

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



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

Кафедра физического воспитания

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки 41.03.01 «Зарубежное регионоведение»  
Направленность (профиль) «Азиатские исследования (Китай)»

Уровень квалификации выпускника - бакалавр  
Форма обучения – очная

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва 2019

Физическая культура и спорт

Рабочая программа дисциплины

Составители:

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

К.п.н., доцент, доцент кафедры физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности И.В.Лазарев

К.п.н., доцент кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности  
М.Б. Саламатов

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

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры ЗРиВП

№ 9 от 30.05.2019

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка
  - 1.1 Цель и задачи дисциплины
  - 1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине
  - 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы
2. Структура дисциплины
3. Содержание дисциплины
4. Образовательные технологии
5. Оценка планируемых результатов обучения
  - 5.1. Система оценивания
  - 5.2. Критерии выставления оценок
  - 5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
  - 6.1. Список источников и литературы
  - 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья
9. Методические материалы
  - 9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ
  - 9.3. Иные материалы

## **Приложения**

- Приложение 1. Аннотация дисциплины
- Приложение 2. Лист изменений

## 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 обучающихся, развитие психофизических способностей в процессе осознанной двигательной активности и готовности к будущей профессии, формирование здорового образа жизни, приобретение умений, знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

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

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

Коды компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-12	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; основные правила поддержания физической формы и здоровья. Уметь: квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности; использовать полученные знания в области физической культуры на практике. Владеть: знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни; основными методами и средствами физической культуры.

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока дисциплин учебного плана, подготовки студентов по направлению 41.03.01 «Зарубежное регионоведение». Дисциплина реализуется кафедрой физического воспитания.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения школьного курса дисциплины «Физическая культура».

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Безопасность жизнедеятельности».

## 2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 10 ч., самостоятельная работа обучающихся 62 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная		Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа	
			Лекции	Практические занятия			
	<b>Раздел I. Теория.</b>	1					
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	2			10	Посещение лекций
2	Эволюция физической культуры	1	2			10	Посещение лекций
3	Спорт. Классификация видов спорта	1	2			10	Посещение лекций
4	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	1	2			20	Посещение лекций, тестирование
5	Зачёт	1	2			12	Защита доклада-презентации
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10</b>			<b>62</b>	

## 3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Тема	Содержание
1	<b>Раздел I. Теория</b>	1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Физическая культура — часть общей культуры общества и личности. Спорт — явление культурной жизни. Физическая культура в структуре профессионального образования. Гуманитарная значимость физической культуры. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической

		культуре и спорте в Российской Федерации». Основы организации физического воспитания в вузе.
	2.Эволюция физической культуры.	Физическая культура в древнем мире. Физическая культура в средние века. Развитие физической культуры в России. Физическая культура на современном этапе.
	3.Спорт. Классификация видов спорта.	Классификация видов спорта. Виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с предельным проявлением физических и психических качеств занимающихся. Скоростно-силовые виды спорта. Циклические виды спорта. Сложно координационные виды спорта. Игровые виды спорта. Единоборства. Многоборья. Виды спорта, основа которых заключается в действиях по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.). Виды спорта, двигательная активность в которых лимитируется условиями регламентированного поражения цели из специального оружия. Виды спорта, в основе которых лежит модельно-конструкторская деятельность спортсмена. Виды спорта, смысловое содержание которых заключается в абстрактно-логическом обыгрывании соперника. Виды спорта, основу которых составляют двигательные действия, входящие в различные виды спорта.
	4.Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Продолжительность и интенсивность занятий. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия

			Спортивная подготовка ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.
--	--	--	---

#### 4. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	2	3	4
1	Раздел I. Теория	Лекции	Лекция-визуализация с применением слайд-проектора
		Самостоятельная работа	Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты

#### 5. Оценка планируемых результатов обучения

##### 5.1. Система оценивания

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
Посещение лекций	5 балла	20 балл
Тестирование	40 баллов	40 баллов
Промежуточная аттестация: Защита доклада-презентации	40 баллов	40 баллов
<b>Итого за семестр (дисциплину) Зачёт</b>		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
--------	--	--	---

