

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 / PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»

Брендинговые технологии в рекламе

Уровень высшего образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, очно-заочная*

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва 2024

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ / PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

Рабочая программа дисциплины

Составители:

ст. преподаватель кафедры физической культуры,  
спорта и безопасности жизнедеятельности Е.М. Акимова  
к.пед.н., зав. кафедрой физической культуры,  
спорта и безопасности жизнедеятельности И.В.Лазарев  
к.пед.н., доцент кафедры физической культуры,  
спорта и безопасности жизнедеятельности, Л.Ф. Курятникова  
доцент кафедры физической культуры,  
спорта и безопасности жизнедеятельности Н.В. Безрученко

Ответственный редактор

ст. преподаватель кафедры физической культуры,  
спорта и безопасности жизнедеятельности Е.М. Акимова

Технический редактор:

специалист по УМР 1 кат. кафедры фундаментальной  
и прикладной математики Т.А. Верховская

**УТВЕРЖДЕНО**

Протокол заседания кафедры физической культуры,  
спорта и безопасности жизнедеятельности  
№ 2 от 29.02.2024

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Цель и задачи дисциплины.....	4
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций.....	4
1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
2. Структура дисциплины.....	6
3. Содержание дисциплины.....	7
4. Образовательные технологии.....	14
5. Оценка планируемых результатов обучения.....	14
5.1. Система оценивания.....	14
5.1.1. Очная форма обучения.....	14
5.1.2. Очно-заочная форма обучения.....	15
5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине.....	19
5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	22
5.3.1. Примерные вопросы к опросам по теоретическому материалу.....	22
5.3.2. Примерные темы докладов.....	24
5.3.3. Примерные вопросы к контрольным работам по онлайн-лекциям.....	26
5.3.4. Тестирование уровня физической подготовленности (для основной группы) №1.....	29
5.3.5. Примерные задания для тестирования (для подготовительной группы и СМГ).....	31
5.3.6. Примерная тематика рефератов (для СМГ):.....	35
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	37
6.1. Список источников и литературы.....	37
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	37
6.3. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы.....	38
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	38
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.....	38
9. Методические материалы.....	39
9.1. Планы практических занятий.....	39
9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ.....	47
9.3. Методические рекомендации по проведению занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.....	48
Приложения.....	52
Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	52

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

#### Цель дисциплины:

формирование всесторонне развитой личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии.

#### Задачи дисциплины:

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

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;	<p><i>Знать:</i> роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; социально-биологические основы физической культуры и спорта; индивидуально доступные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь:</i> индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;</p> <p><i>Владеть:</i> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,</p>

		развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;	<i>Знать:</i> сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; принципы планирования физической и умственной нагрузки <i>Уметь:</i> рационально использовать свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. <i>Владеть:</i> методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<i>Знать:</i> основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности; <i>Уметь:</i> применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку студентов <i>Владеть:</i> личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
ОПК-7. Способен учитывать эффекты и последствия своей профессиональной деятельности, следуя принципам социальной ответственности	ОПК-7.1. Знает цеховые принципы социальной ответственности, типовые эффекты и последствия профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> общую физическую и специальную подготовку студентов в системе физического воспитания <i>Уметь:</i> применять на практике цеховые принципы социальной ответственности в профессиональной деятельности <i>Владеть:</i> навыками учета эффектов и последствия своей профессиональной деятельности, следуя принципам социальной ответственности;

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения школьного курса физической культуры. В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности».

## 2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 академических часа.

### Структура дисциплины для очной формы обучения

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Семестр	Тип учебных занятий	Количество часов
1/2	Лекции	24
1/2	Практические занятия	44
Всего:		68

Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 4 академических часа.

### Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Семестр	Тип учебных занятий	Количество часов
1	Лекции	8
1	Практические занятия	8
Всего:		16

Объем дисциплины в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 56 академических часов.

## 2. Discipline structure

The total labor intensity of the discipline is 2 Credit, 72 academic hours.

### Discipline structure for full-time training

The scope of the discipline in the form of contact work of students with pedagogical workers and (or) persons involved in the implementation of the educational program on other conditions during training sessions:

Semester	Type of training sessions	Hours
1/2	Lectures	24
1/2	Workshops/Lab Works	44
Total:		68

The scope of the discipline (module) in the form of independent work of students is 4 academic hours.

### Discipline structure for part-time training

The scope of the discipline in the form of contact work of students with pedagogical workers and (or) persons involved in the implementation of the educational program on other conditions during training sessions:

Semester	Type of training sessions	Hours
1	Lectures	<b>8</b>
1	Workshops/Lab Works	<b>8</b>
Total:		<b>16</b>

The scope of the discipline (module) in the form of independent work of students is 56 academic hours.

### 3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<b>Раздел 1. Методико-практический</b>		
1	Практические аспекты использования физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Современное состояние физической культуры и спорта в высших учебных заведениях. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основные ценности физической культуры. Понятие компетентностной физической культуры. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.
2	Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Физическое развитие и функциональные системы. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма. Изменение функциональных возможностей под воздействием физической нагрузки. Влияние занятий физической культурой на телосложение человека. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Физическая культура и продолжительность жизни.
3	Методические принципы и методы физического воспитания. Структура занятий.	Принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно - педагогического контроля. Содержание и последовательность чередования упражнений в занятии. Оценка эффективности занятия.

4	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Продолжительность и интенсивность занятий. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп.
5	Основы обучения движениям. Спортивная подготовка.	Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия при обучении двигательным умениям и навыкам. Спортивная подготовка ее цели и задачи. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Структура подготовленности спортсмена
6	Спорт. Классификация видов спорта. Командные игровые виды спорта.	Многообразие видов спорта. Краткая характеристика игровых видов спорта. Основные правила и особенности игровых видов спорта. Особенности формирования умений и навыков в игровых командных видах спорта, регулирование объемов и интенсивности нагрузок в игровых видах спорта. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Современное Олимпийское движение.
7	Спорт. Особенности методики занятий индивидуальными видами спорта или системой физических упражнений.	Многообразие индивидуальных видов спорта. Краткая характеристика индивидуальных видов спорта. Основные правила и особенности индивидуальных видов спорта. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта. Особенности формирования умений и навыков в индивидуальных видах спорта, Система студенческих соревнований. История комплексов ГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования. Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО.
8	Физические качества и методика их воспитания.	Развитие и воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Взаимобусловленность развития физических качеств. Особенности методики развития физических качеств.
9	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Интенсивность и объемы 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. Показания и противопоказания к самостоятельным занятиям физической культурой для студентов.
10	Физическая культура личности	Практические показатели 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.
11	Методика практического использования физической культуры для активного отдыха и обеспечения здоровья студентов	Основы здорового образа жизни студента. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние студентов. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов.
12	Методика восстановления в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	Двигательная активность и энергозатраты при занятиях физической культурой и спортом. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Значение мышечной релаксации. 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. Влияние питания и двигательной активности на изменение веса тела человека.
13	Методика использования лечебной физической культуры и спорта для профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Гиподинамия в условиях интенсивного обучения. Социальные причины ухудшения зрения. Использование комплексов лечебной физической культуры для профилактики типичных заболеваний студентов. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний. Основы методики лечебной физкультуры. Основы

		самомассажа.
14	Особенности совместных занятий физической культурой и спортом с инвалидами и адаптивная физическая культура.	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. Определение функционального класса. Особенности совместных занятий физической культуры с инвалидами.
<b>Раздел II. Учебно-тренировочный</b>		
1	Легкая атлетика.	Бег с различной скоростью, беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания различных снарядов. Специальные легкоатлетические упражнения, эстафетный бег, спортивная ходьба, бег по пересеченной местности, различные способы экономичного передвижения.
2	Гимнастика. ОФП.	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).
3	Атлетическая гимнастика.	Упражнения с отягощениями, силовые упражнения различной интенсивности на тренажерах. Статические упражнения силовой направленности. Круговой метод тренировки для комплексного воспитания физических качеств. Упражнения с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.
4	Подвижные игры.	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.
5	Спортивные игры.	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям в спортивных играх.

