

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 45.05.01 Перевод и переводоведение

Специализация Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений

Форма обучения очная

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва 2020

«Физическая культура и спорт»

Рабочая программа дисциплины

Составители:

*Заведующая кафедрой физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности, Е.М. Акимова*

*Доцент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности  
к.п.н. И.В.Лазарев*

*Старший преподаватель кафедры физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности Н.В. Безрученко*

Ответственный редактор

*Заведующая кафедрой физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности, Е.М. Акимова*

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1 Цель и задачи дисциплины	
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций	
1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	
<b>2. Структура дисциплины</b>	<b>5</b>
<b>3. Содержание дисциплины</b>	<b>6</b>
<b>4. Образовательные технологии</b>	<b>12</b>
<b>5. Оценка планируемых результатов обучения</b>	<b>13</b>
5.1. Система оценивания	
5.2. Критерии выставления оценок	
5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	
<b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</b>	<b>27</b>
6.1. Список источников и литературы	
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	
<b>7. Материально-техническое обеспечение дисциплины</b>	<b>30</b>
<b>8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья</b>	<b>30</b>
<b>9. Методические материалы</b>	<b>31</b>
9.1. Планы практических занятий	
9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ	
9.3. Иные материалы	
<b>Приложения</b>	
Приложение 1. Аннотация дисциплины	<b>54</b>
Приложение 2. Лист изменений	<b>57</b>

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель дисциплины:

**Цель дисциплины «Физическая культура и спорт»:**

Формирование всесторонне развитой личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, развитие психофизических способностей в процессе осознанной двигательной активности и готовности к будущей профессии, формирование здорового образа жизни, приобретение умений, знаний в области физической культуры и спорта.

### **Задачи:**

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на формирование следующих компетенций:

- способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (ОК8)

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций **по дисциплине элективные курсы по физической культуре и спорту:**

Таблица 1

Коды компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной	<i>Знать:</i> необходимые условия для поддержания полноценной социальной и профессиональной деятельности; <i>Уметь:</i> планировать рабочее время; <i>Владеть:</i> умением сочетать физическую и умственную нагрузку.

### **1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока дисциплин учебного плана. Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин и прохождения практик: «физическая культура». Для успешного освоения студент должен иметь представление о роли физической культуры и спорта в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков освоенных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки. В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практик: «Элективные курсы по физической культуре и спорту». «Безопасность жизнедеятельности», производственные практики.

## 2. Структура дисциплины

## Структура дисциплины для очной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 72 ч. , 2 з.е.

Таблица 2

№ п / п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)					Самостоятель- ная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			контактная						
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель- ная аттестация		
	<b>Раздел I практический: 1.методико-практическая часть:</b>	<b>1</b>							
	1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		2		4			Осн., подготовительная , СМГ группа здоровья- Баллы за посещение занятий,	
	2.Физическая культура личности		2		4			Осн.гр.- выполнение нормативов, подгт.гр. выполнение к.работ, выполнение нормативов с учетом медиа.показаний.	
	3. Методические принципы и методы физического воспитания.		2		4				
	4. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. История становления и развития Олимпийского движения.		2		4			СМГ-выполнение контрольных работ по темам 1-16. подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой, умение	
	5. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка. Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.		2		4			самостоятельно применять комплексы упражнений при различных заболеваниях	
	6 Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.		2		4				
	7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль студентов, занимающихся физическими		2						

<p>упражнениями и спортом.        8. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. Лечебная физическая культура и спорт как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.        Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов  <b>2. Учебно-тренировочная часть</b>        9. Методика профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.        10. Легкая атлетика.        11. Гимнастика. ОФП        12. Атлетическая гимнастика        13. Спортивные и подвижные игры.</p>		2		2				
Зачёт	1	2		4				<p>Осн. группа здоровья- Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контрольных нормативов.          Подгот. группа - Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контр. нормативов.(в соответствии с медицинскими показаниями.          СМГ -Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической при различных заболеваниях</p> <p>1 семестр</p>
ИТОГО:72		28		44			4	

## 3. Содержание дисциплины

Таблица 3

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<p>Цель и задачи физического воспитания.            Основные понятия, термины физической культуры.            Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления студентов, их физического и спортивного совершенствования.            Профессиональная направленность физической культуры.            Гуманитарная значимость физической культуры.            Основы организации физического воспитания в вузе.            Организационно - правовые основы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».            Современное состояние физической культуры и спорта.            Основные ценности физической культуры.            Понятие компетентностной физической культуры</p>
2	Физическая культура личности.	<p>Уровни проявления физической культуры личности.            Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов.            Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса.            Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность.            Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Гиподинамия.            Социальные причины ухудшения зрения.            Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека.            Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности.            Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой.            Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды</p>
3	Методические принципы и методы физического воспитания.	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Основные понятия.            Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.            Влияние периодичности ритмических процессов в организме на</p>



