

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова  
Филиал МГУ в г. Грозном

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
Филиала – руководитель  
образовательных программ  
А.С. Воронцов

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Наименование дисциплины:**

**Элективные курсы по физической культуре**

**Уровень высшего образования:**  
**Бакалавриат**

**Направление подготовки:**  
**38.03.02 «Менеджмент»**

**Направленность (профиль) ОПОП:**  
**«Общий»**

**Форма обучения:**  
**Очная**

Москва 2023 г.

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»**

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» является обязательной дисциплиной учебного плана подготовки бакалавра по направлению подготовки Менеджмент, реализуется в филиале МГУ имени М.В. Ломоносова в г. Грозный (республика Чечня) преподавательским составом филиала.

Курс «Элективные курсы по физической культуре» рассчитан на 328 ак.ч.

Основными видами учебной работы являются практические занятия.

Форма контроля – зачет (первый учебный семестр).

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» в совокупности с другими юридическими дисциплинами обеспечивает высококвалифицированную подготовку юридических кадров, соответствующих современным профессиональным требованиям.

### **Разделы рабочей программы**

1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО).
2. Входные требования для освоения дисциплины (модуля), предварительные условия (при наличии)
3. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с формируемыми компетенциями
4. Формат обучения.
5. Язык обучения.
6. Содержание дисциплины.
7. Объем дисциплины
8. Структурированное по темам (разделам) содержание дисциплины (модуля) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий
9. Текущий контроль и промежуточная аттестация.
10. Фонд оценочных средств (ФОС) для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю).
11. Шкала оценивания.
12. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля успеваемости.
13. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения промежуточной аттестации.
14. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.

### 1. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» является обязательной дисциплиной, относится к базовой части учебного плана, изучается на 1, 2 курсе (2-4 семестры) бакалавриата.

### 2. Входные требования для освоения дисциплины (модуля), предварительные условия:

Студент, приступающий к изучению учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», должен владеть материалом в рамках учебной программы «Элективные курсы по физической культуре» средней общеобразовательной школы на уровне, подтвержденном вступительным испытанием.

### 3. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с формируемыми компетенциями:

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
<b>Компетенция УК-13</b> <i>На уровне бакалавриата:</i> способен использовать физическую культуру личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни (УК-13. Б).	УК-13. Б (1) Использует физическую культуру личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также соблюдения норм здорового образа жизни.	<b>Знает</b> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Код 31 (УК-13. Б). <b>Знает</b> основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Код 32 (УК-13. Б). <b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития. физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. Код У1 (УК-13. Б). <b>Умеет</b> самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков. Код У2 (УК-13. Б). <b>Умеет</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Код У3 (УК-13. Б).

		<p><b>Владеет</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Код В1 (УК-13. Б).</p> <p><b>Владеет</b> средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Код В2 (УК-13. Б).</p> <p><b>Владеет</b> принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Код В3 (УК-13. Б).</p>
--	--	---

1. **Форма обучения:** очная.
2. **Язык обучения:** русский язык.
3. **Содержание дисциплины:**

**Теоретический раздел:**

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

**Тема 1. Физкультура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.**

Физкультура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Элективные курсы по физической культуре в структуре высшего профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

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

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

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомоморфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

## **Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.**

Понятие «здоровье». Здоровье физическое и психическое. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табака. Физическое совершенствование и здоровый образ 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).

## **Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.**

Формы занятий физическими упражнениями. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

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, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

## **Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и

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

Врачебный и педагогический контроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

### **Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).**

Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), цели, задачи, средства. Место и особенности ППФП в системе подготовки специалистов различных профессий. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль эффективности ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Производственная Элективные курсы по физической культуре. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

#### **Практический раздел:**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, 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 на методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных занятиях в учебных группах.

**Методико-практические занятия** предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта и направлены на обучение студентов практическому использованию знаний, полученных при освоении теоретического раздела программы.

