

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
Социологический факультет

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан социологического факультета,
профессор
Н.Г.ОСИПОВА
«_____» _____ 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

**«Физическая культура»
«Physical training»**

Уровень высшего образования:

Бакалавриат

Направление подготовки (специальность)

41.03.06 – Публичная политика и социальные науки

Направленность (профиль) ОПОП:

Экспертная деятельность в управлении социально-политическими проектами

Форма обучения:

Очная

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

На заседании Учёного Совета факультета

(протокол №__ от_____ 2023 г.)

Москва 2023

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 41.03.06 – Публичная политика и социальные науки (уровень бакалавриата), утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ № 1001 от 13 августа 2020 г. (с изменениями и дополнениями от 26.11.2020г.)

Год (годы) приёма на обучение: 2021, 2022, 2023

1. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО: относится к профессиональному циклу базовой части, 1 семестр.

2. Входные требования для освоения дисциплины, предварительные условия: Дисциплина «Физическая культура» является обязательной на уровне бакалавриата очного отделения. Прежде чем приступить к занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт», обучающемуся необходимо получить медицинское заключение, выданное ему медицинским научно-образовательным центром МГУ или другим лицензированным медицинским учреждением РФ, и содержащее сведения о медицинской группе для занятий физической культурой (основная (I группа), подготовительная (II группа), специальная медицинская «А» (III группа) или специальная медицинская «Б» (IV группа)).

3. Результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с требуемыми компетенциями выпускников:

Компетенции выпускников (коды)	Индикаторы (показатели) достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, сопряжённые с компетенциями
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Индикатор УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья Уметь самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков Владеть принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Формат обучения: очный.

5. Объём дисциплины (модуля) составляет 2 з.е., на контактную работу с преподавателем отводится 72 часа (занятия семинарского типа). Также 328 академических часов отводится на элективные курсы по физической культуре, которые являются обязательными к освоению, но в зачётные единицы не переводятся, в рамках элективных курсов на контактную работу с преподавателем отводится 200 академических часов (занятия семинарского типа), самостоятельная работа студента – 128 академических часа.

6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведённого на них количества академических часов и виды учебных занятий:

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплин / Наименование разделов (этапов) практики	Трудоёмкость (в ак. часах) по формам занятий (для дисциплин) и видам работ (для практик)				ВСЕГО	Формы контроля самостоятельной работы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем)			Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия (семинары)	всего			
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся		6	6		6	
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры		6	6		6	
3	Тема 3. Основы здорового образа и стиля жизни		10	10		10	
4	Тема 4. Оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика)		10	10		10	
5	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся (ППФП)		40	40		40	
		Промежуточный контроль (зачёт)					
6	Итого: 72		72	72		72	

Часть ОПОП	Контактная работа обучающегося (работа во взаимодействии с преподавателем), часы			Самостоятельная работа обучающегося по заданию преподавателя, часы	всего
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	всего		
Базовая	-	72	72	128	400
Элективный курс	200		200		
			272		

Содержание учебной дисциплины:

Содержания элективной и факультативной частей формируются участниками образовательного процесса и обусловлены выбором элективных и факультативных модулей вариативной части Программы.

Теоретический раздел базовой части включает в себя две установочные лекции по дисциплине «Физическая культура». На данных лекциях до обучающихся доводится порядок организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», а также проводится распределение по учебным группам по физической культуре.

Практический раздел базовой части состоит из содержания практического раздела базовой части определяется дифференцированно в зависимости от учебного отделения, в рамках которого на кафедре студент проходит обучение.

Контрольный раздел – суть промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого семестра изучения дисциплины «Физическая культура» в форме зачёта.

Перечень элективных и факультативных модулей, представленных к выбору обучающемуся, определяется кафедрой физического воспитания и спорта дифференцированно по учебным отделениям кафедры и факультетам Московского университета.

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для оценивания результатов обучения по дисциплине(модулю).