		<p>работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.</p> <p>Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии.</p> <p>Здоровье и работоспособность студентов.</p> <p>Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.</p> <p>Физические упражнения как средство активного отдыха.</p> <p>Принципы физического воспитания.</p> <p>Методы физического воспитания.</p> <p>Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания.</p>
4	<p>Спорт.</p> <p>Классификация видов спорта.</p> <p>Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.</p> <p>История становления и развития Олимпийского движения.</p>	<p>История становления и развития Олимпийского движения.</p> <p>Возникновение олимпийских игр.</p> <p>Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение.</p> <p>Олимпийские комитеты в России. Универсиады.</p> <p>История комплексов ГТО и БГТО.</p> <p>Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.</p> <p>Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта.</p> <p>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.</p> <p>Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.</p> <p>Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.</p> <p>Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований.</p> <p>Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта</p>
5	<p>Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.</p> <p>Спортивная подготовка.</p> <p>Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.</p>	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп.</p> <p>Зоны и интенсивность физических нагрузок.</p> <p>Энергозатраты в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Значение мышечной релаксации.</p> <p>Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.</p> <p>Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков.</p> <p>Развитие и воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Взаимообусловленность</p>

		развития физических качеств.
6	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	<p>Основы здорового образа жизни студента. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.</p> <p>Роль физической культуры в обеспечении здоровья.</p> <p>Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).</p> <p>Влияние окружающей среды на здоровье.</p> <p>Наследственность и ее влияние на здоровье.</p> <p>О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи.</p> <p>Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.</p> <p>Характеристика составляющих ЗОЖ.</p> <p>Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.</p>
7	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.</p> <p>Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности.</p> <p>Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях.</p> <p>Планирование и управление самостоятельными занятиями.</p> <p>Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях.</p> <p>Гигиенические требования к самостоятельным занятиям.</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.</p> <p>Врачебный контроль, его содержание. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.</p> <p>Показания и противопоказания к самостоятельным занятиям физической культурой для студентов.</p> <p>Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.</p>
8	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Лечебная физическая культура и спорт как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.	<p>Восстановительные процессы при мышечной деятельности.</p> <p>Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>Пути повышения эффективности процессов восстановления.</p> <p>Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.</p> <p>Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений.</p> <p>Средства лечебной физической культуры. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.</p> <p>Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Показания и противопоказания к применению лечебной</p>

		<p>физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания</p> <p>Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.</p> <p>Основы массажа.</p> <p>Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов.</p> <p>Проблемы инвалидности в России и за рубежом.</p> <p>Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией Здравоохранения.</p> <p>Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта. Определение функционального класса. Райдтерапия в системе адаптивного физического воспитания дезадаптированных лиц.</p>
9	Методика профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.	<p>Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства.</p> <p>Место ППФП в системе физического воспитания студентов.</p> <p>Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.</p> <p>Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.</p> <p>Понятие производственной физической культуры, ее содержание и составляющие.</p> <p>Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p>Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов.</p> <p>Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.</p> <p>Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста.</p>
10	Легкая атлетика	<p>Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики.</p> <p>Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).</p> <p>Обучение основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование).</p> <p>Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места.</p> <p>Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности.</p> <p>Спортивная ходьба.</p>

11	Гимнастика. ОФП.	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.</p> <p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.</p> <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)</p> <p>Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов.</p> <p>Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p>
12	Атлетическая гимнастика.	<p>Атлетическая гимнастика: работа на тренажерах решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса.</p> <p>Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.</p> <p>Круговой метод тренировки для развития, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p>
13	Спортивные и подвижные игры.	<p>Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы.</p> <p>Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям.</p> <p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.</p> <p>Эстафеты, тематические игры.</p> <p>Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.</p>

#### 4. Образовательные технологии

Практический раздел, состоит из двух подразделов:

- Методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
- Учебно-тренировочного, содействующего, приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

### **Материал методико-практических занятия**

Содержание методико-практических занятий направленно на изучение средств и методов физической культуры. На занятиях студенты изучают комплексы упражнений различной направленности: разминочные упражнения, упражнения для общей и специальной физической подготовки, профессионально прикладные упражнения, комплексы лечебной гимнастики. В течение каждого семестра студенту необходимо выполнить все методико-практические задания. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме практического занятия.

Для проведения занятий в начале учебного года формируются группы не более 20 человек. Студенты распределяются по группам в соответствии группы здоровья - основную, подготовительную и специально медицинскую группу. Нагрузка для каждой группы здоровья соответствует медицинским показаниям занимающихся. Практический учебный материал для **специального учебного отделения** имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. 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 отделения посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием и в соответствии с рекомендациями врача.

