

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный гуманитарный университет»  
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)

Кафедра физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Физическая культура и спорт

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Специальность 37.05.01 – Клиническая психология  
Специализация «Клинико-психологическая помощь ребенку и семье»  
Уровень квалификации выпускника: специалист  
Форма обучения: очная

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва

2019

Рабочая программа дисциплин

Физическая культура и спорт

Составители:

Заведующая кафедрой физического воспитания Акимова Е.М.,  
кандидат педагогических наук, доцент Л. Ф. Курятникова,  
доцент Л. А. Заремба,  
старший преподаватель Безрученко Н.В.

Ответственный редактор  
Финансовый университет  
при правительстве Российской Федерации,  
старший преподаватель Лаптев А.А.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **1. Пояснительная записка**

1.1 Цель и задачи дисциплины

1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

### **2. Структура дисциплины**

### **3. Содержание дисциплины**

### **4. Образовательные технологии**

### **5. Оценка планируемых результатов обучения**

5.1. Система оценивания

5.2. Критерии выставления оценок

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

6.1. Список источников и литературы

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

### **9. Методические материалы**

9.1. Планы практических (семинарских, лабораторных) занятий

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

9.3. Другие материалы

### **Приложения**

Приложение 1. Аннотация дисциплины

Приложение 2. Лист изменений

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование всесторонне развитой личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии.

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

- Изучить основные аспекты научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- способствовать укреплению здоровья, улучшению физического и психического состояния, коррекции телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.
- понять социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 1.2. Формируемые компетенции, а также перечень планируемых результатов обучения по дисциплине физическая культура (знания, умения, владения) сформулированные в компетентном формате

Коды компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;</li> <li>социально-биологические основы физической культуры и спорта;</li> <li>основы здорового образа жизни студента;</li> <li>особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> <li>общую физическую и специальную подготовку студентов в системе физического воспитания.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего</li> </ul>

	<p>физического совершенствования; применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку студентов.</p> <p>владеть:</p> <p>личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</p> <p>системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</p> <p>методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.</p> <p>методами экономического анализа социальных явлений.</p>
--	---

Таблица 1

Уровни учебных целей	Отличительные признаки
<b>1.Знание</b>	способов и методов сохранения и укрепления здоровья; основных способов и средств самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания; должного уровня физической подготовки для профессиональной деятельности.
<b>2.Понимание</b>	понятия и содержание «здоровье», «здоровый образ жизни» сущности и значения самостоятельных занятий физической культурой; опасности низкой двигательной активности; возможностей использования самостоятельных занятий при решении профессиональных задач.
<b>3.Применение</b>	умения составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; основных требований самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания; контроля уровня и интенсивности нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; применение средств физической культуры для повышения уровня физической подготовленности.
<b>4.Анализ</b>	технологий построения самостоятельных занятий физическими упражнениями; технологий проведения закаливающих процедур; технологий определения уровня физической подготовленности по функциональным пробам и физиологических индексов здоровья.
	способов сохранения и укрепления здоровья и знаний в области

<b>5.Синтез</b>	физической культуры; использование профессионально-прикладной физической подготовки в социальной и профессиональной деятельности.
<b>6.Оценка</b>	адекватности физической нагрузки на организм человека; способов оценки и самооценки физического состояния организма; уровня физической подготовленности по функциональным пробам и физиологическим индексам здоровья.

### 1.3. Место дисциплины в структуре ООП

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. А также приобретению знаний и умений по использованию средств и методов физической культуры, для повышения умственной и физической работоспособности в трудовой деятельности.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и способностей студента.

В учебную программу по физической культуре вошли требования к студенту по теоретическому разделу, план распределения учебных часов по курсам, структура учебных отделений, методика контроля за динамикой физической подготовленности студентов, содержание учебного материала отделений, аттестационные требования к зачету, тематика реферативных работ.

Настоящая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена с учётом следующих основополагающих, законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшем учебном заведении.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к одному из разделов в структуре основной образовательной программы бакалавриата. Настоящая программа составлена для подготовки студентов очной, очно – заочной, заочной формы обучения, для всех направлений специальностей подготовки. Знания и умения, приобретаемые студентами после освоения содержания дисциплины, будут использоваться в физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Теоретические, методико-практические и практические занятия проводятся согласно содержанию дисциплины «Физическая культура», с учетом групп здоровья студентов, спортивной специализации, на основании планов преподавателей, утвержденных кафедрой физического воспитания.

## 2. Структура дисциплины

### Структура дисциплины для очной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 72 часа (2 зачетные единицы). Программой дисциплины предусмотрены теоретические занятия (лекции) - 28 часов, практические занятия – 44 часа (таблица 2).