## 5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ A,B	«зачтено»	<p>Выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Студент исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляется студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий». Активно участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.</p>
82-68/ C	«зачтено»	<p>Выставляется студенту, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Студент правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p> <p>Принимает участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.</p>
67-50/ D,E	«зачтено»	<p>Выставляется студенту, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>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>



Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».
49-0/ F,FX	не зачтено	Выставляется студенту, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Студент испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

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

#### Вопросы тестирования для текущего контроля успеваемости (ОК-12)

1. Физическая культура-это:

1.1. часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

1.2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

1.3. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

2. Основным средством физического воспитания являются:

2.1. физические упражнения;

2.2. оздоровительные силы природы;

2.3. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи;

3. Спорт (в широком понимании) – это:

3.1. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;

3.2. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;

3.3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;

4. Максимальное потребление кислорода – это:

4.1. наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;

- 4.2. количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
- 4.3. количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;

5. Гомеостаз – это:

- 5.1. приспособление функций организма к окружающей среде;
- 5.2. саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;
- 5.3. постоянство внутренней среды организма человека;

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

- 6.1. принцип доступности и индивидуализации;
- 6.2. принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- 6.3. принцип последовательности;

7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 7.1 эластичностью;
- 7.2. растяжкой;
- 7.3. гибкостью;

8. Одной из задач ОФП является:

- 8.1. достижение высоких спортивных результатов;
- 8.2. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии
- 8.3. всестороннее и гармоничное развитие человека

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

- 9.1. состояние окружающей среды;
- 9.2. генетика человека;
- 9.3. образ жизни;

10. К основному признаку здоровья относится:

- 10.1. максимальный уровень развития физических качеств;
- 10.2. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
- 10.3. совершенное телосложение;

11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

- 11.1. сила;
- 11.2. выносливость;
- 11.3. быстрота;

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

- 12.1. 90 уд/мин.
- 12.2. 120 уд/мин.
- 12.3. 160 уд/мин

13. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

- 13.1. интенсивная физическая нагрузка
- 13.2. сочетание работы с активным отдыхом
- 13.3. тренировочные занятия играми, единоборствами

14. Физические качества – это:

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

15. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:
  - 15.1. Двигательной реакцией;
  - 15.2. Скоростными способностями;
  - 15.3. Скоростно – силовыми способностями.
16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...
  - 16.1. Гибкость;
  - 16.2. Быстроту;
  - 16.3. Координацию;
  - 16.4. Ловкость.
17. К основным физическим качествам относятся...
  - 17.1. Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
  - 17.2. Бег, прыжки, метания;
  - 17.3. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
  - 17.4. Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.
18. Физическое упражнение – это...
  - 18.1. Один из методов физического воспитания;
  - 18.2 Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
  - 18.3. Основное средство физического воспитания;
  - 18.4. Методический приём обучения двигательным действиям.
19. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?
  - 19.1. 42км 195м;
  - 19.2. 32км 195м;
  - 19.3. 50км 195м;
  - 19.4. 43км 195м.
20. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?
  - 20.1. Массаж сердца;
  - 20.2. Дать нашатырный спирт;
  - 20.3. Искусственное дыхание;
  - 20.4. Вызвать врача.

#### Критерии оценки теста:

- **40 баллов** выставляется студенту при правильном выполнении 85% - 100% заданий теста.
- **32 балла** выставляется студенту при правильном выполнении 60% - 84% заданий теста.
- **24 балла** выставляется студенту при правильном выполнении 30% - 59% заданий теста.
- **16 баллов** выставляется студенту при правильном выполнении 15% - 29% заданий теста.
- **8 баллов** выставляется студенту при правильном выполнении 0% - 14% заданий теста.

#### Варианты тем докладов-презентаций для проведения промежуточной аттестации в форме зачета

##### ОК-12

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).

#### **Критерии оценки защиты доклада-презентации:**

При оценивании защиты доклада-презентации учитывается:

- **оценка «неудовлетворительно» (10-1 балл)** ставится в том случае, если знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе;
- **оценка «удовлетворительно» (20-11 баллов)** выставляется, если материал освоен частично, допущено не более двух-трех недочетов;
- **оценка «хорошо» (30-21 балл)** выставляется в том случае, если материал освоен почти полностью, допущено не более одного-двух недочетов, но обучающийся смог бы их исправить самостоятельно;
- **оценка «отлично» (40-31 балл)** выставляется студенту, если материал освоен полностью, ответ построен по собственному плану.