Самостоятельная работа предполагает также решение задач, которые помогут студенту углубить понимание роли физической культуры и спорта, ЗОЖ в формировании и сохранении здоровья человека и развить творческий подход к изучаемому предмету. Контроль и консультирование по самостоятельной работе студента проводится по средствам бесед, обсуждений, проверки домашних заданий.

### **Для самостоятельной работы студента:**

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.

Применить умения и знания, полученные на практических занятиях:

составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию;

технологий построения самостоятельных занятий физическими упражнениями;

технологий проведения закаляющих процедур;

технологий определения уровня физической подготовленности по функциональным пробам и физиологических индексов здоровья.

основных требований самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания;

использование профессионально-прикладной физической подготовки в социальной и профессиональной деятельности;

контроля уровня и интенсивности нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой;

применение средств физической культуры для повышения уровня физической подготовленности.

## 5. Оценка планируемых результатов обучения

### 5.1. Система оценивания

Для получения зачёта необходимо набрать по данной дисциплине не менее 50 баллов. Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, обязаны предоставить медицинские справки (установленного образца) и имеют возможность выбрать одну из форм получения зачета:

- оценка теоретических знаний (защита реферата, подготовка конспектов занятий, выполнение контрольных работ);
- прохождение курса ЛФК в медицинском учреждении.

Таблица 4

Студенты по группам здоровья	Посещение	Промежуточный контроль	Текущий контроль	Зачет
Основная группа,	Посещение практических занятий, занятия в спортивных секциях РГГУ	Подготовка комплекса самостоятельно занятия физической культурой и спортом. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.	Текущее тестирование физической подготовленности и	Выполнение зачётных нормативов
подготовительная группа.,	Посещение практических занятий, занятия в спортивных секциях РГГУ с учетом ограничения нагрузки по медицинским показаниям.	Подготовка комплекса самостоятельно занятия физической культурой и спортом. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.	Текущее тестирование физической подготовленности с учетом ограничения нагрузки по медицинским показаниям.	Выполнение зачетных требований

специальная медицинская группа	Посещение практических занятий, занятия в спортивных секциях РГГУ учетом ограничения нагрузки по медицинским показаниям.	Подготовка комплекса самостоятельно го занятия физической культурой и спортом. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.	Текущее тестирование физической подготовленности и с учетом ограничения нагрузки по медицинским показаниям.	Выполнение зачетных требований
Освобожденные по состоянию здоровья	Просмотр практических занятий	Подготовка комплекса самостоятельно го занятия физической культурой и спортом с учетом медицинских показаний к нагрузке. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Подготовка рефератов и контрольных работ по заданной тематике.	Подготовка контрольных работ. Подготовка реферата.	Подготовка и защита рефератов, выполнение контрольных работ, выполнение тестовых заданий.
по состоянию здоровья направлены на ЛФК	Посещение занятий ЛФК в медицинских учреждениях (прохождение полного курса ЛФК в медицинском учреждении по направлению врача)		Подготовка конспекта индивидуального комплекса ЛФК и дневника самоконтроля	Предоставление отчетных документов, демонстрация индивидуального комплекса упражнений
Занимающиеся в секциях РГГУ и члены сборных команд	Посещение тренировок в спортивных секциях	Участие в соревнованиях	Текущее тестирование физической подготовленности	Выполнение зачетных нормативов в секциях

Формирование баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов РГГУ 1 курса осуществляется следующим образом:

- обязательное посещение не менее 50 % практических занятий (занятие оценивается от 0 до 5 баллов);

- посещение спортивных секций РГГУ, утвержденных согласно плану кафедры (занятие от 0 до 5 баллов)

- баллы по выполнению контрольных и дополнительных нормативов. Начисление баллов производится при условии обязательной предварительной подготовки в объеме не менее 50% посещений практических занятий

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, набравшему не менее 50 баллов в результате суммирования баллов, полученных при текущем контроле и промежуточной аттестации. Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

Таблица 5

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

## 5.2 Критерии выставления оценки по дисциплине

Таблица 6

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ A,B	«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p> <p>Активно участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.</p>



Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
82-68/ С	«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p> <p>Принимает участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.</p>
67-50/ D,E	«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p>
49-0/ F,FX	«неудовлетворительно»/ не зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

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

#### Текущий контроль

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 0 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:

Посещение практических занятий по физической культуре и спорту в течении семестра; прохождение промежуточных аттестаций;

сдача контрольных нормативов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, к аттестации допускаются при условии выполнения методико-практических заданий (подготовка реферата, выполнение контрольных работ, разработка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях).