### 3. Discipline content

№	Discipline section	Content
<b>Section 1. Methodological and practical</b>		
1	Practical aspects of the use of physical culture and sports in general cultural and professional training of students.	The current state of physical culture and sports in higher educational institutions. The role of physical culture in ensuring health. Basic values of physical culture. The concept of competency-based physical culture. Safety precautions when performing physical exercises. Physiological conditions and negative reactions of the body during physical education and sports, first aid for some painful conditions and injuries.
2	Socio-biological foundations of physical culture.	The human body as a single self-developing and self-regulating biological system. Physical development and functional systems. Anatomical and morphological structure and basic physiological functions of the body. Changes in functionality under the influence of physical activity. The influence of physical education on a person's physique. Energy consumption in the process of physical education. Physical culture and life expectancy.
3	Methodological principles and methods of physical education. Structure of classes.	Principles of physical education. Methods of physical education. Load and rest as specific components of physical education methods. Forms of physical exercise. Zones and intensity of physical activity. Adjustment of the content of classes with students of different medical groups based on the results of medical and pedagogical control indicators. Content and sequence of alternating exercises in a lesson. Assessment of the effectiveness of the lesson.
4	Fundamentals of general and special physical training in the system of physical education.	Structure and content of health-improving training sessions. Basic principles for determining and increasing load and intensity. Duration and intensity of classes. Features of general and special physical training of students of different medical groups.
5	Fundamentals of movement training. Sports training.	Motor skills and abilities. Transfer of motor skills. The structure and focus of the training session when teaching motor skills. Sports training its goals and objectives. The influence of a chosen sport or system

		of physical exercises on physical development, functional readiness and mental qualities. Structure of an athlete's preparedness
6	Sport. Classification of sports. Team sports.	Variety of sports. Brief characteristics of team sports. Basic rules and features of team sports. Features of the formation of skills in team sports, regulation of the volume and intensity of loads in team sports. The emergence of the Olympic Games. Revival of the Olympic idea. Modern Olympic movement.
7	Sport. Features of the methodology for practicing individual sports or a system of physical exercises.	Variety of individual sports. Brief description of individual sports. Basic rules and features of individual sports. Requirements of sports classification and competition rules for the chosen sport. Features of the formation of skills in individual sports, System of student competitions. History of GTO complexes. New All-Russian physical culture and sports complex: purpose, objectives, structure, basic requirements. Independent preparation for passing the GTO standards.
8	Physical qualities and methods of their education.	Development and education of physical qualities (strength, speed, endurance, agility, flexibility). Interdependence of the development of physical qualities. Features of the methodology for developing physical qualities.
9	Methodology for independent physical exercises. Self-control of students involved in physical exercises and sports.	Basic requirements for organizing a healthy lifestyle (HLS). Means of physical culture in regulating performance. Performance in mental work and the influence of external and internal factors on it. Physiological mechanisms and patterns of improvement of individual body systems in the process of physical education. The role of health-improving gymnastics during independent exercises. Planning and managing independent studies. Intensity and volumes of loads in independent classes. Hygienic requirements for self-study. Diagnosis and self-diagnosis of the body's condition during regular physical exercise. Self-control, its main methods and indicators, self-control diary. Medical control, its content. Indications and contraindications for independent physical education for students.
10	Physical culture of the individual	Practical indicators of physical culture of an individual. The need for physical education. System of motives. The importance of motivation in the field of physical education. Problems in increasing student motivation and possible solutions to the issue.
11	Methodology for the practical use of physical education for active recreation and ensuring the health of students	Basics of a healthy lifestyle for a student. The concept of "health", its content and criteria. Lifestyle of students and its impact on health. General patterns of changes in students' performance during the learning process. Students' performance during the examination period. Means of physical culture in regulating mental performance, psycho-emotional and

		functional state of students. Socio-biological aspects of psycho-emotional stress and its impact on the psychophysiological state of students. The role of health-improving physical education in the correction of physical development, physique, motor and functional readiness of students. Physical exercise as a means of active recreation. Means of physical culture in regulating performance. Performance in mental work and the influence of external and internal factors on it.
12	Methods of recovery in physical culture and sports. Basics of rational nutrition.	Motor activity and energy expenditure during physical education and sports. Metabolism and energy. Functional activity. The importance of muscle relaxation. Recovery processes after training sessions and competitions. Ways to increase the efficiency of recovery processes. Basics of rational nutrition. Vitamins. Minerals and trace elements. The role of nutrition in maintaining acid-base balance. The influence of nutrition and physical activity on changes in human body weight.
13	Methods of using therapeutic physical culture and sports for prevention and rehabilitation for various diseases.	Morbidity of students during their studies and its prevention. Physical inactivity in conditions of intensive training. Social causes of visual impairment. The use of therapeutic physical culture complexes for the prevention of typical diseases of students. Indications and contraindications for the use of therapeutic physical culture. The role of physical exercise in disease prevention. Fundamentals of physical therapy methods. Basics of self-massage.
14	Features of joint physical education and sports with disabled people and adaptive physical education.	A brief history of the origin and development of sports for the disabled. Problems of disability in Russia and abroad. Classification of disability adopted by the World Health Organization. Pedagogical foundations of adaptive physical education and sports. Definition of a functional class. Features of joint physical education classes with disabled people.
<b>Section II. Educational and training</b>		
1	Athletics.	Running at different speeds, running exercises, jumping exercises, throwing various projectiles. Special athletics exercises, relay running, race walking, cross-country running, various methods of economical movement.
2	Gymnastics. General physical training.	Drill exercises. Formation in ranks, columns, formation changes on the spot and in motion, closing and opening in formation, calculating the formation in order. Walking and running with different foot placements, combined with different arm positions, with different torso positions in relation to the direction of movement. General development exercises (GDE). Exercises in pairs with a partner, with medicine balls, exercises with a ball, on a gymnastic bench, gymnastic sticks, jump ropes,

		hoops, dumbbells. Exercises for the prevention of occupational diseases (exercises in alternating tension with relaxation, exercises for correcting poor posture, exercises for attention, hangs and supports, exercises at the gymnastic wall). Breathing exercises as a preventive means of physical education. Classic breathing methods when performing movements. Yoga breathing exercises. Modern techniques of breathing exercises (Lobanova-Popova, Strelnikova, Buteyko).
3	Athletic gymnastics.	Exercises with weights, strength exercises of varying intensity on machines. Static strength exercises. A circular training method for the comprehensive development of physical qualities. Exercises with dumbbells, kettlebells, barbells. Safety precautions when exercising on exercise machines and with weights.
4	Outdoor games.	Outdoor games in the system of physical education. Examples of outdoor games, their rules, organizational features. Relay races, themed games. The use of outdoor games and competitive exercises in sports, for general physical training, to help teach elementary sports techniques, familiarization with the simplest elements, and for some types of tactical actions.
5	Sport games.	The essence and brief rules of sports games: basketball, volleyball, mini-football, badminton, table tennis, football, frisbee, for SMG students - chess. Organization and holding of sports competitions. The meaning of competitions and their types. Training in technical and tactical techniques and actions in sports games.

#### 4. Образовательные технологии

Для проведения учебных занятий по дисциплине используются различные образовательные технологии. Для организации учебного процесса может быть использовано электронное обучение и (или) дистанционные образовательные технологии.

#### 5. Оценка планируемых результатов обучения

##### 5.1. Система оценивания

##### 5.1.1. Очная форма обучения

##### Основная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
Выполнение программы практических занятий	5 баллов	55 баллов
Онлайн-опрос по теоретическому материалу	5 баллов	5 баллов
Промежуточная аттестация:		
Контрольная работа по онлайн лекциям	20 баллов	20 баллов

Тестирование уровня физической подготовленности №1	20 баллов	20 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

### Подготовительная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний	5 баллов	55 баллов
Онлайн-опрос по теоретическому материалу	5 баллов	5 баллов
Промежуточная аттестация:		
Контрольная работа по онлайн лекциям	20 баллов	20 баллов
Тестирование уровня физической подготовленности №1 (с учетом медицинских показаний)	20 баллов	20 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

### Специальная медицинская группа (СМГ)

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний	5 баллов	55 баллов
Онлайн-опрос по теоретическому материалу	5 баллов	5 баллов
Промежуточная аттестация:		
Контрольная работа по онлайн лекциям	20 баллов	20 баллов
Тестирование уровня физической подготовленности №1 (с учетом медицинских показаний) (Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/ Реферат/ Тестирование)	20 баллов	20 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

### 5.1.2. Очно-заочная форма обучения

#### Основная медицинская группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
Опрос по теоретическому материалу	5 баллов	20 баллов
Самостоятельное выполнение практических занятий программы (семинар)	5 баллов	20 баллов
Доклад/ Презентация	10 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация:		
Подготовка дневника самоконтроля с комплексом упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом	20 баллов	20 баллов
Реферат/Тестирование	20 баллов	20 баллов

Итого за семестр (дисциплину) Зачёт	100 баллов
-------------------------------------	------------

### Подготовительная медицинская группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		60 баллов
Опрос по теоретическому материалу	5 баллов	20 баллов
Самостоятельное выполнение практических занятий программы с учетом медицинских показаний (семинар)	5 баллов	20 баллов
Доклад/ Презентация	10 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация:		40 баллов
Подготовка дневника самоконтроля с комплексом упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом	20 баллов	20 баллов
Реферат/Тестирование	20 баллов	20 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

### Специальная медицинская группа (СМГ)

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		60 баллов
Опрос по теоретическому материалу	5 баллов	20 баллов
Самостоятельное выполнение практических занятий программы с учетом медицинских показаний (семинар)	5 баллов	20 баллов
Доклад/ Презентация	10 баллов	20 баллов
Промежуточная аттестация:		40 баллов
Подготовка дневника самоконтроля с комплексом упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом	20 баллов	20 баллов
Реферат/Тестирование	20 баллов	20 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

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:

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. Evaluation of the Learning Outcomes

### 5.1. Evaluation system

### 5.1.1. Full-time education

#### Main group

Control form	Max points	
	For unit	Total
Monitoring:		
Implementation of the practical training program	5	55
Online survey on theoretical material	5	5
Interim certification:		
Test on online lectures	20	20
Testing the level of physical fitness No. 1	20	20
<b>Total for the semester (discipline) Credit</b>		<b>100 points</b>