Таблица 2

Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы в часах			Формы текущего контроля успеваемости
		Теоретические занятия (лекции)	Самостоятельные занятия	Методико-практические занятия	
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента и социокультурное развитие студента.	1	4	4		Контрольная работа, реферат
Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	1	4	4		Контрольная работа, реферат
Тема 3. Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1	3	6		Контрольная работа, реферат
Тема 4. Возрастная физиология человека и особенности занятий физической культурой и спортом в различные периоды онтогенеза.	1	3	6		Контрольная работа, реферат
Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий культурой и спортом.	2	3	6		Контрольная работа, реферат
Тема 6. Психофизические основы физической культуры и спорта. Гигиена Физической культуры и спорта.	2	3	6		Контрольная работа, реферат
Тема 7. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки ППФП.	2	4	6		Контрольная работа, реферат
Тема 8. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Методика самооценки уровня и	2	4	6		Контрольная работа, реферат

динамики общей физической подготовленности с учетом возрастной физиологии.					
Всего		28	44		=72 часов

### Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 72 часа (2 зачетные единицы). Программой дисциплины предусмотрены теоретические занятия (лекции) – 8 часов, практические занятия 4 часа, самостоятельная работа – 60 часов. Теоретические занятия и самостоятельная работа проводятся согласно содержанию дисциплины «Физическая культура» на основании планов преподавателей, утвержденных кафедрами физического воспитания.

Таблица 3

Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы в часах			Формы текущего контроля успеваемости
		Теоретические занятия (лекции)	Самостоятельные занятия	Методико-практические занятия	
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента и социокультурное развитие студента.	1	1		6	Контрольная работа, реферат
Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	1	1		6	Контрольная работа, реферат
Тема 3. Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1	1		8	Контрольная работа, реферат
Тема 4. Возрастная физиология человека и особенности занятий физической культурой и спортом в различные периоды онтогенеза.	1	1		8	Контрольная работа, реферат
Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий культурой и спортом.	2	1		8	Контрольная работа, реферат
Тема 6. Психофизические основы физической культуры и спорта. Гигиена Физической культуры и спорта.	2	1	2	8	Контрольная работа, реферат
Тема 7. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки ППФП.	2	1	2	8	Контрольная работа, реферат
Тема 8. Методики эффективных и	2	1		8	Контрольная работа,



экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Методика самооценки уровня и динамики общей физической подготовленности с учетом возрастной физиологии.					реферат
Всего		8	4		=72 часов

### 3. Содержание дисциплины

Цикл «Физическая культура» является частью ООП подготовки студентов по всем направлениям и специальностям подготовки.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с физической культурой, как частью общечеловеческой культуры, здоровым образом жизни и его основных составляющих, социально-биологическими основами адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, подготовкой к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Возрастной физиологией, самоконтролем за физическим состоянием, психофизической основой физической культуры и спорта, гигиеной.

Учебный материал программы включает в себя тематику теоретического и контрольного материала:

- теоретический материал, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- контрольный, определяющий дифференцированный объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости по балльной шкале и промежуточный в форме зачета.

#### Теоретический раздел

В теоретический раздел включены обязательные единицы для всех факультетов университета темы, предусмотренные примерной Программой по физической культуре для гуманитарных вузов.

#### Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Основные понятия дисциплины: Физическая культура, физическое воспитание, физические качества, физическое развитие, физические упражнения. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности.

#### Тема 2. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

#### Тема 3. 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. 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. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

#### Тема 4. ВОЗРАСТНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА И ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ОНТОГЕНЕЗА

Физиологические закономерности развития организма человека. Влияние генетических и социально-приобретенных признаков на развитие организма и физические способности.

Биологический и паспортный возраст. Развитие организма и изменения физических способностей в различные возрастные периоды. Рекомендации по организации занятиями физической культурой и спортом.

Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. 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. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

#### Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ

Контроль над состоянием организма человека во время занятий ФК и спортом. Врачебный контроль. Группы здоровья. Педагогический контроль. Самоконтроль, основные методы и формы самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Профилактика травматизма и отрицательных реакций организма. Формы, средства и содержание самостоятельных занятий физической культурой. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.

Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

#### Тема 6. ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мотивация и отношение личности к занятиям физической культурой. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях, повышение уровня внимания, восприятия, мышления и памяти средствами физической культуры. Регуляция уровня возбуждения, стресса и тревожности.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивным сооружениям и местам занятий физическими упражнениями, гигиена физических упражнений, закаливания и питания.

#### Тема 7. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки ППФП.

Формы (виды) труда (умственный, физический); условия и характер труда (температура, вибрация, шум, загрязненность; амплитуда движений, силовые координационные характеристики и т.д.); режима труда и отдыха; динамики работоспособности в процессе труда и специфики профессионального утомления.

Тема 8. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Методика самооценки уровня и динамики общей физической подготовленности с учетом возрастной физиологии.