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

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

#### **Литература Основная**

**Учебная:**

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniyum.com/catalog/product/511522> (дата обращения: 07.05.2020)

**Дополнительная****Учебная:**

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683> (дата обращения: 21.07.2020).

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

Состав современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2019 г.)

**Перечень БД и ИСС**

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

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Эффективное проведение лекций и семинарских занятий в форме дискуссий и представления презентаций предполагает наличие мультимедийного комплекса для демонстрации презентаций, иллюстративного материала. Целесообразным материально-техническим обеспечением для освоения дисциплины является наличие в аудитории:

1. Предустановленного лицензионного программного обеспечения: Microsoft Office 2013, Windows 7 Pro;
2. Магнитно-маркерной доски;
3. Мультимедийного проектора;
4. Настенного экрана или экрана на штативе размером 150x150 см.

Состав программного обеспечения (ПО) (2019 г.)

№п/п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное

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

Основными формами образовательного процесса при реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ОВЗ являются теоретические занятия; групповые и индивидуальные практические занятия; тестирование и медицинский контроль; спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия; возможна работа по индивидуальным учебным планам и индивидуальным графикам обучения.

Теоретические занятия предусматривают приобретение знаний основ теории физической культуры, спорта и здорового образа жизни, использования средств физической культуры в профилактике заболеваний.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения практической части дисциплины в зависимости от рекомендации медико-социальной экспертизы на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. На занятиях применяются общепедагогические и другие средства и методы адаптивной физической культуры (вербальные, идеомоторные и психорегулирующие, наглядные, технические). Проводятся подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных залах, открытых спортивных площадках и уличных тренажерах общефизической направленности. Занятия проводят специалисты кафедры физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, имеющие соответствующую подготовку. Для студентов с ограничениями передвижения проводятся занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта - шахматам.

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

### **Методы 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;
- на практических занятиях при обучении движениям используются вербальные методы сопровождения движения и повторения движений или заданий с партнером-поводырем;

- использование свистка и голосовых команд для коррекции направления движения при беге и ходьбе;
- зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

**Методы для глухих и слабослышащих:**

- на практических занятиях использование рисунков, кинограмм и схем движений, с заданиями, указателями, ориентирами для формирования наглядно-действенных представлений об изучаемых физических упражнениях, многократный показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- зачёт проводится в форме тестирования, контрольные работы в письменной форме на компьютере.

**Методы 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;
- на практических занятиях при обучении движениям используются пассивные методы сопровождения движения преподавателем или партнером и повторения движений или заданий с партнером-помощником;
- специальные задания, направленные на повышение проприоцептивной чувствительности;
- зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

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

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

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

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

- для слепых и слабовидящих:
  - в печатной форме увеличенным шрифтом;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.

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

- для слепых и слабовидящих:
  - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
  - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
  - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
  - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
  - акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
  - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## 9. Методические материалы

### 9.1. Методические рекомендации по написанию письменных работ

Презентация — документ или комплект документов, предназначенный для представления материала.

Цель презентации — донести до целевой аудитории полноценную информацию об объекте презентации в удобной форме.

Презентация может представлять собой сочетание текста, гипертекстовых ссылок, компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда, которые организованы в единую среду. Презентация имеет сюжет, сценарий и структуру, организованную для удобного восприятия информации. Отличительной особенностью презентации является её интерактивность, то есть создаваемая для пользователя возможность взаимодействия через элементы управления.

Требования к подготовке презентации:

1. Не более 10 слайдов
2. Краткое тезисное, схематичное изложение материала
3. Использование иллюстраций
4. Приведение статистических данных с указанием информационных источников

Первый лист — это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название темы доклада и фамилия, имя, отчество автора.

Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста. В презентации необходимы импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов.

В презентации доклада должна прослеживаться логика изложения материала. Текстовая часть слайда должна быть представлена в тезисной форме. Если автор приводит статистические или аналитические данные, то наиболее подходящей формой является использование графиков и диаграмм, наглядно демонстрирующих сделанные в ходе работы над докладом выводы.

