

**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:

**Физическая культура**

Уровень высшего образования:

**Специалитет**

Специальность:

**06.05.02 Фундаментальная и прикладная биология**

Направленность (профиль)/специализация образовательной программы:

**Биотехнология**

Форма обучения:

**Очная**

Москва 2024

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с самостоятельно установленным МГУ образовательным стандартом (ОС МГУ) для реализуемых основных профессиональных образовательных программ высшего образования по специальности 06.05.02 «ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ И ПРИКЛАДНАЯ БИОЛОГИЯ» (образовательная программа специалитета «Биотехнология»).

ОС МГУ утвержден решением Ученого совета МГУ имени М.В.Ломоносова 20.01.2022 года.

Год приема на обучение 2024.

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП ВО, раздел учебного плана: Базовая часть. Изучается в 1 семестре.

Дисциплина «Физическая культура» предваряет «Элективные курсы по физической культуре», реализуемые в 2,3,4 семестрах.

Цель дисциплины - формирование у обучающихся необходимых компетенций для успешного освоения образовательной программы, в частности, формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать знание и понимание социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формировать знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- • сформировать умения и практический опыт, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с требуемыми компетенциями выпускников

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
УК-11. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК-11.1 Систематически занимается физической культурой и/или спортом	<b>Знает</b> научные и методические основы физической культуры и здорового образа жизни.
	УК-11.2.	<b>Умеет</b>

профессиональной деятельности.	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.  <b>Владеет</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта и оздоровительных систем.
--------------------------------	---	--

### 3. Объем дисциплины

Объем дисциплины - 2 з.е. (72 ак.ч), из них 72 ак.ч - контактная работа обучающихся с преподавателем на занятиях семинарского типа (практические занятия – 72 ак.ч). Форма промежуточной аттестации – зачет (1 семестр).

### 4. Форма обучения – очная

### 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов, и виды учебных занятий

#### 5.1. Разделы дисциплины и их трудоемкость

№ раздел а	Наименование разделов и тем дисциплины	Практические занятия (ак.ч)
1	Учебно-тренировочные занятия	54
2	Методико-практические занятия	16
3	Контрольные занятия	2
Всего часов		72

#### 5.2. Содержание дисциплины по разделам и темам

Учебный материал практических занятий по физической культуре 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.

Практические раздел занятия реализуются в учебных группах и связаны с освоением трех разделов: методико-практические, учебно-тренировочные и контрольные занятия.

*Методико-практические занятия* на 1 курсе в 1 семестре 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.

Тема 1. Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре – 2 часа.

Тема 2. Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической подготовленности – 6 часов.

Тема 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни – 4 часа.

Тема 4. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы регулирования психических и эмоциональных состояний – 4 часа.

*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;
- 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. 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.

*Контрольные занятия* предназначены для выполнения зачетных требований по физической культуре. Содержание и критерии оценки тестирования утверждаются на кафедре физического воспитания и спорта МГУ в установленном порядке, учитывая рекомендации научно-исследовательской лаборатории кафедры. В начале учебного года обязательно проводятся контрольные тесты для характеристики уровня физической подготовленности первокурсника при поступлении в Московский университет.

## 6. Фонд оценочных средств для оценивания результатов обучения по дисциплине

### 6.1. Перечень оценочных средств

Компетенция	Результат обучения по дисциплине (модулю)	Оценочные средства
<p><b>УК-11.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знает</b> научные и методические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Умеет</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеет</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта и оздоровительных систем.</p>	<p>1. Вопросы для текущей и промежуточной аттестации</p> <p>2. Задания для подготовки рефератов (для специальной группы)</p> <p>3. Тесты общей физической и спортивно-технической подготовки</p>

### 6.2. Типовые задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

#### *Контрольные занятия*

Формой контроля во всех учебных отделениях кафедры физического воспитания и спорта является промежуточная аттестация в конце каждого семестра обучения. Студенты выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения курса является экспертная оценка преподавателя, учитывающая

- регулярность посещения учебных занятий,
- выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, предусмотренных для учебной группы, в которой они проходят обучение. В их число входят 4 обязательных теста контроля общей физической подготовленности.

### ***Отделения для организации занятий по физической культуре***

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 «Физическая культура» 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 «Физическая культура» 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.

