременно с отсканированной медицинской справкой.
2. Объем реферата от 15 стр. текста (14 кегль, 1,5 интервала, включая таблицы и рисунки).
3. Формат страницы – А4, книжная ориентация. Поля 2,5 см со всех сторон.
4. Шрифт Times New Roman, цвет шрифта - чёрный, размер 14 пунктов, междустрочный интервал – полуторный.
5. Список использованной литературы под заголовком «Литература» располагается в конце реферата.
6. Список литературы должен оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.
7. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках. Рекомендуется использовать не более 10 – 15 литературных источников последних 15 лет. Ссылки нумеруются строго в алфавитном порядке. Все работы одного автора нужно указывать по возрастанию годов издания.
8. Титульный лист оформляется по стандартам, принятым в НИУ ВШЭ. Фамилия, имя, отчество указывается полностью. Название файла должно включать фамилию, группу, год, номер работы в случае выполнения двух и более рефератов в течение года. Пример: **«Иванов_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.