Студенты, направленные врачом на занятия лечебной физкультуры, проходят курс ЛФК в медицинских учреждениях и представляют справку о прохождении курса занятий. Занимающиеся самостоятельно по комплексу ЛФК ведут дневник самоконтроля.

Текущий контроль для студентов очно-заочной, заочной и очной формы обучения, имеющих освобождение от практических занятий по медицинским показаниям проводится в виде теста. Тест в закрытой форме с выбором одного правильного ответа. Время для выполнения теста 45 минут. Правильный ответ одного вопроса оценивается в 5 баллов (максимальное количество - 100, минимальное - 50 баллов)

#### Промежуточная аттестация (зачет)

Система текущего, промежуточного контроля.

Для организации промежуточных аттестаций в семестре преподаватели кафедры *физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности* разрабатывают методические рекомендации для всех специальностей и направлений подготовки.

Зачетный уровень для промежуточных аттестаций и суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого семестра кафедрой *физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности* 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 - 5 баллов.

Контрольная работа, проводится для студентов очного отделения имеющих освобождение от практических занятий по медицинским показаниям после теоретического курса лекций по дисциплине «Физическая культура» и оценивается максимально до 20 баллов.

*При оценивании контрольной работы учитывается:*

- 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);
- 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 *физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности* 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.
- выполнение обязательных и дополнительных тестов физической подготовленности для различных медицинских групп студентов, с начислением соответствующего количества баллов в семестре (разрабатываемые кафедрой *физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности* для всех факультетов);
  - заполнение дневника самоконтроля, дневника самостоятельных занятий.

### **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.
  37. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте. Компетентностная физическая культура.
  38. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
  39. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
  40. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.

### **Тест по дисциплине «Физическая культура и спорт».**

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 промежутков 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, становая 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.

### Тесты определения физической подготовленности (обязательные)

женщины

Таблица 7

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек)	9,6	10,5	10,9	11,4	11,8
3.Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин,сек)	10.50	12.30	13.10	13.50	14.15
2.Тест на силовую подготовленность. Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	17	12	10	8	6
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150

мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег 60м(сек)	7,9	8,6	9,0	9,4	10,0
3.Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин,сек)	12.00	13.40	14.30	15.00	15.30
2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190

### Тесты физической подготовленности (на дополнительные баллы)

женщины

Таблица 8

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+11	+8	+4	0
2.Тест на силовую подготовленность. Пресс. Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 мин.).	43	35	32	25	20
3.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,3	9,7
4.Тест на прыгучесть.	320	290	270	250	230

Прыжки в длину с разбега (см)					
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100
6.Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)	20 упр	18 упр	15 упр	12 упр	10 упр

**мужчины**

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тест на силовую подготовленность. Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	44	32	28	22	18
2. Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+3	0
3. Тест на силовую подготовленность. Пресс. Подъем туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 мин.).	48	37	33	28	20
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с разбега (см)	430	380	370	350	330
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100
6.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,7
7.Гимнастический комплекс упражнений (утренней, разминочный, производственной, релаксационной)	20 упр	18 упр	15 упр	12 упр	10 упр

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

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

#### **Источники:**

-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.

- Приказ Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.07.2017 N 47415), утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 г. N 301

**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. Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: Материалы научно-практической конференции, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2014. - 230 с
8. 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.

### Список литературы для тестов:

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.

### 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

Для обеспечения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» требуется спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, зал со столами для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами, стадион с беговой дорожкой. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

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

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого от студента требуется представить заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) и личное заявление (заявление законного представителя).

В заключении ПМПК должно быть прописано:

- рекомендуемая учебная нагрузка на обучающегося (количество дней в неделю, часов в день);
- оборудование технических условий (при необходимости);
- сопровождение и (или) присутствие родителей (законных представителей) во время учебного процесса (при необходимости);
- организация психолого-педагогического сопровождение обучающегося с указанием специалистов и допустимой нагрузки (количества часов в неделю).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся при необходимости могут быть созданы фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей и итоговой аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно (на бумаге, на компьютере), в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

## **9. Методические материалы**

### **9.1. Планы практических занятий**

#### **Раздел I практический:**

#### **Методико-практическая часть :**

Тема 1. (2 часа) Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Занятие 1 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

Цель и задачи физического воспитания.

Основные понятия, термины физической культуры.

Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления студентов, их физического и спортивного совершенствования.

Профессиональная направленность физической культуры.

Гуманитарная значимость физической культуры.

Основы организации физического воспитания в вузе.

Организационно - правовые основы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Современное состояние физической культуры и спорта.

Основные ценности физической культуры.

Понятие компетентностной физической культуры.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Основная часть занятия: Техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (4 часа):

Изучить основные понятия, термины физической культуры,

Привести примеры из жизни известных людей как физическая культура и спорт влияют на сохранение здоровья и творческого долголетия.