**Учебно-тренировочные занятия** направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Каждый студент, допущенный по медицинским показаниям к учебно-тренировочным занятиям, проходит их в рамках определенной для него учебной группы на кафедре

физического воспитания и спорта. Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов, определяются в зависимости от учебной группы, в рамках которой проходит обучение студент. Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп; могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

**Самостоятельная работа под руководством преподавателя (участие в спортивно-массовых мероприятиях)** направлена на спортивное совершенствование, мотивацию к повышению уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта, а также на приобщение студентов к соревновательной деятельности. Участие в спортивно массовых мероприятиях предусматривает не только собственно соревновательную деятельность, но и участие в качестве помощников организаторов и судей соревнований.

### **Распределение по группам:**

Все студенты, поступившие на первый курс, по результатам медицинского обследования делятся на три медицинские группы: специальная, подготовительная и основная. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» не допускаются. С учетом медицинских показаний студенты распределяются между тремя учебными отделениями кафедры физического воспитания и спорта: специальным, основным и спортивным. Учебный процесс по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» в соответствии с ее структурой и содержанием реализуется в учебных отделениях. Для проведения практических занятий студенты распределяются по учебным группам, каждая из которых относится к одной из методических комиссий кафедры физического воспитания и спорта: спортивных игр, легкой атлетики, общей физической подготовки, водных видов спорта, единоборств, гимнастики, лыжных видов спорта, специальных медицинских групп. Занятия в учебных группах могут проходить как в рамках сетки расписания учебных занятий факультетов, так и вне неё в случае организационных возможностей кафедры.

Распределение студентов по учебным отделениям и методическим комиссиям осуществляется с учетом медицинских показаний учащихся, их предпочтений, результатов отбора (для спортивного отделения), а также возможностей материально-технической базы и кадровых ресурсов кафедры физического воспитания и спорта.

Перемещение учащихся из одной учебной группы в другую возможно лишь в установленном на кафедре физического воспитания и спорта порядке.

Для студентов, не умеющих плавать, имеющих медицинский допуск к занятиям в бассейне, ежегодно организуются группы по обучению плаванию.

### **Основное отделение**

В основное отделение могут быть зачислены студенты, отнесенные к подготовительной или основной медицинской группе.

Практический учебный материал для основного отделения разрабатывается методическими комиссиями кафедры физического воспитания и спорта.

### **Специальное отделение**

В специальное отделение могут быть зачислены только студенты, отнесенные к специальной медицинской группе.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается комиссией специальных медицинских групп кафедры физического воспитания и спорта с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения

отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Студенты специального учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (примерный перечень тематик рефератов - приложение 2).

### Спортивное отделение

В спортивное отделение могут быть зачислены только студенты, имеющие медицинский допуск к занятиям соответствующим видом спорта и успешно прошедшие тренерский отбор.

В учебных группах спортивного отделения (группах спортивного совершенствования) ведется работа по спортивному совершенствованию студентов в выбранном ими виде спорта. Практический учебный материал групп спортивного совершенствования по видам спорта разрабатывается соответствующими методическими комиссиями кафедры физического воспитания и спорта. Занятия спортивного отделения проходят вне основной сетки расписания учебных занятий факультетов.

### 7. Объем дисциплины:

НАЗВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	Трудоемкость в часах	Объем учебной нагрузки в ак. часах					
		Общая трудоемкость	в том числе ауд. занятий				Самостоятельная работа магистрантов
			Общая аудиторная нагрузка	Лекций	Семинаров	Учебно-практические занятия	
Элективные курсы по физической культуре	328	328	196	-	-	196	132

### 8. Структурированное по темам (разделам) содержание дисциплины (модуля) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий:

№/№ Темы	Наименование тем (разделов) дисциплины (модуля), Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы					Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации*
		Всего часов	Лекции	Семинары	Учебно-практические занятия (лабораторные или практические занятия)	Самостоятельная работа студента	
1.	Тема 1. Физкультура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	66	-	-	46	20	ДЗ Оп. Рф.