### Материал методико-практических занятий

Студенты должны самостоятельно изучить основные правила и методические приёмы контроля за функциональными показателями организма человека и физического развития, освоить методики построения схем оздоровительных тренировочных занятий, утренней и производственной гимнастики, решить ситуационную задачу.

Содержание методико-практических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся. В течение каждого семестра студенту необходимо выполнить все методико-практические задания, указанные в таблицах. Самостоятельная работа предполагает также решение задач, которые помогут студенту углубить понимание роли физической культуры и ЗОЖ в формировании и сохранении здоровья человека и развить творческий подход к изучаемому предмету.

## 4. Образовательные технологии

Таблица 5

Раздел дисциплины	Образовательные технологии
Физическая культура в профессиональной подготовке студента и социокультурное развитие студента.	Вводная лекция Самостоятельные занятия в форме элективных
Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	Традиционная лекция Самостоятельные занятия: подготовка к занятиям и к/работам с использованием источников электронной библиотеки и Интернет ресурсов
Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	Традиционная лекция Самостоятельные занятия в форме элективных занятий
Возрастная физиология человека и особенности занятий физической культурой и спортом в различные периоды онтогенеза.	Традиционная лекция Подготовка к занятиям и к/работам с использованием источников электронной библиотеки и Интернет ресурсов
Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий культурой и спортом.	Традиционная лекция Самостоятельные занятия в форме элективных занятий
Психофизические основы физической культуры и спорта. Гигиена Физической культуры и спорта.	Традиционная лекция Подготовка к занятиям и к/работам с использованием источников элект. библиотеки и Интернет ресурсов

Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Определение ЧСС, АД, расчёт % увеличения ЧСС при физической нагрузке.	Подготовка к занятиям и к/ работам с использованием источников электронной библиотеки и Интернет ресурсов Самостоятельные занятия в форме элективных занятий.
Методика проведения производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Составить комплекс производственной гимнастики.	Подготовка к занятиям и к/ работам с использованием источников электронной библиотеки и Интернет ресурсов
Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы. Оценка двигательной активности и суточных энергетических методики самомассажа затрат.	См. работа с использованием электронной библи. и Интернет ресурсов Самостоятельные занятия в форме элективных занятий
Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.	Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты Самостоятельные занятия в форме элективных занятий
Составить индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики.	Подготовка к занятиям и к/ работам с использованием источников электронной библиотеки и Интернет ресурсов Самостоятельные занятия в форме элективных занятий
Методики самостоятельного освоения отдельных приемов снятия психоэмоциональной нагрузки. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Подготовка к занятиям и контрольным работам с использованием источников электронной библиотеки и Интернет ресурсов

## 5. Оценка планируемых результатов обучения

### 5.1. Система оценивания

Таблица 6

№	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Теоретический раздел	ОК8	Контрольная работа
2	Методико -практический раздел	ОК8	Самоконтроль за функциональным состоянием организма
3	Контрольный раздел	ОК8	Сдача тестов по физической подготовке

Контрольная работа проводится на 6 неделе для студентов 1 курса. Для студентов, имеющих временное освобождение от практических занятий проводится в течение семестра, максимальное количество баллов – 20.

## Для студентов очно-заочного и заочного отделения

Таблица 7

Форма контроля	Срок отчетности	Максимальное количество баллов	
		За одну работу	Всего
Защита реферата по заданной теме	до 17 недели	60 баллов	60 баллов
Контрольная работа по темам лекций	6 неделя	40 баллов	40 баллов
Итого за семестр			100 баллов

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, набравшему не менее 50 баллов в результате суммирования баллов, полученных при текущем контроле и промежуточной аттестации. Полученный совокупный результат (максимум 100 баллов) конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (ECTS) в соответствии с таблицей 8.

Шкала зачётных единиц (ECTS)

Таблица 8

Баллы	Традиционная		ECTS
95-100	отлично	зачтено	A
83-94			B
68-82	хорошо		C
56-67			D
50-55			E
20-49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0-19			F

## 5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

Текущий контроль оценивает степень освоения отдельной темы, вида деятельности и определенной двигательной деятельности. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. После каждого занятия преподаватель проставляет в журнале балльную оценку за занятие, которая может быть от 1 до 5 баллов, а также может проставить дополнительные баллы в случае выполнения студентом тестов физической подготовленности.

Студенты всех учебных отделений, прошедшие обучение, предусмотренное Программой, допускаются к зачёту при условии выполнения следующих требований:

- 1) Справка от врача о группе здоровья для занятий физической культурой;
- 2) Не менее 50 баллов.