#### ***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.

**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. Средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**6.3. Описание шкал и критериев оценивания**

**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
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег – 100м (с)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: поднимание в сед и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) вес до 80 кг вес более 80 кг	60	50	40	30	20	13 11	10 9	7 6	5 4	3 2
3.Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин, с) вес до 65 кг	10.0 0	11.2 0	11.0 0	11.3 0	12.0 0					

вес более 65 кг	10.3 0	11.0 0	11.3 0	11.5 0	12.1 5					
бег 3000 м (мин, с)										
вес до 80 кг						12.0 0	12.4 0	13.1 0	13.4 0	14.2 0
вес более 80 кг						12.3 0	13.0 0	13.3 0	14.0 0	15.0 0
4. Тест на гибкость: 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 конце учебного года (семестра) 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) 100 м (мин, с)	1.14 3.05	48.0 2.0
2. Прыжки в длину с места (см)	170	230
3. Прыжки в длину с разбега (см)	325	435
4. Подтягивания в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	10	
5. Приседания на одной ноге с опорой о стену (количество раз)	8	
6. Сгибания и разгибания 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.

**Шкала оценивания сформированности компетенций**

Уровень сформированности компетенции	Оценка в 5-ти балльной шкале	Оценка на зачете
недостаточный	неудовлетворительно	не зачтено
базовый	удовлетворительно	зачтено
Высокий (повышенный)	хорошо	
Продвинутый (повышенный)	отлично	

**ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения  
по дисциплине (модулю)**



(*оценка сформированности компетенций дается в соответствии со шкалой выше)				
Оценка Рез-т обучения	2 (не зачтено)	3 (зачтено)	4 (зачтено)	5 (зачтено)
Знания (приведены в п.2.)	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания	Общие, но не структурированные знания	Сформированные систематические знания
Умения (приведены в п.2.)	Отсутствие умений	В целом успешное, но не систематическое умение	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение (допускает неточности не принципиального характера)	Успешное и систематическое умение
Навыки /владения/опыт деятельности (приведены в п.2.)	Отсутствие навыков (владений, опыта деятельности)	Наличие отдельных навыков	В целом, сформированные навыки (владения), но используемые не в активной форме	Сформированные навыки (владения), применяемые при решении задач

## 7. Ресурсное обеспечение

### 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

*Основная литература (для методико-практического раздела):*

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999.
2. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. – М.: Высшая школа, 1986.
3. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПб. : СПбГТУ, 1998.

*Дополнительная литература:*

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 1995.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
3. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
4. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 543с.
5. Виленский М.Я. Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда.-М.:Знание,1987
6. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник. - М.: Терра-Спорт, 2003-624с.
7. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов Изд. 4-е, испр., доп. - М.: Лань, 2005. - 384с.
8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Изд. 3-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008.-620с.

## **7.2. Перечень лицензионного и(или) свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Adobe Reader
2. Foxit Reader
3. Microsoft teams
4. WinDjView
5. Архиватор 7zip
6. Браузер Google Chrome
7. Браузер Mozilla Firefox
8. Браузер Opera
9. ОС семейства Linux
10. ОС семейства Microsoft Windows
11. Офисный пакет LibreOffice

## **7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

С целью информационного обеспечения дисциплины создан и поддерживается сайт кафедры физического воспитания и спорта МГУ [www.sportmsu.ru](http://www.sportmsu.ru). На нем размещается вся актуальная информация по работе кафедры физического воспитания и спорта МГУ, информация о спортивно-массовых мероприятиях МГУ, а также выставляется учебно-методическая литература для самостоятельной работы студентов.

## **7.4. Описание материально-технической базы**

Баскетбольный зал для спортивных игр, бассейн для спортивного плавания и соревнований: Пружинно-рычажный тренажер Хюттеля-Мартенса (2 шт.), Тренажер (4 шт.), табло времени и температуры, доска для плавания (50 шт.); Спортзал для оздоровительной гимнастики (мужчины): Велотренажер горизонтальный, Электрическая беговая дорожка; Спортзал для оздоровительной гимнастики (женщины): Электрическая беговая дорожка; Тренажерный зал женский: Электрическая беговая дорожка, Велотренажер вертикальный, Эллипсоид (3 шт.); Тренажерный зал мужской: Велотренажер горизонтальный, Электрическая беговая дорожка.

## **8. Язык преподавания**

Русский

## **9. Преподаватели**

Преподаватели кафедры физического воспитания и спорта МГУ им. М.В.Ломоносова

## **10. Разработчики программы**

Кафедра физического воспитания и спорта МГУ им. М.В.Ломоносова