2.	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	50	-	-	30	20	ДЗ Оп. Рф.	
3.	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	50	-	-	30	20	ДЗ Оп. Рф.	
4.	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	50	-	-	30	20	ДЗ Оп. Рф.	
5.	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	50	-	-	30	20	ДЗ Оп. Рф.	
6.	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).	50	-	-	30	20	ДЗ Оп. Рф.	
Промежуточная аттестация:							12	
ИТОГО: 328								

\* ДЗ - домашнее задание, Оп- устный опрос, КР- контрольная работа, Т- тестирование, Э- эссе, Рф – реферат, Д- доклад, Дл – деловая игра, КЗ – кейс-задача, ЮЗ- юридическое заключение, ПрЗ- практические задачи, ЗП- подготовка законопроекта.

## 9. Текущий контроль и промежуточная аттестация:

### Текущий контроль:

- выполнение домашнего задания,
- устный опрос во время практического занятия,
- подготовка реферата.

### Промежуточная аттестация:

- зачет (2,3,4 семестры).

## 10. Фонд оценочных средств (ФОС) для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю):

Перечень оценочных средств, применяемых на каждом этапе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, представлены в таблице

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Оценочные средства текущего контроля		
Домашнее задание	Результат самостоятельной работы студента, представляющий собой внеаудиторное выполнение письменных заданий, порученных преподавателем с целью формирования у студента практических умений и навыков самостоятельного применения знаний.	Список примерных письменных домашних заданий (см. п. 12 РПД).
Устный опрос	Способ текущего контроля, организованный в виде беседы преподавателя со студентом на темы, связанные с изучаемой дисциплиной (модулем), и рассчитанный на выявление	Список примерных вопросов (см. п. 12 РПД).

	объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	
Реферат	Результат самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на неё.	Список примерных тем рефератов (см. п. 12 РПД).
Оценочные средства промежуточной аттестации		
Зачет	Форма промежуточной аттестации, с помощью которой определяется уровень физической подготовки студента.	Тесты и зачетные нормативы (см. п. 13 РПД).

#### 11. Шкала оценивания:

Планируемые результаты	Критерии оценивания результатов обучения			
	2 / не зачтено	3 / зачтено	4 / зачтено	5 / зачтено
<b>Знает</b> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Код 31 (УК-13. Б).	<b>Отсутствие знаний.</b>	<b>Фрагментарные знания</b> о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Общие, но не структурированные знания</b> о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Сформированные систематические знания</b> о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Знает</b> основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Код 32 (УК-13. Б).	<b>Отсутствие знаний.</b>	<b>Фрагментарные знания</b> об основах теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Общие, но не структурированные знания</b> об основах теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Сформированные систематические знания</b> об основах теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития. физического	<b>Отсутствие умений.</b>	<b>В целом успешное, но не систематическое умение</b> использовать средства и методы физической культуры для	<b>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение (допускает неточности не принципиально характера)</b>	<b>Успешное и систематическое умение</b> использовать средства и методы физической культуры для профессионально-

самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. Код У1 (УК-13. Б).		профессионально-личностного развития. физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.	использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития. физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.	личностного развития. физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.
<b>Умеет</b> самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков. Код У2 (УК-13. Б).	<b>Отсутствие умений.</b>	<b>В целом успешное, но не систематическое умение</b> самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков.	<b>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение (допускает неточности не принципиально о характера)</b> самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков.	<b>Успешное и систематическое умение</b> самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков.
<b>Умеет</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Код У3 (УК-13. Б).	<b>Отсутствие умений.</b>	<b>В целом успешное, но не систематическое умение</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение (допускает неточности не принципиально о характера)</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Успешное и систематическое умение</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Владеет</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной	<b>Отсутствие навыков (владений, опыта).</b>	<b>Наличие отдельных навыков (наличие фрагментарного опыта)</b> использования методов и средств физической	<b>В целом, сформированные навыки (владения)</b> использования методов и средств физической культуры для обеспечения	<b>Сформированные навыки (владения)</b> использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной

социальной и профессиональной деятельности. Код В1 (УК-13. Б).		культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	полноценной социальной и профессиональной деятельности.	социальной и профессиональной деятельности.
<b>Владеет</b> средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Код В2 (УК-13. Б).	<b>Отсутствие навыков (владения, опыта).</b>	<b>Наличие отдельных навыков (наличие фрагментарного опыта)</b> владения средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>В целом, сформированные навыки (владения)</b> владения средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Сформированные навыки (владения)</b> владения средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Владеет</b> принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Код В3 (УК-13. Б).	<b>Отсутствие навыков (владения, опыта).</b>	<b>Наличие отдельных навыков (наличие фрагментарного опыта)</b> принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>В целом, сформированные навыки (владения)</b> принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Сформированные навыки (владения)</b> принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 12. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля успеваемости.

### Примерные письменные домашние задания (самостоятельная работа студента):

#### Тема 1. Элективные курсы по физической культуре в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента:

- проработка и повторение теоретического материала по теме,
- подготовка к теоретическим занятиям,
- реферирование и конспектирование литературы по теме,

- подготовка реферата (для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре).

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

- проработка и повторение теоретического материала по теме,

- подготовка к теоретическим занятиям,

- реферирование и конспектирование литературы по теме,

- подготовка реферата (для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре).

**Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности:**

- проработка и повторение теоретического материала по теме,

- подготовка к теоретическим занятиям,

- реферирование и конспектирование литературы по теме,

- подготовка реферата (для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре).

**Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе:**

- проработка и повторение теоретического материала по теме,

- подготовка к теоретическим занятиям,

- реферирование и конспектирование литературы по теме,

- подготовка реферата (для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре).

**Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий:**

- проработка и повторение теоретического материала по теме,

- подготовка к теоретическим занятиям,

- реферирование и конспектирование литературы по теме,

- подготовка реферата (для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре).

**Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП):**

- проработка и повторение теоретического материала по теме,

- подготовка к теоретическим занятиям,

- реферирование и конспектирование литературы по теме,

- подготовка реферата (для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре).

**Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре:**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Лечебная Элективные курсы по физической культуре и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление, обоснование и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

**Примерные контрольные вопросы для устного ответа студента на практическом занятии:**

**Тема 1. Элективные курсы по физической культуре в профессиональной подготовке**

### **студентов и социокультурное развитие личности студента:**

- расскажите о физической культуре и спорте как социальном феномене современного общества,
- расскажите о средствах физической культуры,
- дайте общую психофизиологическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента,
- расскажите об общих закономерности и динамики работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие.

### **Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания:**

- расскажите о воздействии социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека,
- расскажите о физическом развитии человека,
- расскажите о степени и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

### **Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности:**

- расскажите о здоровье физическом и психическом,
- расскажите о факторах, определяющих здоровье,
- расскажите физиологических механизмах и закономерностях совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

### **Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе:**

- расскажите о формах занятий физическими упражнениями,
- расскажите о методических принципах физического воспитания,
- расскажите об общей физической подготовке, её целях и задачах.

### **Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий:**

- расскажите о мотивации и целенаправленности самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание,
- расскажите о врачебном и педагогическом контроле при занятиях физическими упражнениями и спортом.

### **Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП):**

- дайте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), цели, задачи, средства,
- расскажите о месте и особенности ППФП в системе подготовки специалистов различных профессий.