#### Preparatory group

Control form	Max points	
	For unit	Total
Current control:		
Implementation of a practical training program taking into account medical indications	5	55
Online survey on theoretical material	5	5
Interim certification:		
Test on online lectures	20	20
Testing the level of physical fitness No. 1 (taking into account medical indications)	20	20
<b>Total for the semester (discipline) Credit</b>		<b>100 points</b>

#### Special Medical Group (SMG)

Control form	Max points	
	For unit	Total
Current control:		
Implementation of a practical training program taking into account medical indications	5	55
Online survey on theoretical material	5	5
Interim certification:		
Test on online lectures	20	20
Testing the level of physical fitness No. 1 (taking into account medical indications) (Preparation of a set of exercises for independent physical education / Abstract / Testing)	20	20
<b>Total for the semester (discipline) Credit</b>		<b>100 points</b>

### 5.1.2. Part-time and part-time education

#### Main group

Control form	Max points	
	For unit	Total
Current control:		60

Survey on theoretical material	5	20
Independent implementation of practical exercises of the program (seminar)	5	20
Report/Presentation	10	20
Interim certification:		40
Preparation of a self-control diary with a set of exercises for independent physical education and sports	20	20
Abstract/Testing	20	20
Total for the semester (discipline) Credit		<b>100 points</b>

### Preparatory group

Control form	Max points	
	For unit	Total
Current control:		60
Survey on theoretical material	5	20
Independent implementation of practical exercises of the program (seminar)	5	20
Report/Presentation	10	20
Interim certification:		40
Preparation of a self-control diary with a set of exercises for independent physical education and sports	20	20
Abstract/Testing	20	20
Total for the semester (discipline) Credit		<b>100 points</b>

### Special Medical Group (SMG)

Control form	Max points	
	For unit	Total
Current control:		60
Survey on theoretical material	5	20
Independent implementation of practical exercises of the program (seminar)	5	20
Report/Presentation	10	20
Interim certification:		40
Preparation of a self-control diary with a set of exercises for independent physical education and sports	20	20
Abstract/Testing	20	20
Total for the semester (discipline) Credit		<b>100 points</b>

The total result obtained is converted into the traditional rating scale and into the rating scale of the European Credit Transfer System (hereinafter – ECTS) in accordance with Table:

100-point scale	Traditional scale	ECTS scale	
95 – 100	excellent	A	
83 – 94		B	
68 – 82	good	C	
56 – 67	satisfactory		D
50 – 55			E
20 – 49	unsatisfactory	fail	

## 5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100–83/ А, В	«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	Выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Студент исчерпывающе и логически стройно излагает основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности средствами физической культуры и спорта. Умеет квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляется студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий». Активно участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.
82–68/ С	«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	Выставляется студенту, если он владеет знаниями, умениями и навыками использования средств физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей. Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляется студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший». Принимает участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.
67–50/ D, E	«удовлетворительно»/	Выставляется студенту, если он знает на базовом уровне практический материал, допускает

	«зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»	<p>отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Студент 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 студенту 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 студенту, если он не знает на базовом уровне практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Студент испытывает серьёзные затруднения 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 студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

## 5.2. Discipline Rating Criteria

Scores / ECTS Scale	Discipline Grade	Criteria for assessing the results of training by discipline
100–83/ A, B	«Excellent» / «Credited (excellent)» / «Credited»	<p>It is awarded to the student if he has deeply and firmly mastered the practical material and can demonstrate this in classes and during intermediate certification. The student comprehensively and logically outlines the fundamentals of biology, physiology, theory and methodology of pedagogy and practice of physical culture and a healthy lifestyle, a system of practical skills that ensure the preservation and strengthening of health, development and improvement of psychophysical abilities, qualities and characteristics of the individual by means of physical culture and sports. Knows how to skillfully apply acquired skills in his professional and everyday activities, conduct independent physical exercises with a general developmental, professionally applied and health-corrective orientation. Fluently navigates educational and professional literature. The grade for the discipline is</p>

		<p>given to the student considering the results of the current and intermediate certification.</p> <p>The competencies assigned to the discipline are formed at the “high” level. Actively participates in sports and recreational activities. Has sporting achievements.</p>
82–68/ C	«Good» / «Credited (good)» / «Credited»	<p>It is awarded to a student if he has the knowledge, skills and abilities to use the means of physical culture and sports to create a healthy lifestyle, preserve and strengthen health, develop and improve psychophysical abilities, qualities and personality traits, and presents it competently and essentially in the classroom and during intermediate certification, without allowing significant inaccuracies.</p> <p>He is well versed in educational and professional literature.</p> <p>The grade for the discipline is given to the student considering the results of the current and intermediate certification.</p> <p>The competencies assigned to the discipline are formed at the “good” level.</p> <p>Takes part in sports and recreational activities. Has sporting achievements.</p>
67–50 / D, F	«Satisfactory»/ «Credited (satisfactory)»/ «Credited»	<p>It is given to a student if he knows the practical material at a basic level and makes some mistakes when presenting it in class and during intermediate certification.</p> <p>The student experiences certain difficulties in applying theoretical principles when solving practical professional problems of a standard level of complexity and has the necessary basic skills and techniques.</p> <p>Demonstrates a sufficient level of knowledge of educational literature in the discipline.</p> <p>The grade for the discipline is given to the student considering the results of the current and intermediate certification.</p> <p>The competencies assigned to the discipline are formed at the “sufficient” level.</p>
49–0/ F, FX	«unsatisfactory» / fail	<p>It is given to a student if he does not know practical material at a basic level and makes gross mistakes when presenting it in classes and during intermediate certification.</p> <p>The student experiences serious difficulties in solving practical professional problems of a standard level of complexity and does not possess the necessary skills and techniques.</p> <p>Demonstrates fragmentary knowledge of educational literature in the discipline.</p> <p>The grade for the discipline is given to the student considering the results of the current and intermediate certification.</p> <p>Competencies at the “sufficient” level assigned to the discipline have not been developed.</p>

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

#### **5.3.1. Примерные вопросы к опросам по теоретическому материалу**

1. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт».
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.

### **5.3 Evaluation tools (materials) for ongoing monitoring of progress, intermediate certification of students in the discipline.**

#### **5.3.1. Example questions for control work.**

1. The main goals and objectives of the discipline “Physical Culture and Sports”.
2. Basic physical qualities of a person, define one of them at your discretion.
3. The main types of “basic” physical culture.
4. What factors determine a person’s physical development.
5. Three criteria for the level of physical culture of an individual
6. Major lifestyle risk factors.
7. 5 main components of a healthy lifestyle.
8. Physical inactivity and hypokinesia are the essence of the negative impact of these socio-biological phenomena on humans.
9. The process of metabolism in the human body, definition, essence.
10. What is the importance of maintaining the correct balance of proteins in the body.
11. The main purpose of carbohydrates for human life.
12. What happens to muscle and bone tissue under the influence of physical activity.
13. What are the main components of human blood? Briefly indicate their main purpose.
14. What is systolic and diastolic pressure. Normal blood pressure readings for a healthy person.
15. Critical and sensitive periods of human development.
16. Which physical qualities (abilities) of a person are genetically dependent, and which are trainable. What position does the quality of “strength” occupy?
17. Define “passport” and “biological” age.
18. What physical qualities are best developed through physical education during childhood and adolescence.
19. On what factors does the intensity of a person’s intellectual functions depend?
20. What types of control for those involved in physical education and sports do you know. Give a basic brief description of each.
21. The most important and accessible for self-assessment indicators of self-control during physical education and sports.
22. Negative phenomena accompanying improper planning and conditions for conducting sports and physical education, prevention of these phenomena.
23. What is “acute muscular myositis”. If there is a violation of what conditions of classes it occurs. Why is it necessary to continue physical education with this undesirable phenomenon.
24. List the factors that must be taken into account when drawing up plans for independent physical education (dosing of load and intensity).
25. Before you start classes, you need to follow seven basic recommendations, what they are.

26. What types of physical education and sports can be used to develop endurance. Describe “cyclic” and “acyclic” exercises.
27. Which training aids are suitable for recreational running enthusiasts from the entire arsenal of middle and long distance runners.
28. List the main muscle groups that require constant strength training. Make a plan for self-study.
29. In what forms does human speed manifest itself?
30. What exercises can be used to develop dexterity (coordination of movements).
31. List the main forms of flexibility.
32. The role of positive motivation of students for physical education. Name the concepts that form the motivation block and characterize them.
33. Methods of regulating the psycho-emotional state in the classroom.
34. The role of physical education in preventing the effects of stress and nervousness.
35. Hygiene: definition of concept, goals and objectives
36. Active recreation: definition, concepts and types.
37. Current state of physical culture. Law on physical culture and sports. Competence-based physical culture.
38. Sports. Classification of sports. Features of practicing an individual sport or system of physical exercises.
39. Adaptive physical culture and sports for people with disabilities.
40. Fundamentals of general and special physical training in the system of physical education. Sports training.

### 5.3.2. Примерные темы докладов

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).