Занимающиеся вне университета в секциях или клубах предоставляют план индивидуальных занятий, справка о здоровье, справка из секции или клуба, заявление от студента на самостоятельные занятия и выполнение требований кафедры – сдача контрольных нормативов, ведение дневника самоконтроля, разработка индивидуального плана занятий.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, к аттестации допускаются при условии выполнения теоретических и методико-практических заданий (подготовка реферата и защита в виде вопросов).

Студенты, направленные врачом на занятия лечебной физкультуры, проходят курс ЛФК в медицинских учреждениях и представляют справку о прохождении. Занимающиеся самостоятельно по комплексу ЛФК ведут дневник самоконтроля. Тест по дисциплине «Физическая культура».

Итоговый контроль теоретического раздела. Тест в закрытой форме с выбором одного правильного ответа.

- Правильный ответ одного вопроса оценивается в 5 баллов (максимальное количество - 100, минимальное - 50 баллов)

- Время для выполнения теста 45 минут.

### **Промежуточная аттестация (зачет)**

*Система текущего, промежуточного и итогового контроля.*

Для организации промежуточных и итоговых аттестаций в семестре преподаватели кафедры физического воспитания разрабатывают методические рекомендации для всех специальностей и направлений подготовки.

Зачетный уровень для промежуточных аттестаций и суммарной итоговой оценки в баллах устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания для всех направлений подготовки и специальностей одинаковый. Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл. Максимальная оценка за выполнения теста 20 баллов.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности.

Текущий контроль осуществляется в виде выполнении заданий на практических занятиях. Максимальная оценка выполнения каждого практического задания - 6 баллов.

Контрольная работа проводится после теоретического курса лекций и оценивается максимально до 20 баллов.

- изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала (0-2 балла);

- знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков (0-1 балл).

*При оценивании контрольной работы учитывается:*

- полнота выполненной работы (задание выполнено не полностью и/или допущены две и более ошибки или три и более неточности (1-4) балла;

- обоснованность содержания и выводов работы (задание выполнено полностью, но обоснование содержания и выводов недостаточны, но рассуждения верны) (5-8) баллов;

- работа выполнена полностью, в рассуждениях и обосновании нет пробелов или ошибок, возможна одна неточность (9-10) баллов.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и специальную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более четырех обязательных тестов контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии, а также не более четырех тестов физической подготовленности на дополнительные баллы. Для оценивания физической подготовленности применяются тесты физической подготовленности в зависимости от принадлежности к медицинской группе, включая четыре обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии.

Методико-практические умения и навыки занимающихся оцениваются непосредственно в процессе проведения плановых практических занятий: студенты демонстрируют определённые умения-навыки, выполняя полученные тематические задания планы, рефераты, дневники.

При оценивании ответа на вопрос теоретического характера учитывается:

-теоретическое содержание не освоено. Знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе 1-5 баллов

-теоретическое содержание освоено частично, допущено не более 2-3 недочетов 6- 15 баллов

Теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более 1-2 недочетов, но обучающийся смог бы их исправить самостоятельно 16- 30 баллов

При оценивании ответа на вопросы практического характера учитывается:

Ответ содержит менее 20% правильного решения 1-5 баллов

Ответ содержит 21-89% правильного решения 6 -30 баллов

Ответ содержит 90% и более правильного решения 31-40 баллов

Практические занятия по индивидуальному плану, утверждаются кафедрой физического воспитания и оцениваются от 0 до 100 баллов.

Перед получением индивидуального графика, необходимо написать заявление о предоставлении студенту индивидуального плана занятий по дисциплине «Физическая культура».

Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура» для студентов, занимающихся по индивидуальному плану, включают в себя:

- справка от врача о здоровье, допуск к занятиям по физической культуре или наличие СМГ;
- справка из секции или клуба;
- заявление от студента на самостоятельные занятия в секции или клубе;
- индивидуальный план занятий;
- дневник самостоятельных занятий по индивидуальному плану;
- предоставление справки о пройденных занятиях из клуба 6, 12, 17 неделя;
- сдача требований по нормативам 6,12,17 неделя;
- контрольные работы по освоению теоретического и методико-практического курса;
- предоставление заключений медицинских учреждений и написание рефератов (для временно освобожденных и освобожденных от занятий);
- выполнение обязательных и дополнительных тестов физической подготовленности для различных медицинских групп студентов, с начислением соответствующего количества баллов в семестре (разрабатываемые кафедрой физического воспитания для всех факультетов);
- заполнение РТС, дневника самоконтроля, дневника самостоятельных занятий.

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

#### **Примерная тематика рефератов**

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Природные и гигиенический факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
5. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.
6. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
8. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
  - силовых способностей;
  - скоростных способностей;
  - координационных способностей;
  - выносливости;
  - гибкости;

9. Основы регулирования веса тела.
10. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
11. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):
  - с избыточным весом (ожирением);
  - с нарушением осанки;
  - с остеохондрозом;
  - с плоскостопием;
12. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.
13. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
14. Социальные функции спорта.
15. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
16. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
18. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
19. Средства физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.
20. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
21. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).