Составить комплекс ОРУ.

Необходимые материалы:

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.

3. 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.

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.

Тема 2. (2 часа) Физическая культура личности.

Занятие 2 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

Уровни проявления физической культуры личности.

Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность.

Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения.

Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой.

Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в парах.

Основная часть занятия: Изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении нагрузки низкой, средней и высокой интенсивности. Изучение методики измерения ЧСС в условиях учебно-тренировочного занятия. Динамика ЧСС во время занятия при нагрузке и отдыхе.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (4 часа):

Обосновать ваши индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом

Выяснить вашу индивидуальную мотивацию в сфере физической культуры.

Составить комплекс ОРУ в парах.

Необходимые материалы:

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.

3. 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.

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.

Тема 3. (2 часа) Методические принципы и методы физического воспитания.

Занятие 3 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Основные понятия.

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов.

Заболееваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Физические упражнения как средство активного отдыха.

Принципы физического воспитания.

Методы физического воспитания.

Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении.

Основная часть занятия: Изменение работоспособности при различных значениях частоты сердечных сокращений (ЧСС). Определение зон оптимальной работоспособности при выполнении нагрузки низкой, средней и высокой интенсивности. Изучение признаков утомления в условиях учебно-тренировочного занятия при нагрузке и отдыхе.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (4 часа):

Определить изменение вашей индивидуальной динамики умственной работоспособности при выполнении сложных интеллектуальных заданий.

Какие физические упражнения вы выполняете для повышения умственной работоспособности при утомлении.

Составить комплекс ОРУ в движении.

Необходимые материалы:

Литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А.

Бароненко, Л.А. Рапорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

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

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.

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.

Тема 4. (2 часа) Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. История становления и развития Олимпийского движения

Занятие 4 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр.

Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение.

Олимпийские комитеты в России. Универсиады.

История комплексов ГТО и БГТО.

Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.

Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.

Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований.

Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) на развитие гибкости

Основная часть занятия: изучение комплексов общих упражнений используемых в разных видах спорта. Упражнения для воспитания гибкости, условия выполнения, дозировка.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (4 часа):

1. Определить города и страны, в которых чаще всего проводились Олимпийские игры.

2. Выбрать: какие виды спорта наиболее привлекательны для вас и почему. Каким видом спорта вы занимаетесь, почему?

3. Составить комплекс ОРУ для развития гибкости



4. Проверьте какие нормативы комплекса ГТО вы можете выполнить. Какие нормативы для вас особенно трудные.

Необходимые материалы:

Литература:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А.

Бароненко, Л.А. Рапорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.

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

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.

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.

Тема 5. (2 часа) Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка. Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.

Занятие 5 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп.

Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Энергозатраты в процессе занятий физической культурой.

Значение мышечной релаксации.

Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов.

Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.

Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков.

Развитие и воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Взаимобусловленность развития физических качеств.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) на развитие силы

Основная часть занятия: изучение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, используемых в разных видах спорта. Упражнения для воспитания силы, условия выполнения, дозировка.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (4 часа):

1. Рассчитайте ваши индивидуальные энерготраты двигательной активности в течение дня. Используйте современные приложения для мобильных гаджетов.

2. Выбрать: какие виды физические качества наиболее значимы для вас и почему? Каким видом спорта вы занимаетесь, почему?
3. Составить комплекс ОРУ для развития силы
4. Проверьте: как зависят энерготраты от интенсивности нагрузок.

Необходимые материалы:

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.

3. 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.

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.

Тема 6. (2 часа) Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

Занятие 6 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

Основы здорового образа жизни студента. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).

Влияние окружающей среды на здоровье.

Наследственность и ее влияние на здоровье.

О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи.

Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

Характеристика составляющих ЗОЖ.

Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) со скакалкой.

Основная часть занятия: изучение комплексов общедоступных упражнений со скакалкой, используемых в домашних условиях. Упражнения для воспитания быстроты, условия выполнения, дозировка.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (4 часа):

1. Определите влияние окружающей среды и наследственности на ваше здоровье. Выявите положительные и отрицательные факторы влияния.
2. Разработайте ваши индивидуальные условия ЗОЖ. Выявите, чем они отличаются от «идеального» ЗОЖ.

3. Составить комплекс ОРУ со скакалкой.
4. Используя современные гаджеты, проверьте: какую долю в ЗОЖ составляет ваш двигательный режим (по величине энергозатрат).

Необходимые материалы:

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.
3. 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.

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.

Тема 7. (2 часа) Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Занятие 7 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности.

Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях.

Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях.

Гигиенические требования к самостоятельным занятиям.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.

Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.

Врачебный контроль, его содержание. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля.

Показания и противопоказания к самостоятельным занятиям физической культурой для студентов.

Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) с палкой.

Основная часть занятия: выполнение комплексов упражнений различной направленности с использованием самоконтроля для оценивания уровня индивидуальной интенсивности.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (2 часа):

1. Проанализируйте записи в дневнике самоконтроля за месяц.
2. Разработайте вашу индивидуальную программу самоконтроля, используя современные приложения к мобильным гаджетам
3. Составить комплекс ОРУ с палкой.
4. Определите суммарное время выполнения физических упражнений с удвоенной ЧСС по сравнению с ЧСС покоя за неделю.

Необходимые материалы:

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.
3. 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.

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.

Тема 8. (2 часа) Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Лечебная физическая культура и спорт как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

Занятие 8 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

Восстановительные процессы при мышечной деятельности.

Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.

Пути повышения эффективности процессов восстановления.

Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений.

Средства лечебной физической культуры. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.

Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.

Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях

органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы массажа.

Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов. Проблемы инвалидности в России и за рубежом.

Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией Здравоохранения.

Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта. Райдтерапия в системе адаптивного физического воспитания дезабильных лиц. Определение функционального класса.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) в положении сидя.

Основная часть занятия: выполнение комплексов упражнений ЛФК различной направленности. Выполнение отдельных упражнений с закрытыми глазами.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (2 часа):

1. Экспериментально определите вашу индивидуальную долю упражнений ЛФК в вашем еженедельном двигательном режиме.
2. Разработайте вашу индивидуальную программу рационального питания, используя современные приложения к мобильным гаджетам
3. Составить комплекс ОРУ в положении сидя.

Необходимые материалы:

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.

3. 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.

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.

### **Учебно-тренировочная часть:**

Тема 9. (2 часа) Методика профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.

Занятие 9 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства.

Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.

Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие.

Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов.

Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, профессионально-прикладные общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Основная часть занятия: выполнение комплексов упражнений различной направленности. Выполнение упражнений производственной физической культуры различной интенсивности.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (2 часа):

1. Экспериментально составьте вашу индивидуальную программу ППФП в еженедельном двигательном режиме.
2. Определите, какие из упражнений профессионально-прикладной направленности наиболее эффективны для вас.
3. Составить комплекс профессионально-прикладных ОРУ.

Необходимые материалы:

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.
3. 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.

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.

Тема 10. (2 часа) Легкая атлетика.

Занятие 10 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики.

Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).

Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование).

Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места.

Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности.

Спортивная ходьба.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений легкоатлетов.

Основная часть занятия: беговые упражнения, прыжковые упражнения различной интенсивности. Бег со старта и на отрезках с различной скоростью. Спортивная ходьба.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (2 часа):

1. Экспериментально составьте вашу индивидуальную программу ходьбы и бега еженедельном двигательном режиме.
2. Определите, какие из легкоатлетических упражнений наиболее приемлемы для вас.
3. Составить комплекс специальных упражнений легкоатлетов.

Необходимые материалы:

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.

3. 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.

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.

Тема 11. (2 часа) Гимнастика. ОФП

Занятие 11 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.

Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)  
 Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с мячом

Основная часть занятия: комплексы общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений различной направленности и интенсивности. Специальные дыхательные упражнения.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (2 часа):

1. Экспериментально составьте комплекс упражнений утренней гимнастики.
2. Определите, какие из гимнастических упражнений наиболее приемлемы для вас.
3. Составить комплекс ОРУ с мячом.

Необходимые материалы:

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.
3. 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.

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.

Тема 12. (2 часа) Атлетическая гимнастика. ОФП

Занятие 12 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

Атлетическая гимнастика: работа на тренажерах решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития, гантелями, гирей, штангой.

Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с гантелями или набивными мячами.

Основная часть занятия: комплексы общеразвивающих и специальных силовых упражнений различной направленности и интенсивности.



Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (2 часа):

1. Экспериментально составьте ваш индивидуальный комплекс силовых упражнений утренней гимнастики.
2. Определите, какие из силовых упражнений наиболее приемлемы для вас.
3. Составить комплекс ОРУ с гантелями.

Необходимые материалы:

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.
3. 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.

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.

Тема 13. (2 часа) Спортивные и подвижные игры.

Занятие 13 (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ, имеющих освобождение от физической нагрузки – шахматы.

Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям.

Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.

Эстафеты, тематические игры.

Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, (ОРУ) с использованием специальных упражнений игровых видов спорта.

Основная часть занятия: подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы (2 часа):

1. Экспериментально определите какую долю в вашей недельной двигательной активности занимают спортивные игры.

2. Определите, какие из игровых видов спорта наиболее привлекательны для вас.
3. Составить комплекс ОРУ с гантелями.

Необходимые материалы:

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.
3. 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.