### 5.3.2. Example topics of reports

1. Physical culture is part of universal human culture.
2. Physical culture and sports as a means of preserving and strengthening the health of students, their physical and sports improvement.
3. Prevention of occupational diseases and injuries by means of physical culture.
4. Natural and hygienic factors as means of physical education and methods of their application.
5. Hypokinesia and physical inactivity: the essence of the negative impact on the human body.
6. Independent physical education classes: forms, content, planning the volume and intensity of classes.
7. Self-control during independent physical education.
8. Characteristics and basics of education of physical qualities (at the student's choice):
  - strength abilities;
  - speed abilities;
  - coordination abilities;
  - endurance;
  - flexibility;
9. Basics of body weight regulation.
10. The role and importance of physical culture in preventing diseases, promoting health, and maintaining creative activity.
11. Methodology of health-improving physical culture for individuals (at the student's choice):
  - overweight (obese);
  - with poor posture;
  - with osteochondrosis;
  - with flat feet;
12. Self-monitoring of physical development and functional state of the body.
13. Cyclic and acyclic types of physical activity.
14. Social functions of sport.
15. Selecting sports and exercises to improve the body's functional capabilities.
16. Selection of sports and exercises for active recreation.
17. The human body as a single self-developing and self-regulating biological system.
18. Performance. Fatigue. Restoring performance.
19. Means of physical education and regulation of the psycho-emotional and functional state of students.
20. Adaptation of the body is the physiological basis of functional and motor improvement of a person.
21. Functional response of individual structures of the body to physical activity.

22. Socio-biological foundations of physical culture and sports. The influence of factors on the vital functions of the body (natural, environmental, social).

### 5.3.3. Примерные вопросы к контрольным работам по онлайн-лекциям

#### 1. Физическая культура-это:

- a) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
- b) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
- c) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

#### 2. Основным средством физического воспитания являются:

- a) физические упражнения
- b) оздоровительные силы природы
- c) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи

#### 3.Спорт (в широком понимании) – это:

- a) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний
- b) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей
- c) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности

#### 4.Максимальное потребление кислорода – это:

- a) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе
- b) количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту
- c) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту

#### 5.Гомеостаз – это:

- a) приспособление функций организма к окружающей среде
- b) саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме
- c) постоянство внутренней среды организма человека

#### 6.Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- a) принцип доступности и индивидуализации
- b) принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- c) принцип последовательности

#### 7.Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- a) эластичностью
- b) растяжкой
- c) гибкостью

#### 8.Одной из задач ОФП является:

- a) достижение высоких спортивных результатов

- b) овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии
- c) всестороннее и гармоничное развитие человека

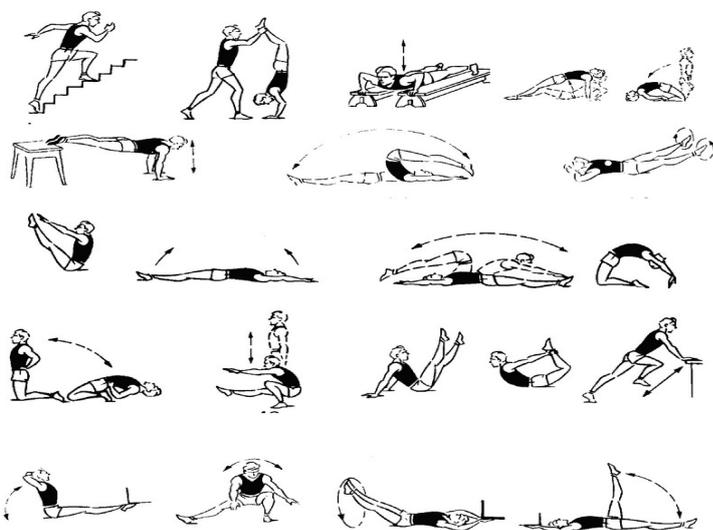
**9. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:**

- a) состояние окружающей среды
- b) генетика человека
- c) образ жизни

**10. К основному признаку здоровья относится:**

- a) максимальный уровень развития физических качеств
- b) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни
- c) совершенное телосложение

**11. Все перечисленные на рисунке упражнения относят к:**



- a) общеразвивающим
- b) статическим
- c) силовым
- d) сложно координационным

**5.3.3. Example questions for tests based on online lectures**

**1. Physical culture is:**

- a) part of universal human culture, a set of material and spiritual values created and used by society for the purpose of physical development of a person, strengthening his health and improving motor qualities
- b) restoration of health through physical rehabilitation
- c) pedagogical process aimed at teaching motor actions and developing physical qualities

**2. The main means of physical education are:**

- a) exercise
- b) healing forces of nature
- c) exercise machines, weights, dumbbells, barbells, balls

**3. Sport (in a broad sense) is:**

- a) the process of educating a person's physical qualities and the formation of motor skills, as well as the transfer of special physical knowledge

- b) a type of social practice of people aimed at improving the health of the human body and developing its physical abilities
- c) competitive activity itself, special preparation for it, as well as specific relationships, norms and achievements in this area of activity

**4. Maximum oxygen consumption is:**

- a) the greatest amount of oxygen that the body can consume per minute during extremely intense muscular work
- b) the amount of oxygen actually used by the body at rest or when performing any work in one minute
- c) the amount of oxygen required by the body to support vital processes under various conditions of rest or work in one minute

**5. Homeostasis is:**

- a) adaptation of body functions to the environment
- b) self-regulation of metabolism, blood circulation, digestion, respiration and other physiological processes occurring in the body
- c) constancy of the internal environment of the human body

**6. What principle provides for the optimal correspondence of tasks, means, and methods of physical education to the capabilities of those involved?**

- a) the principle of accessibility and individualization
- b) the principle of systematic alternation of loads and rest
- c) principle of consistency

**7. The ability to perform movements with a large amplitude is called:**

- a) elasticity
- b) stretching
- c) flexibility

**8. One of the tasks of the general physical training is:**

- a) achieving high sports results
- b) mastery of motor skills and abilities that meet the specifics of the chosen sport or specific profession
- c) comprehensive and harmonious human development

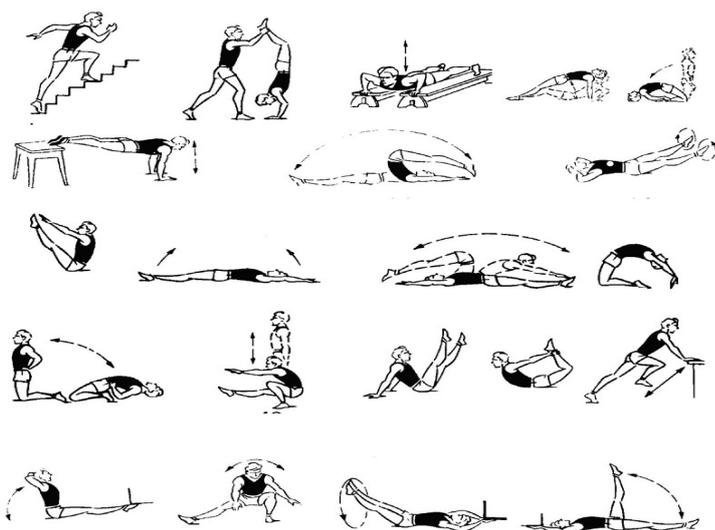
**9. Which of the factors determining health risk weighs most:**

- a) state of the environment
- b) human genetics
- c) lifestyle

**10. The main sign of health includes:**

- a) maximum level of development of physical qualities
- b) good adaptability of the body to external living conditions
- c) perfect physique

**11. All exercises listed in the figure refer to:**



- a) general developmental
- b) static
- c) by force
- d) difficult to coordinate

#### 5.3.4. Тестирование уровня физической подготовленности (для основной группы) №1 4 любых теста на выбор

##### Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,1	6,4
Бег 60(сек)	9,6	10,5	10,9	11,4	11,8
2. Тесты на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	17	12	10	7	3
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10	7	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32	27	20
3. Тесты на общую выносливость: Бег 2000м (мин,сек)	10.50	12.30	13.10	14.20	15.30
Кросс на 5 км по пересеченной местности (мин)	22	25	26	28	30
4. Тесты на прыгучесть: Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	150	130
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100
5. Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,3	9,7
6. Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+11	+8	+4	0
7. Метание спортивного снаряда весом 500 г	21	17	14	12	10

(M)					
-----	--	--	--	--	--

**Мужчины**

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 30 м (сек)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,4
Бег 60(сек)	7,9	8,6	9,0	9,4	10,0
2.Тесты на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	44	32	28	24	18
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	4
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	43	25	21	17	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	28	33	37	22
3.Тесты на общую выносливость: Бег 3000м (мин,сек)	12.00	13.40	14.30	15.00	15.30
Кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, сек)	17.30	18.30	19.15	20.30	22
4.Тесты на прыгучесть: Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	195	180
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100
5. Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	7,1	7,7	8	8,4	8,9
6. Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+4	0
7. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	37	35	33	30	25

**5.3.4. Testing the level of physical fitness (for the main group) No. 1**

Any 4 tests

**Women**

Tests	Points				
	5	4	3	2	1
1.Tests for speed and strength readiness: Running 30 m (sec)	5,1	5,7	5,9	6,1	6,4
Run 60(sec)	9,6	10,5	10,9	11,4	11,8
2. Tests for strength readiness: Bending and extension of arms in support Push-ups (number of times)	17	12	10	7	3
Pull-ups from hanging while lying on a low bar (number of times)	18	12	10	7	4
Raising the body from a supine position (number of times per 1 min.)	43	35	32	27	20