### **Вопросы к контрольным работам по теоретическому и методико-практическому курсу**

1. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура».
2. Основные физические качества человека, дайте определение одному из них на ваше усмотрение.
3. Основные виды «базовой» физической культуры.
4. Какими факторами определяется физическое развитие человека.
5. Три критерия уровня физической культуры личности
6. Основные факторы риска для образа жизни.
7. 5 основных составляющих здорового образа жизни.
8. Гиподинамия и гипокинезия - суть отрицательного воздействия данных социально-биологических явлений на человека.
9. Процесс обмена веществ в организме человека, определение, суть.
10. В чем важность поддержания правильного баланса белков в организме.
11. Основное назначение углеводов для жизнедеятельности человека.
12. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
13. Из каких основных компонентов состоит кровь человека, кратко укажите их основное предназначение.
14. Что такое систолическое и диастолическое давление. Нормальные показатели давления для здорового человека.
15. Критические и сенситивные периоды развития человека.
16. Какие физические качества (способности) человека являются генетически зависимыми, а какие – тренируемые. Какое положение занимает качество «сила».
17. Дайте определение «паспортному» и «биологическому» возрасту.
18. Какие физические качества лучше всего развиваются средствами физической культуры в период детства и в юношеский период.
19. От каких факторов зависит интенсивность интеллектуальных функций человека.
20. Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.



21. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
22. Отрицательные явления, сопутствующие неправильному планированию и условиям проведения занятий спортом и физической культурой, профилактика этих явлений.
23. Что такое «острый мышечный миозит». При нарушении, каких условий занятий он возникает. Почему необходимо продолжать занятия физкультурой при этом нежелательной явлении.
24. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).
25. Прежде, чем начать занятия, необходимо выполнить семь основных рекомендаций, в чем они заключаются.
26. Какие виды физической культуры и спорта можно использовать для развития выносливости. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.
27. Какие тренировочные средства подходят для любителей оздоровительного бега из всего арсенала бегунов на средние и длинные дистанции.
28. Перечислите основные группы мышц, требующие постоянной силовой тренировки. Составьте план самостоятельных занятий.
29. В каких формах проявляется быстрота человека.
30. Какие упражнения можно использовать для развития ловкости (координации движений).
31. Перечислите основные формы проявления гибкости.
32. Роль положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой. Назовите понятия, образующие блок мотивации и охарактеризуйте их.
33. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях.
34. Роль занятий физической культурой в предотвращении последствий стресса и нервов.
35. Гигиена: определение понятия, цели и задачи
36. Активный отдых: определение, понятия и виды.

### Тест по дисциплине «Физическая культура».

Вопросы тестирования:

1. Физическая культура-это:
  - 1.1. часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
  - 1.2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
  - 1.3. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;
2. Основным средством физического воспитания являются:
  - 2.1. физические упражнения;
  - 2.2. оздоровительные силы природы;
  - 2.3. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи;
3. Спорт (в широком понимании) – это:
  - 3.1. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
  - 3.2. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
  - 3.3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;
4. Максимальное потребление кислорода – это:
  - 4.1. наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
  - 4.2. количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
  - 4.3. количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;
5. Гомеостаз – это:

- 5.1. приспособление функций организма к окружающей среде;
- 5.2. саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;
- 5.3. постоянство внутренней среды организма человека;
  6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?
    - 6.1. принцип доступности и индивидуализации;
    - 6.2. принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
    - 6.3. принцип последовательности;
  7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
    - 7.1 эластичностью;
    - 7.2. растяжкой;
    - 7.3. гибкостью;
  8. Одной из задач ОФП является:
    - 8.1. достижение высоких спортивных результатов;
    - 8.2. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии
    - 8.3. всестороннее и гармоничное развитие человека
  9. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:
    - 9.1. состояние окружающей среды;
    - 9.2. генетика человека;
    - 9.3. образ жизни;
  10. К основному признаку здоровья относится:
    - 10.1. максимальный уровень развития физических качеств;
    - 10.2. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
    - 10.3. совершенное телосложение;
  11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:
    - 11.1. сила;
    - 11.2. выносливость;
    - 11.3. быстрота;
  12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:
    - 12.1. 90 уд/мин.
    - 12.2. 120 уд/мин.
    - 12.3. 160 уд/мин
  13. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:
    - 13.1. интенсивная физическая нагрузка
    - 13.2. сочетание работы с активным отдыхом
    - 13.3. тренировочные занятия играми, единоборствами
  14. Физические качества – это:
    - 14.1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
    - 14.2. Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
    - 14.3. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;
  15. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:
    - 15.1. Двигательной реакцией;
    - 15.2. Скоростными способностями;
    - 15.3. Скоростно – силовыми способностями.
  16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...
    - 16.1. Гибкость;
    - 16.2. Быстроту;

16.3. Координацию;

16.4. Ловкость.