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.

Занятие 14(2 часа) Зачет.

Подведение итоговой семестровой аттестации. Подсчет баллов за посещение занятий в основной и подготовительной группах здоровья. СМГ - Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях

Практические задания:

Сдача итоговых контрольных нормативов.

Необходимые материалы:

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.
3. 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.

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.

## 9.2 Методические рекомендации по подготовке письменных работ

### Требования к реферату

Общие требования к оформлению текстовых и графических работ студентов.

Написание реферата по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» 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 занятия, зарисовать схемы.

Основные рекомендации по выполнению работы. Самостоятельное изучение разделов дисциплины «Физическая культура и спорт» студент осуществляет по литературным источникам, указанным выше, в том числе используя Интернет, в соответствии с наименованием темы. Приложение к конспекту занятия способствует запоминанию материала, помогает овладению специальными терминами, незаменимыми при подготовке к более сложной работе в виде методико-практических заданий, контрольных работ, защите реферата. Самостоятельная работа способствует развитию у студентов навыков самостоятельного исследования.

### Иные материалы.

#### Дневник самоконтроля для индивидуальных занятий

Таблица 9

1 Число неделя	2 Вид занятия Упражнения	3 Дозировка (время или кол-во раз выполнения)	4 Самоконтроль				
			ЧСС пульс		Наст рое ние	сон	самочу вствие
			в поко е	после заняти я			
1	Пилатес	1 ч	64	116	хор	удов	удов
17.03	Описание упражнения	6 раз × 2	82	124	хор	удов	удов

\_\_ семестр 201../201.. уч.г.

#### 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:

Таблица 10

### 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 ДИСЦИПЛИНЫ**

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.

Настоящая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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.

Настоящая программа составлена для подготовки студентов очной, очно-заочной, заочной формы обучения. Знания и умения, приобретаемые студентами после освоения содержания дисциплины, будут использоваться в физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» представляет собой самостоятельную дисциплину, выступающую составной частью основной образовательной программы всех направлений подготовки и специальностей бакалавриата и специалитета, и является обязательной частью цикла дисциплин модулей.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется на кафедре *физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности*

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт»:

Формирование всесторонне развитой личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, развитие психофизических способностей в процессе осознанной двигательной активности и готовности к будущей профессии, формирование здорового образа жизни, приобретение умений, знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи:

- приобретение мотивационных отношений к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- овладение знаниями научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма 7.2	<i>Знать:</i> необходимые условия для поддержания полноценной социальной и профессиональной деятельности; <i>Уметь:</i> планировать рабочее время;

профессиональной деятельности	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<i>Владеть:</i> умением сочетать физическую и умственную нагрузку.
-------------------------------	--	--

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен:  
*Знать* систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

*Уметь* квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности;

*Владеть* знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни.

Рабочей программой предусмотрены следующие виды контроля:

- текущий контроль осуществляется в течение семестра на методико-практических занятиях. Объектами оценивания являются: выполнение теста или написание реферата, посещаемость лекций и семинаров, степень усвоения теоретических знаний, результаты самостоятельной работы.

- промежуточная аттестация в форме зачёта.

Контроль освоения компетенций осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы.

Общая трудоёмкость освоения дисциплины:

В соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки бакалавриата и

специальностям дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

– базовой части образовательных программ, в объеме не менее 76 академических часов (2 зачетные единицы);

Очная форма обучения: 72 часов контактные занятия, 4 часа самостоятельная работа студента.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**

№	Текст актуализации или прилагаемый к РПД документ, содержащий изменения	Дата	№ протокола
1	<i>Обновлена основная и дополнительная литература</i>	25.06.2018 г.	<b>7</b>
2	Приложение №1		
3	<i>Обновлена основная и дополнительная литература</i>	18.06.2019 г.	<b>10</b>
4	Приложение №2		
5	<i>Обновлена основная и дополнительная литература</i>	03.07.2020 г.	<b>11</b>
6	Приложение №3		

**Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2018 г.)**

**1. Перечень ПО**

Таблица 1

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1.	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
2.	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
3.	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
4.	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
5.	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное

**2. Перечень БД и ИСС**

Таблица 2

№п/п	Наименование
	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2018 г. Web of Science Scopus
	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2018 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis Электронные издания издательства Springer
	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам
	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант



## Структура дисциплины для очной формы обучения (2019 г.)

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 72 ч. , 2 з.е.

