

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования «Московский государственный  
университет имени М.В.Ломоносова»

## **РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование дисциплины**

Физическая культура

Для всех направлений подготовки (специальностей) и профилей подготовки

**Москва, 2013 г.**

## Оглавление

1. Цель дисциплины.....	3
2. Место дисциплины в ООП.....	3
3. Требования к результатам освоения дисциплины.....	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	4
5. Структура и содержание дисциплины.....	5
6. Образовательные технологии.....	9
7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента.....	10
8. Информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины.....	11

## 1. Цель дисциплины

Целью физического воспитания студентов МГУ является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, спортивного совершенствования, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

— привить студентам понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

— добиться знания студентами биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

— сформировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, обеспечить установку студентов на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование;

— добиться овладения студентами системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

— обеспечить приобретение студентами личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, а также общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность студентов к будущей профессии и быту;

— создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

— обеспечить физическую подготовленность выпускников к послевузовской службе в Вооруженных силах РФ.

## 2. Место дисциплины в ООП<sup>1</sup>

Дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть основной образовательной программы в блок общекультурной подготовки - Б-4.

**Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре**

**Знать и понимать:**

— сущность понятия «Физическая культура личности»;

— социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;

— 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:**

---

<sup>1</sup> основная образовательная программа

— самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

— использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

— повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

— подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

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

— в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

**Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:**

история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

— использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОК-9);

— использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования (ОК-11);

— владеть методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-17).

**Требования к результатам освоения дисциплины**

**Знать:** научные и методические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**Уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта и оздоровительных систем.

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Дисциплина «Физическая культура» имеет общую трудоемкость 2 зачетные единицы (400 академических часов) и реализуется на всех факультетах МГУ имени М.В.Ломоносова согласно следующему учебному плану (если иной учебный план не был согласован факультетом с кафедрой физического воспитания и спорта):

Виды учебной работы	Всего часов /зачетных единиц	Семестры			
		I	II	III	IV
1. Теоретические занятия (Л)	18	6	6	6	-
2. Практика (ПЗ)	382	94	94	94	100

Учебно-тренировочные занятия	208	48	48	50	62
Методико-практические занятия	22	8	8	6	-
Контрольные занятия	24	6	6	6	6
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (участие в спортивно-массовых мероприятиях)	128	32	32	32	32
<b>3. Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>400</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

По согласованию с кафедрой физического воспитания и спорта учебный план по дисциплине «Физическая культура» на факультете может быть изменен в части распределения общего количества часов дисциплины между учебными семестрами.

## 5. Структура и содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику учебного материала:

— физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

— социально-биологические основы физической культуры;

— основы здорового образа и стиля жизни;

— оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);

— профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП).

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

— теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

— практический, состоящий из четырех подразделов:

**методико-практический** – обеспечивает овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

**учебно-тренировочный** – содействует приобретению опыта творческой, практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

**самостоятельная работа под руководством преподавателя (участие в спортивно-массовых мероприятиях)** – содействует приобретению опыта участия в соревновательной деятельности в целях общей и специальной физической подготовки студентов, приобщения к спорту, а также направленному формированию качеств и свойств личности;

**контрольный** – определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Кафедра физического воспитания и спорта перед началом очередного учебного года может вносить изменения в структуру и содержание программы дисциплины «Физическая культура» на основании регламентов, утвержденных Министерством образования и науки

РФ, а также в соответствии с новыми научно-методическими подходами в области физической культуры и спорта.

### **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. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента - 2 часа (первый семестр)**

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура 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 - 4 часа (первый семестр)**

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое 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 - 2 часа (второй семестр)**

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 - 4 часа (второй семестр)**

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 - 4 часа (третий семестр)**

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) - 2 часа (третий семестр)**

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 физическая культура. 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.

### **Первый курс (16 часов)**

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.

### **Второй курс (6 часов)**

Тема 5. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия – 4 часа.

Тема 6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в физкультурно-спортивной сфере (ходьба, передвижение на лыжах, плавание и др.) – 2 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; 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.

### **Контрольный раздел**

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

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. Содержание и критерии оценки тестирования утверждаются на кафедре в установленном порядке, учитывая рекомендации научно-исследовательской лаборатории кафедры.

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 (приложение 1). Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в Московский университет и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год. Примерный перечень дополнительных тестов приведен в приложении 2.

## **6. Образовательные технологии**

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 (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 (обычно после 17:00).

## **7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **Рекомендуемая литература (основная)**

#### **для теоретического раздела:**

1. Физическая культура: учебник / Кол. авт.; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Кнорус, 2013.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – М.: Кнорус, 2012.

3. Виленский М.Я., Масалова О.Ю., Филимонова С.Н., Щербаков В.Г. Физическая культура. Учебник для студентов высшей школы. - М.: Кнорус, 2011.
  4. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
  5. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.
  6. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М., СПб.: Питер, 2006.
  7. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
  8. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. ред. В.Ю. Волкова, В.И. Загорулько. – М., СПб.: Питер, 2004.
  9. Физическая культура: Курс лекций (учебное пособие) / Под ред. Н.К. Ковалева, В.А. Уварова, Е.В. Будыка – М.: Изд-во МГУ, 1997.
- для методико-практического раздела:**
10. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999.
  11. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. – М.: Высшая школа, 1986.
  12. 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.

## **8. Информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины**

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.

Материально-техническим обеспечением дисциплины служат спортивные объекты МГУ.

**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 вес более 65 кг	10.00 10.30	11.20 11.00	11.00 11.30	11.30 11.50	12.00 12.15					
бег 3000 м (мин, с) вес до 80 кг вес более 80 кг						12.00 12.30	12.40 13.00	13.10 13.30	13.40 14.00	14.20 15.00
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 и характеризует изменение уровня физической подготовленности студентов под воздействием учебного процесса.

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

<b>Характеристика направленности тестов</b>	<b>Женщины</b>	<b>Мужчины</b>
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 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.

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

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление, обоснование и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).