3. General endurance tests: Run 2000m (min, sec)	10.50	12.30	13.10	14.20	15.30
Cross country 5 km cross country (min)	22	25	26	28	30
4. Jumping tests: Standing long jump (cm)	195	180	170	150	130
Jumping rope (number of times per 1 min)	150	140	130	120	100
5. Coordination test: Shuttle run 3*10 m (sec)	8,2	8,8	9,0	9,3	9,7
6. Flexibility test. Bend forward from a standing position on a gymnastic bench (from the level of the bench – cm)	+16	+11	+8	+4	0
7. Throwing a sports apparatus weighing 500 g (m)	21	17	14	12	10

### Men

Tests	Points				
	5	4	3	2	1
1. Tests for speed and strength readiness: Running 30 m (sec)	4,3	4,6	4,8	5,1	5,4
Run 60(sec)	7,9	8,6	9,0	9,4	10,0
2. Tests for strength readiness: Bending and extension of arms in support Push-ups (number of times)	44	32	28	24	18
Pull-ups from hanging on a high bar (number of times)	15	12	10	7	4
Kettlebell snatch 16 kg (number of times)	43	25	21	17	12
Raising the body from a supine position (number of times per 1 min.)	48	28	33	37	22
3. Tests for general endurance: Running 3000m (min, sec)	12.00	13.40	14.30	15.00	15.30
Cross-country 3 km over rough terrain (min, sec)	17.30	18.30	19.15	20.30	22
4. Jumping tests: Standing long jump (cm)	240	225	210	195	180
Jumping rope (number of times per 1 min)	150	140	130	120	100
5. Coordination test: Shuttle run 3*10 m (sec)	7,1	7,7	8	8,4	8,9
6. Flexibility test. Bend forward from a standing position on a gymnastic bench (from the level of the bench – cm)	+13	+8	+6	+4	0
7. Throwing a sports apparatus weighing 700 g (m)	37	35	33	30	25

### 5.3.5. Примерные задания для тестирования (для подготовительной группы и СМГ)

#### 1. Физическая культура — это:

- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

#### 2. Основным средством физического воспитания являются:

- a) физические упражнения;
- b) оздоровительные силы природы;
- c) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи;

**3. Спорт (в широком понимании) – это:**

- a) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- b) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
- c) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;

**4. Максимальное потребление кислорода – это:**

- a) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
- b) количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
- c) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;

**5. Гомеостаз – это:**

- a) приспособление функций организма к окружающей среде;
- b) саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;
- c) постоянство внутренней среды организма человека;

**6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- a) принцип доступности и индивидуализации;
- b) принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- c) принцип последовательности;

**7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- a) эластичностью;
- b) растяжкой;
- c) гибкостью;

**8. Одной из задач ОФП является:**

- a) достижение высоких спортивных результатов;
- b) овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии;
- c) всестороннее и гармоничное развитие человека

**9. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:**

- a) состояние окружающей среды;
- b) генетика человека;
- c) образ жизни;

**10. К основному признаку здоровья относится:**

- a) максимальный уровень развития физических качеств;
- b) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
- c) совершенное телосложение;

**11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:**

- a) сила;
- b) выносливость;
- c) быстрота;

**12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:**

- a) 90 уд/мин.
- b) 120 уд/мин.
- c) 160 уд/мин

**13. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:**

- a) интенсивная физическая нагрузка
- b) сочетание работы с активным отдыхом
- c) тренировочные занятия играми, единоборствами

**14. Физические качества – это:**

- a) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- b) Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- c) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;

**15. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:**

- a) Двигательной реакцией;
- b) Скоростными способностями;
- c) Скоростно-силовыми способностями.

**16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:**

- a) Гибкость;
- b) Быстроту;
- c) Координацию;
- d) Ловкость.

**17. К основным физическим качествам относятся:**

- a) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- b) Бег, прыжки, метания;
- c) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- d) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

**18. Физическое упражнение – это:**

- a) Один из методов физического воспитания;
- b) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- c) Основное средство физического воспитания;
- d) Методический приём обучения двигательным действиям.

**19. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

- a) 42км 195м;
- b) 32км 195м;
- c) 50км 195м;
- d) 43км 195м.

**20. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?**

- a) Массаж сердца;
- b) Дать нашатырный спирт;
- c) Искусственное дыхание;
- d) Вызвать врача.

**5.3.5. Example tasks for testing (for the preparatory group and SMG)**

**1. Physical culture is:**

- a) part of universal human culture, a set of material and spiritual values created and used by society for the purpose of physical development of a person, strengthening his health and improving motor qualities;
- b) restoration of health through physical rehabilitation;
- c) the pedagogical process aimed at teaching motor actions and developing physical qualities;

**2. The main means of physical education are:**

- a) physical exercise;
- b) healing powers of nature;
- c) exercise machines, weights, dumbbells, barbells, balls;

**3. Sport (in a broad sense) is:**

- a) the process of educating a person's physical qualities and the formation of motor skills, as well as the transfer of special physical knowledge;
- b) a type of social practice of people aimed at improving the health of the human body and developing its physical abilities;
- c) competitive activity itself, special preparation for it, as well as specific relationships, norms and achievements in this area of activity;

**4. Maximum oxygen consumption is:**

- a) the greatest amount of oxygen that the body can consume per minute during extremely intense muscular work;
- b) the amount of oxygen actually used by the body at rest or when performing any work in one minute;
- c) the amount of oxygen required by the body to ensure vital processes under various conditions of rest or work in one minute;

**5. Homeostasis is:**

- a) adaptation of body functions to the environment;
- b) self-regulation of metabolism, blood circulation, digestion, respiration and other physiological processes occurring in the body;
- c) constancy of the internal environment of the human body;

**6. What principle provides for the optimal correspondence of tasks, means, and methods of physical education to the capabilities of those involved?**

- a) the principle of accessibility and individualization;
- b) the principle of systematic alternation of loads and rest;
- c) the principle of consistency;

**7. The ability to perform movements with large amplitude is called:**

- a) elasticity;
- b) stretching;
- c) flexibility;

**8. One of the tasks of the general physical training is:**

- a) achieving high sports results;
- b) mastery of motor skills and abilities that meet the specifics of the chosen sport or specific profession
- c) comprehensive and harmonious human development

**9. Which of the factors determining health risk weighs most:**

- a) state of the environment;
- b) human genetics;
- c) lifestyle;

**10. The main sign of health includes:**

- a) maximum level of development of physical qualities;
- b) good adaptability of the body to external living conditions;
- c) perfect physique;

**5.3.6. Примерная тематика рефератов (для СМГ):**

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).

### 5.3.2. Example topics of reports

1. Physical culture is part of universal human culture.
2. Physical culture and sports as a means of preserving and strengthening the health of students, their physical and sports improvement.
3. Prevention of occupational diseases and injuries by means of physical culture.
4. Natural and hygienic factors as means of physical education and methods of their application.
5. Hypokinesia and physical inactivity: the essence of the negative impact on the human body.
6. Independent physical education classes: forms, content, planning the volume and intensity of classes.
7. Self-control during independent physical education.
8. Characteristics and basics of education of physical qualities (at the student's choice):
  - strength abilities;
  - speed abilities;
  - coordination abilities;
  - endurance;
  - flexibility;
9. Basics of body weight regulation.
10. The role and importance of physical culture in preventing diseases, promoting health, and maintaining creative activity.
11. Methodology of health-improving physical culture for individuals (at the student's choice):
  - overweight (obese);
  - with poor posture;
  - with osteochondrosis;
  - with flat feet;
12. Self-monitoring of physical development and functional state of the body.
13. Cyclic and acyclic types of physical activity.
14. Social functions of sport.
15. Selecting sports and exercises to improve the body's functional capabilities.
16. Selection of sports and exercises for active recreation.
17. The human body as a single self-developing and self-regulating biological system.
18. Performance. Fatigue. Restoring performance.
19. Means of physical education and regulation of the psycho-emotional and functional state of students.
20. Adaptation of the body is the physiological basis of functional and motor improvement of a person.
21. Functional response of individual structures of the body to physical activity.

22. Socio-biological foundations of physical culture and sports. The influence of factors on the vital functions of the body (natural, environmental, social).

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

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

#### **Источники**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_346766/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_346766/)
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_330796/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330796/)

#### **Литература**

##### **Основная**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>
2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

##### **Дополнительная**

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/516325>
2. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/518851>
3. Методические рекомендации для преподавателей физического воспитания по обучению студентов инвалидов и студентов с ОВЗ (с нарушением слуха) [Электронный ресурс] / Саламатов Михаил Борисович; [Саламатов Михаил Борисович] ; Минобрнауки России, Федер. гос. бюджетное образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т" (РГГУ), Каф. физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. - Москва: РГГУ, 2019. - 31 с. - Авт. указан на обороте тит. л. - Режим доступа: <http://elibr.lib.rsuh.ru/elibr/000013114> . - Загл. с экрана. - ISBN 978-5-7281-2426-9.
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/495814>
5. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/517828>
6. Физическая культура: развитие и совершенствование физических качеств студентов: самостоятельные занятия для юношей : учеб. пособие / Федер. агентство по образованию, Рос. гос. гуманитарный ун-т, Каф. физ. воспитания ; [сост.: И. В. Азанов, И. В. Аркатов, И. В. Зозуля]. - Электрон. дан. - Москва : РГГУ, 2009. - 61, [1] с. : рис., табл. - Режим доступа : <http://elibr.lib.rsuh.ru/elibr/000009634>

## 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. <http://liber.rsuh.ru/> - Информационный комплекс РГГУ «Научная библиотека»
2. <https://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.