17. К основным физическим качествам относятся...

17.1. Рост, вес, объём бицепсов, станова́я сила;

17.2. Бег, прыжки, метания;

17.3. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;

17.4. Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

18. Физическое упражнение – это...

18.1. Один из методов физического воспитания;

18.2 Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;

18.3. Основное средство физического воспитания;

18.4. Методический приём обучения двигательным действиям.

19. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

19.1. 42км 195м;

19.2. 32км 195м;

19.3. 50км 195м;

19.4. 43км 195м.

20. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

20.1. Массаж сердца;

20.2. Дать нашатырный спирт;

20.3. Искусственное дыхание;

20.4. Вызвать врача.

## **Основные вопросы**

### **по технике безопасности на учебных занятиях**

1. Техника безопасности на учебных занятиях в тренажёрном зале.

1.1. Основные характеристики работы тренажеров и тренажерных комплексов;

1.2. Инструктаж обучающихся для выполнения различных силовых упражнений на тренажерах;

1.3. Правила выполнения физических упражнений с силовой направленностью на тренажерах;

1.4. Страховка и само страховка при выполнении упражнений на тренажерах;

1.5. Оказание первой медицинской помощи при занятиях силовыми упражнениями в тренажерном зале.

2. Техника безопасности на учебных занятиях игровыми видами спорта.

2.1. Система организации учебных занятий по игровым видам спорта;

2.2. Начинать учебные занятия по команде преподавателя и только под его руководством;

2.3. Учебные занятия проводить только в спортивной форме;

2.4. Техника выполнения различных перемещений в игровых видах спорта;

2.5. Медицина обучения различным падениям в игровых видах спорта.

3. Инструкция по безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий.

3.1. Положение об организации и проведении спортивных мероприятий;

3.2. Соблюдение правил проведения спортивных мероприятий;

3.3. Проведение спортивных соревнований только под руководством судьи и медицинского работника.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Список источников и литературы:**

-Закон № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 с изменениями, вступившими в силу 19.05.2013;

-Федеральный закон N 329-ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 08.12.2007г.

### **Основная литература:**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Шубин Д. А., Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Аверина М. В. Маргинальность в спорте: морфологические и динамические аспекты анализа: Монография / М.В. Аверина. - М.: НИЦ Инфра-М, 2011. - 210 с.: 60x88 1/16. - (Научная мысль)
2. Азанов И.В., Аркатов А.В., Зозуля И.В., Рудакова Е.Н. Физическая культура. Развитие и совершенствование физических качеств студентов. Учебное пособие. Самостоятельные занятия для юношей. - М.: РГГУ, 2009 – 62 с.
3. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.:
4. Заремба Л.А., Зозуля И.В., Рудакова Е.Н. Физическая культура. Развитие и совершенствование физических качеств студентов. Учебное пособие. Самостоятельные занятия для девушек. - М.: РГГУ, 2009- 62 с.
5. Мезенцева Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям [Электронный ресурс] : монография / Н. В. Мезенцева. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2012. - 118 с.
6. Серженко Е. В. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с.
7. Чертов Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 136 с

### **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

1. <http://liber.rsuh.ru/> - Информационный комплекс РГГУ «Научная библиотека»
2. <http://gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3. <http://lib.sportedu.ru> - РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Теоретические занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся в лекционных аудиториях: Главный корпус, Миусская пл., 4 (м. Новослободская, м. Менделеевская); Никольская ул., 6 (м. пл. Революции, м. Театральная); Кировоградская ул., 25 (м. улица Академика Янгеля).

Лекционный курс проводится согласно расписанию.

### **8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
  - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;

- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;

- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:

- устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;

- дисплеем Брайля PAC Mate 20;

- принтером Брайля EmBraille ViewPlus;

- для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

- акустический усилитель и колонки;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;

- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## 9. Методические материалы

### Темы теоретических занятий для изучения и освоения дисциплины

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента

1. Введение. Основные понятия в сфере физической культуры.
2. Деятельная сущность и ценности физической культуры в различных сферах жизни. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
3. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
4. Физическая культура личности. Средства формирования физической культуры личности.
5. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества. Социально-экономический эффект физической культуры и спорта.

Тема: Социально-биологические основы физической культуры

1. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности организма человека.
2. Костная система и ее функции. Мышечная система и ее функции.
3. Органы пищеварения и выделения их функции.

Тема: Социально-биологические основы физической культуры

1. Физиологические системы организма. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Нервная система.
2. Физиологические механизмы и закономерности направленного воздействия физической тренировки.
3. Двигательная деятельность и повышение устойчивости организма человека к воздействиям внешней среды.

Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Основы валеологии. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
2. Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью самого студента. Критерии эффективности здорового образа жизни.
3. Основы рационального питания. Белки, жиры, углеводы. Их роль в питании человека, нормы потребления.
4. Биологически активные вещества и их роль в жизнедеятельности организма. Витамины в питании, виды, нормы потребления.
5. Сбалансированное питание. Рациональное питание. Особенности питания при учебной и физкультурно-спортивной деятельности.
6. Гигиена умственного и физического труда.

Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Физическая активность и гиподинамия в жизни студента.
2. Закаливание организма, его роль в профилактике ОРВИ и других заболеваний, основные принципы и способы закаливания.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности средствами ФКиС.
4. Определение понятия, цели и задач мониторинга физического здоровья. Нормативно-правовая база организации мониторинга.
4. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в РГГУ. Результаты мониторинга физического здоровья студентов.

Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента

1. Психофизиологические основы характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного дня, семестра и года.

2. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
3. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда. Физические упражнения как средство активного отдыха.

Тема: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Средства и принципы физического воспитания в методике построения занятий по физической культуре.
2. Характеристика основных двигательных качеств человека (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость).
3. Методы формирования двигательных качеств в процессе физического воспитания.
4. Формирование психических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания.
5. Общая физическая подготовка (ОФП) в физическом воспитании человека.
6. Специальная физическая подготовка. Интенсивность физических нагрузок.
7. Формы и организационные основы занятия физическими упражнениями, структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
8. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности человека средствами физической культуры и спорта.

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, средства и содержание.
2. Специфика организации самостоятельных занятий, в зависимости от возраста, пола, индивидуального уровня физической подготовки и тренировочного опыта.
3. Виды и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями (утренняя гимнастика, атлетическая гимнастика, оздоровительный бег и ходьба).

Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

1. Определение понятия «спорт». Классификация видов спорта. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями. Спортивная классификация.
2. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности.
3. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Современные популярные системы физических упражнений.
4. Студенческие спортивные мероприятия и соревнования различного уровня в регионе. Организация физкультурно-спортивной деятельности в РГГУ. Спортивный клуб, спортивные секции.
5. Адаптивная физическая культура и спорт.

Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

1. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Особенности построения занятий физической культурой для женщин.

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, профилактика травматизма. Основы доврачебной помощи при занятиях ФКиС.
2. Врачебный контроль. Функциональные пробы, тесты для диагностики состояния организма.

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Особенности различных видов трудовой деятельности человека. Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической и психической подготовки бакалавра к будущей профессиональной деятельности.  
Физическая культура в профессиональной деятельности будущего специалиста.  
Профессиограмма.

## 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка для работников.

### Тема: Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки бакалавра к труду в современных условиях. Формы и методы организации и проведения производственной физической культуры.

#### **Рекомендуемая литература для теоретических занятий, изучения и освоения дисциплины:**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 335, [1] С.
2. Шубин Д. А., Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

Рекомендуемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://liber.rsuh.ru/> - Информационный комплекс РГГУ «Научная библиотека»
2. <http://gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3. <http://lib.sportedu.ru> - РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

### **9.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Составить комплекс производственной гимнастики.

К теме 1. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки ППФП.

К теме 2. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Определение ЧСС, АД, расчёт % увеличения ЧСС при физической нагрузке

К теме 3. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

К теме 4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

К теме 4. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) Методика самооценки уровня и динамики общей физической подготовленности с учетом возрастной физиологии.

К теме 5. Составить индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики.

К теме 6. Методики самостоятельного освоения отдельных приемов снятия психоэмоциональной нагрузки. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Самостоятельная работа студента по заданию преподавателя, выполняемая во внеаудиторное время, включает в себя:

- изучение теоретического материала на основе конспектов лекций;
- работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой в библиотеке и дома;
- подготовка к практическим и методико-практическим занятиям;
- подготовка сообщений, докладов с презентациями по темам лекционных занятий, методико-практических занятий и тем рекомендованных для самостоятельного изучения;
- выполнение индивидуальных заданий по физической и технической подготовке в избранном виде спорта.

#### **Литература:**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 335, [1] С.: ил.



2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/для бакалавров. – М.: КноРус, 2016.-240с.

Интернет ресурсы:

1. <http://liber.rsuh.ru/> - Информационный комплекс РГГУ «Научная библиотека»
2. <http://gto.ru/> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3. <http://lib.sportedu.ru> - РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

## **Методические рекомендации по подготовке письменных работ.**

### **Реферат**

*Цель работы:* формирование способностей к обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений.