Таблица 2

№ п / п	Раздел дисциплины/темы	Виды учебной работы (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )	
		Семестр	контактная						Самостоятель- ная работа
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель- ная аттестация		
	<p><b>Раздел I практический:</b>  <b>1.методико-практическая часть:</b>  <b>1.</b> Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  <b>2.</b> Физическая культура личности  <b>3.</b> Методические принципы и методы физического воспитания.  <b>4.</b> Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. История становления и развития Олимпийского движения.  <b>5.</b> Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка. Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям.  <b>6.</b> Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.  <b>7.</b> Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	1						<p>Осн., подготовительная , СМГ группа здоровья- Баллы за посещение занятий, Осн.гр.- выполнение нормативов, подгт.гр. выполнение к.работ, выполнение нормативов с учетом медич.показаний.</p> <p>СМГ-выполнение контрольных работ по темам 1-16. подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой, умение самостоятельно применять комплексы упражнений при различных заболеваниях</p>	

<p>Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. 8. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. Лечебная физическая культура и спорт как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов</p>								
<p><b>зачет</b></p>	<p><b>1</b></p>							<p>Осн. группа здоровья- Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контрольных нормативов. Подгот. группа - Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контр. нормативов.(в соответствии с медицинскими показаниями. СМГ -Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической при различных заболеваниях</p>
<p><b>Итого</b></p>			<p><b>14</b></p>				<p><b>22</b></p>	
<p><b>2. Учебно-тренировочная часть</b> 9. Методика профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов. 10. Легкая атлетика. 11. Гимнастика. ОФП 12.Атлетическая гимнастика 13. Спортивные и подвижные игры.</p>	<p><b>2</b></p>							

<b>зачет</b>	Осн. группа здоровья- Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контрольных нормативов. Подгот. группа - Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контр. нормативов.(в соответствии с медицинскими. показаниями. СМГ -Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической при различных заболеваниях					
	<b>Итого</b>			<b>14</b>		<b>22</b>
	<b>ИТОГО дисциплина:</b>			<b>28</b>		<b>44</b>

**Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2019 г.)**

**1. Перечень ПО**

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistctics 22	IBM	лицензионное

7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное

## 2. Перечень БД и ИСС

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

**Структура дисциплины для очной формы обучения (2020 г.)**

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 72 ч. , 2 з.е.

№ п / п	Раздел дисциплины/темы	Виды учебной работы (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )	
		Семестр	контактная						Самостоятель- ная работа
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель- ная аттестация		
	<p><b>Раздел I практический:</b> <b>1.методико-практическая часть:</b> 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2.Физическая культура личности 3. Методические принципы и методы физического воспитания. 4. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. История становления и развития Олимпийского движения. 5. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка. Физические качества и методика их развития. Основы обучения движениям. 6 Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. 8. Восстановительные процессы</p>	<b>1</b>						<p>Осн., подготовительная , СМГ группа здоровья- Баллы за посещение занятий, Осн.гр.- выполнение нормативов, подгт.гр. выполнение к.работ, выполнение нормативов с учетом медич.показаний.</p> <p>СМГ-выполнение контрольных работ по темам 1-16. подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой, умение самостоятельно применять комплексы упражнений при различных заболеваниях</p>	

в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. Лечебная физическая культура и спорт как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов								
<b>зачет</b>	<b>1</b>							Осн. группа здоровья- Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контрольных нормативов. Подгот. группа - Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контр. нормативов.(в соответствии с медицинскими показаниями. СМГ -Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической при различных заболеваниях
<b>Итого</b>			<b>14</b>				<b>22</b>	
<b>2. Учебно-тренировочная часть</b> 9. Методика профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов. 10. Легкая атлетика. 11. Гимнастика. ОФП 12. Атлетическая гимнастика 13. Спортивные и подвижные игры.	<b>2</b>							
<b>зачет</b>								Осн. группа здоровья- Баллы за посещение

							занятий, сдача итоговых контрольных нормативов. Подгот. группа - Баллы за посещение занятий, сдача итоговых контр. нормативов.(в соответствии с медицинскими показаниями. СМГ -Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической при различных заболеваниях
	<b>Итого</b>			<b>14</b>		<b>22</b>	
	<b>ИТОГО дисциплина:</b>			<b>28</b>		<b>44</b>	<b>72</b>

## 2. Образовательные технологии (к п.4 на 2020 г.)

В период временного приостановления посещения обучающимися помещений и территории РГГУ. для организации учебного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие образовательные технологии:

- видео-лекции;
- онлайн-лекции в режиме реального времени;
- электронные учебники, учебные пособия, научные издания в электронном виде и доступ к иным электронным образовательным ресурсам;
- системы для электронного тестирования;
- консультации с использованием телекоммуникационных средств.

## 3. Перечень БД и ИСС (к п. 6.2 на 2020 г.)

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Журналы Cambridge University Press

	ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

#### 4. Состав программного обеспечения (ПО) (к п. 7 на 2020 г.)

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное
17	Zoom	Zoom	лицензионное