## 6.3. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Доступ к профессиональным базам данных: <https://liber.rsuh.ru/ru/bases>

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс
2. Гарант

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для материально-технического обеспечения дисциплины необходимы:

- спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, столы для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами.

- 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.

Для материально-технического обеспечения лекционного курса дисциплины необходимы: учебная аудитория, доска, проектор (стационарный или переносной), компьютер или ноутбук, программное обеспечение (ПО)

Состав программного обеспечения:

1. Windows
2. Microsoft Office
3. Kaspersky Endpoint Security

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

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

- для слепых и слабовидящих: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или могут быть заменены устным ответом; обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; письменные задания оформляются увеличенным шрифтом; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих: лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме; экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

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

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

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

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

- для слепых и слабовидящих: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих: в печатной форме, в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

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

- для слепых и слабовидящих: устройством для сканирования и чтения с камерой SARA SE; дисплеем Брайля PAC Mate 20; принтером Брайля EmBraille ViewPlus;

- для глухих и слабослышащих: автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих; акустический усилитель и колонки;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1; компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## 9. Методические материалы

### 9.1. Планы практических занятий

**Тема 1. Практические аспекты использования физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Легкая атлетика, гимнастика, ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: техника безопасности при выполнении физических упражнений, моделирование опасных ситуаций, которые могут возникать на занятиях по физической культуре, разучивание основных базовых гимнастических упражнений, освоение техники беговых и прыжковых упражнений.

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

4. Задание углубленного изучения: 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.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять требования техники безопасности по внешнему виду, особенностям поведения в зале и выполнению упражнений, повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс общеразвивающих упражнений, выясните как в вашей семье используется физическая культура для сохранения здоровья и творческого долголетия.

## **Тема 2. Спорт. Классификация видов спорта. История становления и развития Олимпийского движения. ОФП, атлетическая гимнастика, подвижные игры, спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ) с мячом.

2. Основная часть занятия: основные гимнастические упражнения с мячом, беговые упражнения с различной скоростью передвижения, упражнения на координацию с мячом, освоение базовых упражнений спортивных игр с мячом, освоение базовых силовых упражнений.

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

4. Задание углубленного изучения: изучить классификацию видов спорта, которыми занимаются ваши друзья и знакомые; какие из этих видов входят в программу современных Олимпийских игр; составить комплекс ОРУ с мячом.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: внимательно слушать команды преподавателя, выполнять строевые команды синхронно группой, бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений с мячом.

2. Основная часть занятия: повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя; упражнения с мячом начинать выполнять в медленном темпе, контролировать мяч визуально.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять упражнения на восстановление и расслабление опорно-двигательного аппарата.

4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс общеразвивающих упражнений с мячом,

### **Тема 3. Методические принципы и методы физического воспитания. Атлетическая гимнастика, ОФП, подвижные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ) с палкой.
2. Основная часть занятия: основные гимнастические упражнения с палкой, прыжковые упражнения с различной интенсивностью, эстафеты, силовые статические упражнения, освоение базовых силовых упражнений, упражнения на тренажерах.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
4. Задание углубленного изучения: оцените индивидуальную доступность физических упражнений, используемых в занятиях; составить комплекс ОРУ с палкой.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: внимательно слушать команды преподавателя, выполнять строевые команды синхронно группой, бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений с палкой, соблюдать технику безопасности в занятиях с палкой.
2. Основная часть занятия: повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя; использовать соревновательный и игровой метод при освоении силовых упражнений.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять упражнения на восстановление и расслабление опорно-двигательного аппарата.
4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс общеразвивающих упражнений с палкой.

### **Тема 4. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Легкая атлетика, гимнастика, ОФП, подвижные игры.**

#### *Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении.
2. Основная часть занятия: основные гимнастические упражнения в движении, беговые упражнения для развития выносливости, упражнения с отягощениями различной интенсивности, специальные легкоатлетические упражнения, эстафеты, статические упражнения для воспитания силовой выносливости.
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
4. Задание углубленного изучения: оцените, в каких упражнениях вы испытывали наибольшую нагрузку, а в каких наименьшую; составить комплекс ОРУ в движении.

#### *Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: внимательно слушать команды преподавателя, выполнять строевые команды синхронно группой, бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений в движении и соблюдать интервал 1,5-2 метра между занимающимися.
2. Основная часть занятия: повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя; упражнения для воспитания выносливости выполнять с

интенсивностью 40-60%, контролировать изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении упражнений.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять упражнения на восстановление и расслабление опорно-двигательного аппарата.

4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс общеразвивающих упражнений в движении.

### **Тема 5. Спортивная подготовка. Основы обучения движениям. Легкая атлетика, атлетическая гимнастика, спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег по заданию для развития выносливости, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ) со скакалкой.

2. Основная часть занятия: основные гимнастические упражнения со скакалкой, прыжковые упражнения со скакалкой, специальные упражнения для развития быстроты, силы, гибкости и выносливости. Базовые специальные упражнения с мячом.

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

4. Задание углубленного изучения: оцените, сколько повторений вам требуется для разучивания новых упражнений; оцените, какие из физических качеств у вас развиты лучше всех, а какие хуже всех; составить комплекс ОРУ со скакалкой.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: внимательно слушать команды преподавателя, выполнять строевые команды синхронно группой. Бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений со скакалкой и соблюдать интервал и дистанцию 1,5-2 метра между занимающимися.

2. Основная часть занятия: повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя; новые упражнения для воспитания координации старайтесь выполнять без ошибок, пусть даже с пониженной скоростью.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять упражнения на восстановление и расслабление опорно-двигательного аппарата.

4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.

### **Тема 6. Физические качества и методика их развития. Легкая атлетика, спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ) в парах.

2. Основная часть занятия: специальные профессионально прикладные упражнения; подведение итоговой семестровой аттестации; беговые упражнения в парах для воспитания быстроты, упражнения на координацию с бадминтонной ракеткой и воланом, эстафеты, спортивные игры с мячом.

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

4. Задание углубленного изучения: оцените свой уровень физической культуры; составить комплекс ОРУ в парах.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: внимательно слушать команды преподавателя; выполнять строевые команды синхронно группой, бежать в колонну по два, в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; желательно чтобы партнеры в парах были примерно одного роста и веса.

2. Основная часть занятия: повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя; упражнения на быстроту выполнять, соревнуясь с партнером; контролировать ЧСС при выполнении упражнений на выносливость.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять упражнения на восстановление и расслабление опорно-двигательного аппарата.

4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс общеразвивающих упражнений в парах.

## **Тема 7. Физическая культура личности.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях

3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.

2. Основная часть занятия:

Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты, освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям, защищают рефераты по заданной теме.

3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

## **Тема 8. Методика практического использования физической культуры в обеспечении здоровья студентов. Гимнастика, ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, разучивание общеразвивающих упражнений (ОРУ) прикладной направленности.

2. Основная часть занятия: специальные профессионально прикладные упражнения; 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).

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

4. Задание углубленного изучения: составьте индивидуальный комплекс доступных общеразвивающих упражнений профессионально прикладной направленности.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в колонну по одному, в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей по разучиванию общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: выполнять упражнения групповым методом; повторять показанные упражнения в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс общеразвивающих упражнений профессионально прикладной направленности.

### **Тема 9. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Атлетическая гимнастика, легкая атлетика, ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, демонстрация индивидуального комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) используемого в самостоятельных занятиях физической культурой.

2. Основная часть занятия: доступные беговые, прыжковые, гимнастические упражнения, силовые упражнения, используемые в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом; контроль ЧСС, степени утомления и частоты дыхания.

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

4. Задание углубленного изучения: составьте индивидуальный комплекс доступных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей при демонстрации общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: каждый занимающийся показывает свои упражнения индивидуального комплекса, а группа повторяет их, в соответствии с методическими указаниями преподавателя.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс доступных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

### **Тема 10. Методические принципы использования физических упражнений для активного отдыха. Легкая атлетика, спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, демонстрация индивидуального комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) используемого для активного отдыха

2. Основная часть занятия: использование навыков спортивной и оздоровительной ходьбы в походах и в активном отдыхе; подвижные игры для активного отдыха (освоение техники движений с бадминтонной ракеткой, удары по волану); спортивные игры для активного отдыха.

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

4. Задание углубленного изучения: составьте индивидуальный комплекс доступных упражнений для активного отдыха.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей при демонстрации общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: освоение техники владения ракеткой и мячом в парах, или в тройках, подбирать партнеров с одинаковым уровнем владения техникой обращения с ракеткой и мячом.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс доступных упражнений для активного отдыха.

## **Тема 11. Спорт. Особенности методики занятий индивидуальными видами спорта или системой физических упражнений. Спортивные игры, ОФП.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, демонстрация индивидуального комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) избранного вида спорта.