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков. Во время презентации очень эффективны так называемые «воздействующие слайды». Это должен быть наиболее запоминающийся образ презентации в целом, например, рисунок, который можно оставить на экране после окончания презентации. Любая презентация станет более эффективной, если она будет проиллюстрирована схемами и диаграммами. При этом важно не перегружать их пояснениями. Если при подаче материала возникает



необходимость демонстрации таблиц, то рекомендуется выделять цветом наиболее важные строки и столбцы таблицы.

Использование иллюстраций и анимации в презентации допускается, однако используемые графические объекты должны быть логически связаны с представленным на слайдах текстовым материалом, а также быть корректными и уместными для представления в учебной аудитории.

Объекты на слайдах могут сразу присутствовать на слайдах, а могут возникать на них в нужный момент по желанию докладчика, что усиливает наглядность доклада и привлекает внимание аудитории именно к тому объекту или тексту, о которых в данный момент идет речь.

### ***Рекомендации по подготовки доклада***

Доклад является одной из форм исследовательской работы студентов, также формой текущей аттестации студентов.

Задачей подготовки доклада является:

- Развитие умения отбора и систематизации материала по заданной теме;
- Формирование умения представления своей работы в аудитории.

Процесс подготовки доклада включает в себя несколько этапов:

- Составление плана работы.
- Подбор литературы по выбранной теме.
- Написание содержательной части доклада.
- Подготовка выводов по проделанной работе.

Объем работы должен составлять не более 10 страниц, 14 шрифт TimesNewRoman, через 1,5 интервала.

Оформление работы:

Титульный лист.

Введение (отражается актуальность выбранной темы доклада).

Основная содержательная часть.

Заключение (должны быть сформулированы общие выводы по основной теме, отражено собственное отношение к проблемной ситуации).

Список использованной литературы.

**АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью блока дисциплин учебного плана по направлению подготовки 41.03.01 «Зарубежное регионоведение». Дисциплина реализуется на факультете международных отношений и зарубежного регионоведения кафедрой физического воспитания.

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

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

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

ОК-12 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- основные правила поддержания физической формы и здоровья.

Уметь:

- квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности;
- использовать полученные знания в области физической культуры на практике.

Владеть:

- знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- основными методами и средствами физической культуры.

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**

№	Текст актуализации или прилагаемый к РПД документ, содержащий изменения	Дата	№ протокола
1	Приложение №1	30.05.2018	12
2	Приложение № 2	28.05.2020	8

**2. Структура дисциплины**

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 28 ч., самостоятельная работа обучающихся 44 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная		Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа	
			Лекции	Практические занятия			
	<b>Раздел I. Теория.</b>	1					
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1		2		4	Опрос
2	Эволюция физической культуры	1		2		4	Опрос
3	Спорт. Классификация видов спорта	1		2		4	Опрос
4	Методические принципы и методы физического воспитания	1		2		4	Опрос
5	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	1		2		4	Опрос
6	Социология спорта	1		2		4	Опрос
7	Физическая культура личности. Уровни проявления физической культуры личности	1		2		4	Опрос
	<b>Раздел II. Практика.</b>	1					
	<b>Часть 1. Методико-</b>	1					

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная		Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа	
			Лекции	Практические занятия			
	<b>практическая</b>						
8	Использование физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1		2		4	<p>Основная группа: Выполнение программы практических занятий Контрольная работа</p> <p>Подготовительная группа: Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний Контрольная работа</p> <p>Специальная медицинская группа (СМГ): Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний Контрольная работа</p>
9	Спорт. Классификация видов спорта. История становления и развития Олимпийского движения.	1		2		2	
10	Методические принципы и методы физического воспитания.	1		2		2	
11	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	1		2		2	
12	Спортивная подготовка. Основы обучения движениям.	1		2		2	
13	Физические качества и методика их развития.	1		2		2	
14	Зачет	1		2		2	<p>Основная группа: Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2 Защита реферата</p>

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная		Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа	
			Лекции	Практические занятия			
							Специальная медицинская группа (СМГ): Защита реферата
	Итого:			28		44	

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

#### 1. Перечень ПО

Таблица 1

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

#### 2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

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

**4. Образовательные технологии (к п.4 на 2020 г.)**

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

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

**1. Перечень БД и ИСС (к п. 6.2 на 2020 г.)**

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

**2. Состав программного обеспечения (ПО) (к п. 7 на 2020 г.)**

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
17	Zoom	Zoom	лицензионное