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

Вопросы для контроля, обсуждения, дискуссии и рефератов:

1. Быстрота средства и методики её развития.
2. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
3. Выносливость средства и методики её развития.
4. Гибкость средства и методики её развития.
5. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).
6. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
7. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
8. Ловкость средства и методики её развития.
9. Морфофункциональные основы мышечной силы.
10. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
11. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
13. Ограничения в занятиях физической культурой при различных заболеваниях.
14. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
15. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности.
16. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
17. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
18. Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
19. Основы классического русского массажа, основные приёмы.
20. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
21. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.
22. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
23. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
24. Правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Предстартовые состояния спортсмена.
26. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
27. Принципы физической реабилитации.

28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
29. Работоспособность студентов и влияние на неё различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
31. Сердце, его физиологические свойства.
32. Сила средства и методики её развития.
33. Средства и методы физического воспитания.
34. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
35. Утренняя гигиеническая гимнастика и её физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
36. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
37. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в ВУЗе.
38. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (на примере конкретного заболевания).
39. Физическая реабилитация при нарушениях осанки.
40. Физическая реабилитация при повреждении суставов (на примере одного из суставов).
41. Физическая реабилитация, средства и методы.
42. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
43. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
44. Характеристика избранного вида спорта. Влияние занятий избранным видом спорта на организм. Методические особенности занятий избранным видом спорта.

Типовые практические контрольные задания:

1. Тесты (и соответствующие им нормативы испытаний) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VI ступени.
2. Составить комплекс физических упражнений определённой направленности.
3. Составить комплекс физических упражнений и предложить методику его выполнения, направленную на совершенствование одного из физических качеств.
4. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
5. Предложить методику проведения гигиенического массажа в соответствии с поставленной целью.
6. Составить комплекс упражнений, направленный на профилактику профессиональных заболеваний, в соответствии с особенностями трудовой деятельности человека.

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения промежуточной аттестации.

Оценка работы студента по дисциплине «Физическая культура» осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы в соответствии со следующими критериями и порядком:

1. Аттестация студента осуществляется на основе экспертной оценки его работы в течение семестра преподавателем кафедры физического воспитания и спорта МГУ.
2. Оценка работы студента в течение семестра ведётся в баллах и осуществляется на основе интегральной оценки видов работы студента, направленных на формирование физической культуры его личности, в соответствии с таблицей:

Вид работы студента	Количество баллов
Посещение практического занятия по физической культуре (1 занятие – 2 ак. часа)	3 балла/занятие
Получение в рамках текущего учебного года золотого знака ГТО	15 баллов
Получение в рамках текущего учебного года серебряного знака ГТО	10 баллов
Получение в рамках текущего учебного года бронзового знака ГТО	5 баллов
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке	3 балла/норматив
Выполнение творческого, теоретического, методико-практического задания или участие в зачётном спортивно-массовом мероприятии	до 25 баллов

3. Для успешной аттестации студента очной формы обучения, осваивающего дисциплину «Физическая культура» в рамках специального или основного учебного отделения кафедры физического воспитания и спорта, необходимо набрать 72 балла за каждый из первых четырёх семестров.
4. Для студентов очной формы обучения, занимающихся в рамках спортивного учебного отделения кафедры физического воспитания и спорта, могут быть установлены дополнительные аттестационные критерии и требования.
5. Для успешной аттестации студента другой (кроме очной) формы обучения необходимо набрать 15 баллов за соответствующий семестр.
6. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья количество баллов, необходимое для успешной аттестации, и виды работ, на базе которых они могут быть набраны, устанавливаются кафедрой физического воспитания и спорта индивидуально.
7. Для всех студентов, допущенных по состоянию здоровья к практическим занятиям по физической культуре и не имеющих пропусков занятий по физической культуре по уважительной причине, зачётные баллы могут быть получены только через следующие виды работ:
 - посещение практических занятий по физической культуре;
 - получение знака ГТО (учитывается один раз в учебном году);
 - выполнение контрольных нормативов по физической подготовке (не более 5 в семестр).
8. В случае пропуска практических занятий по физической культуре по уважительной причине студент может компенсировать данные занятия тремя способами:

- посещением дополнительных практических занятий;
 - выполнением творческого, теоретического или методико-практического задания, выданного преподавателем кафедры физического воспитания и спорта;
 - посещением зачётных спортивно-массовых мероприятий.
9. В случае академической задолженности студента по дисциплине «Физическая культура» за прошедший семестр для ее ликвидации студенту необходимо добрать баллы до соответствующего установленного норматива. Для этого предусмотрены три возможности:
 - посещение дополнительных практических занятий;
 - посещение зачётных спортивно-массовых мероприятий;
 - выполнение творческого, теоретического или методико-практического задания, выданного преподавателем кафедры физического воспитания и спорта.
 10. Дополнительными практическими занятиями по физической культуре являются только практические занятия, анонсированные на странице www.sportmsu.ru/dopzan.
 11. Участие в дополнительных занятиях по физической культуре (с начислением соответствующих баллов) организуется по направлению преподавателя кафедры физического воспитания и спорта в установленном кафедрой физического воспитания и спорта порядке, опубликованном на странице www.sportmsu.ru/dopzan.
 12. Зачётными спортивно-массовыми мероприятиями являются только спортивно-массовые мероприятия, анонсированные на странице www.sportmsu.ru/event.
 13. Участие в зачётных спортивно-массовых мероприятиях (с начислением соответствующих баллов) организуется по направлению преподавателя кафедры физического воспитания и спорта в установленном кафедрой физического воспитания и спорта порядке, опубликованном на странице www.sportmsu.ru/event.
 14. Испытания (тесты) по общей физической подготовке, зачётные нормативы данных испытаний, контрольные теоретические требования по курсу теории и методики физической культуры и истории видов спорта определяет учебный отдел кафедры и физического воспитания и спорта. Прохождение данных испытаний (тестов) и ответ контрольных теоретических требований осуществляется в установленном кафедрой физического воспитания и спорта порядке не чаще одного раза в семестр.

Шкала и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модуля).

Индикатор	ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения (РО) по дисциплине (модулю)					Виды оценочных средств
	Оценка	2	3	4	5	
Результаты обучения						

Индикатор УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания	Общие, но не структурированные знания	Сформированные систематические знания	Опрос по лекционному материалу (тема 1-2, 5), подготовка рефератов, дискуссия по заданной теме, контрольные работы
	Уметь самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков	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	Опрос по лекционному материалу (темы 2-5), подготовка рефератов, дискуссии по заданной теме, контрольные работы

	<p>Владеть принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Отсутствие владения</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое владение</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение (допускает неточности непринципиального характера)</p>	<p>Успешное и систематическое владений</p>	<p>Опрос по лекционному материалу (темы 2-5), подготовка рефератов, дискуссии по заданной теме, контрольные работы</p>
--	---	----------------------------	---	--	--	--

8. Ресурсное обеспечение:

8.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы:

а) основная литература:

1. Физическая культура: учебник / Кол. авт.; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Кнорус, 2013.
2. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Физическая культура: Курс лекций (учебное пособие) / Под ред. Н.К. Ковалева, В.А. Уварова, Е.В. Будыка – М.: Изд-во МГУ, 1997.
4. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПб. : СПбГТУ, 1998.
5. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений. Под общей ред. проф. С. Н. Попова – Ростов-на-Дону, Феникс, 2005. - 304 с.

б) дополнительная литература:

1. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 543с.
2. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и её прикладные аспекты: Учебник для вузов Изд. 4-е, испр., доп. - М.: Лань, 2005. - 384с.

3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник. - М.: Terra-Спорт, 2003-624с.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Изд. 3-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008.- 620с.

Перечень лицензионного программного обеспечения.

Обязательное программное обеспечение – MS Office.

Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Сайт www.sportmsu.ru

Группы ВКонтакте:

www.vk.com/sportmsu

www.vk.com/fkmsu

8.2. Описание материально-технического обеспечения:

Материально-техническим обеспечением учебной дисциплины «Физическая культура» выступают спортивные сооружения МГУ, находящиеся в оперативном управлении кафедры физического воспитания и спорта МГУ, а также инвентарь и спортивное оборудование, предоставленное МГУ для использования в учебном процессе.

9. Язык преподавания.

Русский.

10. Преподаватели.

- Сотрудники профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания и спорта МГУ.

11. Разработчики программы.

- Профессорско-преподавательский состав кафедры физического воспитания и спорта МГУ.