2. Основная часть занятия: специальные упражнения индивидуальных видов спорта для воспитания быстроты, силы, координации, ловкости и выносливости; спортивные игры (шахматы и настольные игры для специальной медицинской группы).

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

4. Задание углубленного изучения: укажите, какие из индивидуальных видов спорта наиболее приемлемы для вас.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей при демонстрации общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть занятия: при выполнении упражнений индивидуальных видов спорта контролировать ЧСС и степень индивидуального утомления.

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс доступных упражнений для активного отдыха.

## **Тема 12. Методика восстановления в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. Гимнастика, легкая атлетика, ОФП, спортивные и подвижные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, демонстрация индивидуального комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) в положении сидя для восстановления после значительных нагрузок
2. Основная часть занятия: специальные упражнения для развития гибкости, специальные беговые интервальные упражнения; специальные упражнения для расслабления, медленный бег по заданию; специальные упражнения для дыхания; подвижные игры, спортивные игры (шахматы и настольные игры для спецмедгруппы).
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
4. Задание углубленного изучения: укажите, какие упражнения наиболее приемлемы для вас для восстановления после интенсивной нагрузки; составьте наиболее приемлемое для вас меню недельного рационального питания.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей при демонстрации общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: при выполнении упражнений на гибкость стараться выполнять упражнения с максимальной амплитудой, медленно; контролировать ЧСС и степень индивидуального утомления и восстановления в интервальном беге.
3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.
4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс доступных упражнений для восстановления после значительных физических нагрузок; составьте наиболее приемлемое для вас меню недельного рационального питания.

### **Тема 13. Методика использования лечебной физической культуры и спорта для профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. Гимнастика, спортивные игры.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: ускоренная ходьба, медленный бег, демонстрация индивидуального комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) для профилактики различных заболеваний.
2. Основная часть занятия: 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); специальные упражнения для профилактики различных заболеваний; специальные упражнения с закрытыми глазами: волейбол сидя; спортивные игры (шахматы и настольные игры для спецмедгруппы).
3. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.
4. Задание углубленного изучения: укажите, какие упражнения наиболее приемлемы для вас для профилактики или реабилитации после перенесенного заболевания.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бежать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой; выполнять методические указания и требования преподавателей при демонстрации общеразвивающих упражнений.
2. Основная часть занятия: при выполнении совместных упражнений с занимающимися, имеющими ограниченные возможности, сознательно ограничьте свои физические качества;

контролировать ЧСС и степень индивидуального утомления и восстановления при выполнении упражнений

3. Заключительная часть занятия: научиться определять частоту дыхания, частоту сердечных сокращений, оценивать степень индивидуального утомления, научиться выполнять основные упражнения на расслабление опорно-двигательного аппарата и восстановление.

4. Задание углубленного изучения: используя опыт проведенного занятия, список литературы и интернет ресурсов составить комплекс доступных упражнений для профилактики и реабилитации.

#### **Тема 14. Особенности совместных занятий физической культурой и спортом с инвалидами и адаптивная физическая культура.**

*Задания:*

1. Подготовительная часть занятия: строевые упражнения, ускоренная ходьба, медленный бег, комплекс разминочных упражнений, индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Основная часть занятия: сдача тестов физической направленности для студентов основной группы здоровья, итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой при различных заболеваниях

3. Заключительная часть занятия: подведение итогов за семестр.

*Указания по выполнению заданий:*

1. Подготовительная часть занятия: бегать в доступном темпе; для студентов специальной медицинской группы передвижение в ускоренном темпе ходьбой.

2. Основная часть занятия:

Студенты основной группы здоровья сдают тесты физической направленности (нормативы выполняются последовательно в соответствии с методическими указаниями преподавателя).

Студенты подготовительной и специальной медицинской группы здоровья выполняют комплексы упражнений на оценку, выполняют контрольные работы на оценку;

Студенты, освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям, защищают рефераты по заданной теме.

3. Заключительная часть занятия: Подведение итогов подсчет набранных баллов.

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

#### **Реферат**

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

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

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

*Основные рекомендации по выполнению работы*

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

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

Требования по оформлению реферата – см. [https://liber.rsuh.ru/ru/student\\_work](https://liber.rsuh.ru/ru/student_work)

### **9.3. Методические рекомендации по проведению занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Практические занятия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся в отдельной группе. Число студентов не превышает 8-12 человек в одной группе. Группы формируются по нозологии заболевания. Допускается проведение занятий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в одной группе совместно с иными студентами, если это не создает трудностей для этих лиц при проведении занятия. Допускается присутствие во время проведения занятия ассистента из числа работников РГГУ или привлеченных лиц, оказывающего обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом его индивидуальных особенностей (передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателями).

#### ***Примерные комплексы упражнений на практических занятиях физической культурой для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:***

Примерный комплекс упражнений при нарушении слуха:

- Упражнение 1. Медленный бег 10 мин.
- Упражнение 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин
- Упражнение 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) – 15мин
- Упражнение 4. Бег с ускорением 3х60м
- Упражнение 5. Комплекс упражнений для мышц ног, упражнение для мышц брюшного пресса и спины.

Примерный комплекс упражнений при нарушении зрения:

Упражнение 1. И. п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть их на 3-5с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

Упражнение 2. И. п. - сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 3. И. п. - стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3с; поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5с, опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упражнение 4. И. п. - стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упражнение 5. И. п. - сидя. Закрывать веки, массировать их круговыми движениями безымянных пальцев: по верхнему веку от наружных углов глаза кнутри. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет глазные мышцы и улучшает кровообращение.

Упражнение 6. И. п. - стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 2-5с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с.

Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5с. Прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз, улучшает бинокулярное зрение.

Упражнение 7. И. п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза и совершенствует их координацию.

Упражнение 8. И. п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 9. И. п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза. Пальцы, удерживая кожу надбровных дуг, оказывают сопротивление мышце. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 10. И. п. - сидя. II, III и IV пальцы рук расположить так, чтобы II палец находился у наружного угла глаза, III - на середине верхнего края орбиты, а IV - у внутреннего угла глаза. Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому движению небольшое сопротивление. Повторить 8—10 раз.

Примерный комплекс упражнений для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Упражнение 1. (10 секунд не больше) Вам нужно развести обе руки в стороны на уровне плечевого пояса и попробовать завести руки медленно и осторожно назад на максимально приемлемое для вас расстояние. Так, чтобы вы не испытывали сильные боли.

Упражнение 2. Сомкните пальцы рук перед собой в замок затем, вытянув руки вперед, выверните ладони.

Упражнение 3. Переплетя пальцы рук, попытаться как бы достать до потолка.

Упражнение 4. Находясь в положении сидя (можно в коляске), попробуйте завести согнутую руку в область затылка и при помощи другой руки попытаться достать до лопатки. Затем, поменяв руки, сделать тоже самое другой рукой.

Упражнение 5. Медленно делать повороты туловища из стороны в сторону с заведённой за плечами гимнастической палкой с постепенной амплитудой увеличения разворотов.

Упражнение 6. Аккуратно сразу обеими руками сделать маховые движения рук влево одновременно с разворотом вашего тела в ту же сторону. Затем повторить то же самое вправо.

Упражнение 7. Взять заранее подготовленный резиновый тренажёр и растягивать его в положении рук вперед и в разные стороны.

Упражнение 8. Постепенно увеличивая скорость, выполнять вращательные движения вперед, а затем назад.

Упражнение 9. Наклонившись вперед, опустить руки в свободной позе вниз, почти касаясь пола. В такой позе медленно раскачивать головой влево и вправо, затем вперед-назад.

Упражнение 10. Поднять руки перед собой и сильно потрясти кистями в расслабленном состоянии.

Упражнение 11. Постараться в ритме напрягать брюшной пресс. Силой втянуть в себя воздух, а затем силой его выдохнуть

Примерный комплекс упражнений для инвалидов колясочников:

Упражнения на растяжение можно выполнять, лежа на спине или сидя в коляске. Упражнения следует делать медленно, постепенно усиливая нагрузку, но не доводя ее до неприятных и, тем более, болевых ощущений в суставах. Интенсивное растяжение можно

выполнять только после тренировки, когда мышцы хорошо разогреты, а легкое растяжение - до тренировки, после небольшой разминки. Каждое упражнение надо выполнять не менее 10 секунд.

Упражнение 1. а) Лежа на спине или сидя, разведите руки в стороны на уровне плеч или чуть выше; б) развести руки в стороны и вверх под углом 30-45° выше уровня плеч. Из этих двух положений руки вытягиваются прямо назад. При этом происходит растяжение верхних и нижних пучков больших грудных мышц. Для одновременного растяжения сгибателей кисти надо с силой разогнуть кулаки в запястьях.

Упражнение 2. "Потягушка". Переплести пальцы перед грудью и, вывернув кисти ладонями кверху, вытянуть руки, пытаясь "достать до потолка".

Упражнение 3. Служит для растяжения широчайших мышц спины и способствует предотвращению ротации плеча вовнутрь. Лечь на спину, согнуть ноги и положить голени на высокую скамейку. Это делается для максимального расслабления бедер и выравнивания спины. Прямые руки вынести за голову, плечи выворачиваются наружу (большие пальцы направляются через потолок к полу, ладони обращены вниз).