*Содержание задания.* Реферат - краткое описание рецензируемого текста с набором ключевых слов и основных положений. Работа над рефератом способствует повышению общей и профессиональной эрудиции студентов. Реферирование может быть посвящено частной проблеме или содержать обобщение различных точек зрения по определенной теме. Автор реферата определяет свое отношение к рассматриваемым научным позициям, взглядам или определениям, принадлежащим различным авторам.

Реферат должен представлять научную ценность, поэтому подход студента к написанию реферата должен иметь исследовательский характер.

*Основные рекомендации по выполнению работы*

При подготовке реферата следует использовать монографии, обзоры и оригинальные научные статьи. Выполнение реферативных работ осуществляется в несколько этапов: выбор темы, составление плана, проработка литературных источников с их анализом, написание реферата. Тема реферата выбирается из рекомендованного списка или по предложению студента с согласия преподавателя.

После согласования темы с преподавателем студент должен проработать теоретический материал, используя библиографический фонд библиотеки, периодическую литературу, базу Интернет, провести самостоятельное исследование по разрабатываемой теме и написать полученные результаты.

### **Требования к реферату**

Общие требования к оформлению текстовых и графических работ студентов. Написание реферата по дисциплине «Физическая культура» является одним из методов организации самостоятельной работы студента. Требования по оформлению работ – см., <http://liber.rsuh.ru/?q=node/63>

### **Контрольные и самостоятельные работы**

*Цель работы:* самостоятельно изучить основные направления и перспективы развития сферы физической культуры и спорта, основ здорового образа жизни и методов контроля за состоянием своего физического здоровья.

*Содержание задания.* Материал следует внимательно прочитать и подготовить приложение к конспекту лекций, зарисовать схемы.

*Основные рекомендации по выполнению работы.* Самостоятельное изучение разделов дисциплины «Физическая культура» студент осуществляет по литературным источникам, указанным ниже, в том числе используя Интернет, в соответствии с наименованием темы. Приложение к конспекту лекций способствует запоминанию материала, помогает овладению специальными терминами, незаменим при подготовке к экзамену и более сложной работе в виде методико-практических заданий, решении задач и написании реферата. Самостоятельная работа способствует развитию у студентов навыков самостоятельного исследования, научного и литературного само редактирования.

Дневник самоконтроля для проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

семестр 201\_\_/201\_\_ уч.г.

1	2	3	4			
Число  неделя	Вид занятия  Упражнения	Дозировка (время или кол-во раз выполнения)	Самоконтроль			
			ЧСС пульс	Настроение	сон	самочувствие

			в покое	после занятия				
1	Пилатес	1 ч		64	116	хор	удов	удов
	Описание упражнения	6 раз × 2		82	124	хор	удов	удов

*Объективные данные самоконтроля:*

Вес – 1 раз в неделю

Рост – 1 раз в год

Температура тела – измеряется по самочувствию

Частота сердечных сокращений ЧСС – пульс считаем за 10 сек×6, 15 сек×4,

20 сек×3, умножаем, получаем за мин.

*Субъективные данные самоконтроля:*

#### **Настроение**

Хорошее	Уверен в себе, спокоен, активен, жизнерадостен.
Удовлетворительное	Настроение меняется, неустойчиво в процессе занятий и до или после них.
Неудовлетворительное	Подавлен, расстроен, растерян, не уверен в себе и своих действиях.

#### **Самочувствие**

Хорошее	Бодрость, прилив сил, желание активно заниматься физическими упражнениями.
Удовлетворительное	Наблюдается вялость, упадок сил, трудно выполнять упражнения.
Неудовлетворительное	Слабость, усталость, повышение ЧСС и АД в покое, головные и мышечные боли.

#### **Сон**

Хорошее	Глубокий, крепкий, 8-10 ч. Чувство бодрости, прилив сил.
Удовлетворительное	8-10 ч.
Неудовлетворительное	Трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание.

## Приложение 1

### Аннотация

Дисциплина реализуется кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

Дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование компетенции ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование всесторонне развитой личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии.

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

- Изучить основные аспекты научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- способствовать укреплению здоровья, улучшению физического и психического состояния, коррекции телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.
- понять социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Теоретические занятия и самостоятельная работа проводятся согласно содержанию дисциплины «Физическая культура» на основании планов преподавателей, утвержденных кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

## Приложение 2

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе (модуле) дисциплины Физическая культура и спорт  
по специальности 37.05.01 Клиническая психология  
специализация «Клинико-психологическая помощь ребенку и семье»

1. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

- 1.1. ....;
- 1.2. ....;
- ...
- 1.9. ....

2. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

- 2.1. ....;
- 2.2. ....;
- ...
- 2.9. ....

3. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

- 3.1. ....;
- 3.2. ....;
- ...
- 3.9. ....

Составитель  
дата

подпись

расшифровка подписи