**13. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения промежуточной аттестации.**

**Обязательные тесты и нормативы для балльной оценки физической подготовленности:**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Бег – 100 м (с)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
<b>2. Тест на силовую подготовленность:</b> - поднимание в сед и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20					
- подтягивание на высокой перекладине (количество раз) вес до 80 кг:						13	10	7	5	3
- подтягивание на высокой перекладине (количество раз) вес более 80 кг:						11	9	6	4	2
<b>3. Тест на общую выносливость:</b> - бег 2000 м (мин, с) вес до 65 кг:	10.00	11.20	11.00	11.30	12.00					
- бег 2000 м (мин, с) вес более 65 кг:	10.300	11.00	11.30	11.50	12.15					
- бег 3000 м (мин, с) вес до 80 кг:						12.00	12.40	13.10	13.40	14.20
- бег 3000 м (мин, с) вес более 80 кг:						12.30	13.00	13.30	14.00	15.00
<b>4. Тест на гибкость:</b> из положения стоя наклон вперед с прямыми ногами (см)	16	11	9	8	7	13	8	7	6	5

**Примечание:** тестирование проводится в начале и в конце учебного года и характеризует изменение уровня физической подготовленности студентов под воздействием учебного процесса.

## **Дополнительные тесты и зачётные нормативы для оценки физической подготовленности студентов:**

Характеристика направленности тестов	Женщины	Мужчины
1. Плавание: - 50 м (мин, с)	1.14	48.0
- 100 м (мин, с)	3.05	2.0
2. Прыжки в длину с места (см):	170	230
3. Прыжки в длину с разбега (см):	325	435
4. Подтягивания в висе лежа (перекладина на высоте 90 см):	10	
5. Приседания на одной ноге с опорой о стенку (количество раз):	8	
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз):		5
7. Из положения виса поднимание ног до касания перекладины (количество раз)		5

**Примечание:** для групп физкультурно-оздоровительной деятельности различной направленности и групп спортивного совершенствования разрабатываются тесты специальной физической и технической подготовленности и нормативы в соответствии с особенностями своей программы обучения.

## **14. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы:**

### **Основная учебная литература:**

#### **Теоретический раздел:**

Элективные курсы по физической культуре: учебник / Кол. авт.; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд. - М.: Кнорус, 2013.

*Виленский М.Я., Горшков А.Г.* Элективные курсы по физической культуре и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие. - М.: Кнорус, 2012.

*Виленский М.Я., Масалова О.Ю., Филимонова С.Н., Щербаков В.Г.* Элективные курсы по физической культуре. Учебник для студентов высшей школы. - М.: Кнорус, 2011.

Элективные курсы по физической культуре студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.

Элективные курсы по физической культуре и здоровью: Учебник / под ред. В.В. Пономаревой. - М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.

Психология здоровья: Учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. - М., СПб.: Питер, 2006.

Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005.

Элективные курсы по физической культуре: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / под общ. ред. В.Ю. Волкова, В.И. Загорулько. - М., СПб.: Питер, 2004.

Элективные курсы по физической культуре: Курс лекций (учебное пособие) / под ред. Н.К. Ковалева, В.А. Уварова, Е.В. Будыка - М.: Изд-во МГУ, 1997.

#### **Медико-практический раздел:**

*Анищенко В.С.* Элективные курсы по физической культуре: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. -М.: Изд-во РУДН. 1999.

*Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г.* Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. - М.: Высшая школа, 1986.

Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. - СПб.: СПбГТУ, 1998.

#### **Дополнительная литература:**

*Ильинич В.И.* Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Аспект Пресс, 1995.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др. - СПб.: СПбГТУ, 1999.

*Родиченко В.С.* Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы



олимпийского образования в не физкультурных высших учебных заведениях - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2009.

*Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 543с.

*Виленский М.Я., Ильинич В.И.* Элективные курсы по физической культуре работников умственного труда. - М.:Знание, 1987

*Иваницкий М.Ф.* Анатомия человека: Учебник. - М.: Терра-Спорт, 2003- 624с.

*Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов Изд. 4-е, испр., доп. - М.: Лань, 2005. - 384с.

*Солодков А.С., Сологуб Е.Б.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Изд. 3-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008.-620с.

### **15. Материально-техническое обеспечение:**

Соответствует требованиям п. 5.3. образовательного стандарта МГУ.