Упражнение 4. Сидя в коляске, лечь грудью на колени или на стол. Сцепив руки за спиной, поднять их как можно выше.

Упражнение 5. Сидя в коляске, завести согнутую руку на затылок и лопатку и опустить ее вдоль спины, помогая надавливанием на локоть другой рукой. Затем руки поменять.

Упражнение 6. Похожее на упражнение 5. Рука, заведенная снизу за спину, захватывается пальцами другой руки, опущенной за лопатку, и тянется ею вверх. Руки меняются местами.

Упражнение 7. Для растяжения мышц шеи и верхней части спины. Поочередно опустить плечи, держась пальцами за спицы колеса у оси и наклоняя голову в противоположную сторону, как бы пытаясь опрокинуть коляску набок. Потеря эластичности не единственная причина мышечных травм. Другой причиной оказывается слабость сгибающих мышц рук, задних мышц плечевого пояса, шеи и верхней части спины. Для их укрепления специалисты рекомендуют на одно упражнение с усилием, направленным от себя, делать два-три упражнения с усилием, направленным к себе. В общем случае толкательные движения развивают передние группы мышц, а тянущие - задние.

Упражнение 8. Лежа на узкой кушетке, на груди, поднимать с полу гантели. Локти прижаты к бокам. Движения напоминают греблю. Количество упражнений увеличивайте от тренировки к тренировке. При всех упражнениях не задерживайте дыхание и не напрягайтесь. Особенно за этим должны следить те, кто не подготовлен к высоким нагрузкам, так как повышение внутригрудного давления может привести к нарушениям сердечной деятельности.

Упражнение 9. Из того же исходного положения поднимите гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

Упражнение 10. Похоже на предыдущее, но выполняется с более узкой кушетки или гимнастической скамьи, наклоненной под углом 30-45° к полу. Кисти рук с гантелями под скамьей почти касаются друг друга. Делайте взмахи прямыми руками, направленными в стороны и чуть вперед, сводя лопатки.

Упражнение 11. Сидя в коляске. Руки с гантелями между ногами, большие пальцы направлены вниз и внутрь. Прямые руки разведите по диагонали в стороны и вверх до уровня плеч.

Упражнение 12. Сидя в коляске. Одна рука за головой, другая в сторону ладонью кверху. Прогибания с небольшим поворотом туловища в сторону правой руки. Сменить положение рук и проделать то же в обратную сторону. На четыре счета - вдох и основное движение, на следующие четыре счета - выдох и возвращение в исходное положение. Это и каждое последующее упражнение выполняются в течении одной, двух минут.

Упражнение 13. Круговые движения во всех суставах рук. Сначала кистями, затем в ту же сторону предплечьями и наконец прямыми руками. Потом то же самое, в противоположную сторону. С каждым циклом амплитуда движений увеличивается.

Упражнение 14. Круговые движения головой, начиная с небольшой амплитуды, как бы постепенно раскручивая голову по спирали, но при этом, замедляя движения так, чтобы при максимальной амплитуде один круг выполнялся на пять счетов. Продолжительность - одна минута.

Упражнения 15 и 16 требуют особого внимания. Сидячий образ жизни способствует появлению так называемой круглой спины, что приводит к выпячиванию брюшной стенки и нарушению работы внутренних органов. Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать мышцы спины и развивать способность прогибаться в грудном и поясничном отделах позвоночника. Упражнение 15. Положите под поясницу валик или сложенную подушку. Энергично поднимая прямые руки вперед и вверх, постарайтесь резко зафиксировать их в плечевых суставах в верхней точке и, не останавливаясь, по инерции продолжайте движения ими назад, но уже только за счет прогибания в груди и пояснице. В руки можно взять нетяжелые гантели для придания движению большей инерции. Колеса коляски заторможены. При работе с гантелями спинкой лучше прислониться к столу. Старайтесь, как можно дольше находиться в коляске с валиком под поясницей и постоянно контролируйте прогнутое положение спины и разворот плеч. Чаще лежите на животе, опершись на локти и подняв голову. Смотрите телевизор или читайте в этой "пляжной" позе. Упражнение 16. Оттолкнитесь руками от подлокотников коляски или бедер и как можно больше прогнитесь, отведя плечи и голову назад. Прочувствуйте напряжение мышц спины. С каждым разом старайтесь меньше помогать руками. Ритм упражнения: 5 секунд удержания прогиба, 5 секунд расслабления. Начните с минуты, доводя продолжительность всего упражнения до ощутимого утомления мышц спины.

Упражнение 17. Развороты на коляске противоположно направленными вращениями обручей руками. Выполняйте его сначала спокойно, потом энергичнее и резче, в течении 1 - 2 минут, до заметного утомления мышц.

Упражнение 18. Повороты туловища из стороны в сторону сначала с помощью одних только рук, расставленных в стороны, затем с заведенной за плечи палкой. Постепенно и аккуратно (особенно при свежих травмах) увеличивайте угол разворота от занятия к занятию. Для контроля удобно делать упражнение спиной к стене, пытаясь коснуться ее концами палки.

Упражнение 19. "Лезгинка", или "косьба", также развивает подвижность позвоночника и все мышцы туловища, в особенности косые мышцы живота, что помогает перистальтике кишечника. Упражнение тренирует координацию движений и уверенность в себе, что важно для колясочников-новичков. Обеими руками сделайте резкое маховое движение, скажем, влево, с поворотом туловища в ту же сторону. У кого работают бедра, старайтесь развернуть таз в противоположную сторону, то есть вправо. Коляска при достаточной резкости движения также повернется вправо и сдвинется чуть вперед. Затем такой же резкий взмах с поворотом делается в обратную сторону - коляска смещается вперед и влево. Такими "галсами" вы можете перемещаться довольно быстро, не прибегая к вращению колес. Начинайте с несильного толчка коляски по гладкому полу, со временем это движение получится даже на ковре.

Упражнение 20. Выполняется с гантелями или бинтом-амортизатором длиной около 3 метров. Бинт сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Растягивайте концы бинта, сгибая руки в локтях за счет работы бицепсов. Отягощение должно быть таким, чтобы его можно было преодолеть не более 8 - 12 раз. Если для вас это слишком легко, перехватите бинт ниже. Аналогичное упражнение делается с гантелями на таком же пределе.

Упражнение 21. Растягивание бинта поднятыми руками. Руки с бинтом над головой. Разводя руки вниз и в стороны, бинт опускаем за голову на плечи.

Упражнение 22. Бинт растягивается при положении рук впереди. Руки разводятся в стороны до касания бинтом груди.

Упражнение 23. Для разгибателей рук - трицепсов. Бинт заводится за ручки или спинку коляски. Руки, сжатые в кулаки, согнуты у плеч. Резина растягивается вперед или вверх только

за счет движения предплечий - локти не опускать. С гантелями упражнение делается из положения руки вверх.

Упражнение 24. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. Резиновый бинт под задними колесами растягивается движениями рук в стороны и немного назад. С гантелями руки поднимаются ладонями книзу.

### Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

Цель дисциплины: формирование всесторонне развитой личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии.

Задачи дисциплины:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

*знать:*

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры и спорта;
- основы здорового образа жизни студента;
- особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку студентов в системе физического воспитания

*уметь:*

- индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования;
- применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку студентов

*владеть:*

- личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с

- выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.

The discipline "Physical culture and sport" is implemented by the Department of Physical Culture, Sports and Life Safety.

The purpose of the discipline: the formation of a comprehensively developed personality and the ability to use a variety of means and methods of physical culture, sports and tourism for the preservation and promotion of health, psychophysical readiness of a student for a future profession.

Discipline tasks:

- to study the main aspects of the scientific, biological and practical foundations of physical culture and a healthy lifestyle;
- master the system of practical skills that ensure the preservation and strengthening of health, mental preparedness, the development and improvement of psychophysical abilities, qualities and personality traits, self-determination in physical culture and sports;
- promote health, improvement of physical and mental condition, physique correction. The result of solving this problem should be an improvement in the physical development of students.
- understand the social significance of physical culture and its role in personal development and preparation for professional activities;
- to promote the acquisition of personal experience in increasing motor and functional capabilities, ensuring general physical fitness for the future profession and life;
- formation of a motivational and value attitude to physical culture, attitudes towards a healthy lifestyle, physical improvement and self-education, habits for regular physical exercises and sports;
- creation of a basis for creative and methodically substantiated use of physical culture and sports activities for the purpose of subsequent life and professional achievements.

As a result of studying the discipline, the student must:

*To know:*

- the role of physical culture in human development and specialist training;
- the essence of physical culture in the general cultural and professional training of students;
- socio-biological foundations of physical culture and sports;
- the basics of a healthy lifestyle of a student;
- features of the use of means and methods of physical culture to optimize performance;
- general physical and special training of students in the system of physical education

*to be able to:*

- individually choose a sport or a system of physical exercises for their physical improvement;
- apply in practice professionally applied physical training of students

*to own:*

- personal experience of using physical culture and sports activities to improve their functional and motor capabilities, to achieve personal life and professional goals;
- a system of practical skills that ensure the preservation and strengthening of health, the development and improvement of psychophysical abilities and qualities (with the implementation of established standards for general physical and sports and technical training);
- methods of self-study and self-control over the state of one's body.