МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

ИСТОРИКО-АХИВНЫЙ ИНСТИТУТ
Кафедра физического воспитания

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Рабочая программа дисциплины
41.03.06. Направление подготовки: Публичная политика и социальные науки

Квалификация выпускника (степень) – бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов

Москва 2019

Элективные курсы по физической культуре и спорту
Рабочая программа дисциплины
Составители:
Заведующая кафедрой физического воспитания Акимова Е.М.,
кандидат педагогических наук, доцент Л. Ф. Курятникова,
доцент Л. А. Заремба,
старший преподаватель Безрученко Н.В.

УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания кафедры
№ _1 от 30.08.2019

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
9. Методические материалы
9.1. Планы практических (семинарских, лабораторных) занятий
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 изучения дисциплины – формирование всесторонне развитой личности, 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:

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

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

Коды компетенции	**Содержание компетенций**	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
ОК-6	готовность выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования	**Знать:** систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; **Уметь:** квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности; **Владеть:** знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни.

1.3. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к базовой части дисциплин учебного плана «Публичная политика и социальные науки», к модулю «Физическая культура и спорт»

2. Структура дисциплины для очной формы обучения

(2017 год набора)

Общая трудоёмкость дисциплины составляет _10__ з.ед.., _360__ ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем _328__ ч.

Семестр	Раздел дисциплины	Неделя семестра	Виды учебной работы в часах			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Теоретические занятия (лекции)	Практические занятия		
1	Практические занятия	1-17		58		Промежуточная аттестация (зачет) 1 семестр
2	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет) 2 семестр
3	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
4	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
5	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
6	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
	Всего			328		= 328 часов

(2018 год набора)

Общая трудоёмкость дисциплины составляет _10__ з.ед.., _360__ ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем _328__ ч.

Семестр	Раздел дисциплины	Неделя семестра	Виды учебной работы в часах			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Теоретические занятия (лекции)	Практические занятия		
1	Практические занятия	1-17		58		Промежуточная аттестация (зачет) 1

						семестр
2	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет) 2 семестр
3	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
4	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
5	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
6	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
	Всего			328		= 328 часов

(2019 год набора)

Общая трудоёмкость дисциплины составляет _10__ з.ед.., _360__ ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем _328__ ч.

Семестр	Раздел дисциплины	Неделя семестра	Виды учебной работы в часах			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Теоретические занятия (лекции)	Практические занятия		
1	Практические занятия	1-17		58		Промежуточная аттестация (зачет) 1 семестр
2	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет) 2 семестр
3	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
4	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
5	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
6	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
	Всего			328		= 328 часов

Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения
(2019 год набора)

Общая трудоёмкость дисциплины составляет _10__ з.ед.., _360__ ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем _328__ ч.

Семестр	Раздел дисциплины	Неделя семестра	Виды учебной работы в часах			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Теоретические занятия (лекции)	Практические занятия		
1	Практические занятия	1-17		58		Промежуточная аттестация (зачет) 1 семестр
2	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет) 2 семестр
3	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
4	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
5	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
6	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
	Всего			328		= 328 часов

3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	**Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и развитии личности студента**	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Основные понятия дисциплины: Физическая культура, физическое воспитание, физические качества, физическое развитие, физические упражнения. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности.
2	**Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности**	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое

		самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
3	**Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности**	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
4	**Возрастная физиология человека и особенности занятия физической культурой в различные периоды**	Физиологические закономерности развития организма человека. Влияние генетических и социально-приобретенных признаков на развитие организма и физические способности. Биологический и паспортный возраст. Развитие организма и изменения физических способностей в различные возрастные периоды. Рекомендации по организации занятиями физической культурой и спортом. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека. Влияние индивидуальных особенностей и

		самостоятельных занятий физической культурой.
5	**Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями**	Контроль над состоянием организма человека во время занятий ФК и спортом. Врачебный контроль. Группы здоровья. Педагогический контроль. Самоконтроль, основные методы и формы самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Профилактика травматизма и отрицательных реакций организма. Формы, средства и содержание самостоятельных занятий физической культурой. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
6	**Психофизические основы физической культуры и спорта**	Мотивация и отношение личности к занятиям физической культурой. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях, повышение уровня внимания, восприятия, мышления и памяти средствами физической культуры. Регуляция уровня возбуждения, стресса и тревожности. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности,

		профилактики утомления студентов. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивным сооружениям и местам занятий физическими упражнениями, гигиена физических упражнения, закаливания и питания.
7	**Легкая атлетика**	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию силовой и скоростной выносливости, быстроты, подвижность в суставах; координации движений; упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. ***Бег на короткие дистанции дистанция 60 м***. Совершенствование техники движений рук и ног. Техника низкого старта. Стартовый разгон, финиширование. Специально-подготовительные упражнения и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Тренировка бега по прямой с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4 200 м. ***Кроссовая подготовка.*** Бег на дистанцию 2000 м (ж) и 3000 м (м). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в равномерном беге. Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. Высокий старт. ***Прыжки в длину с места толчком двух ног.*** Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.
8	**Гимнастика**	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. ***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. ***<u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u>.*** 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону.
9	**Спортивные игры**	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона. ***<u>Волейбол</u>.*** Исходное положение-стойки,

		перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. ***Баскетбол.*** Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. ***Футбол.*** Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. ***Бадминтон***. Упражнения для укрепления кисти. Как держать ракетку. Изучение основных технических приёмов (стойки, техника удара, подача, удар сверху, удар снизу и сбоку, защита от ударов, передвижение по площадке). Приёмы игры. Правила игры. Техника безопасности игры. ***Настольный теннис*.** Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева. Совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения; овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением. Совершенствование накатов справа и слева по подрезке. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Это различные упражнения с мячом, с

		партнером, набрасывающим мячи под удар и т. д. Элементы передвижения. Выполнение технического приема с одновременной техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения работой ног, туловища и руки с ракеткой. Правила игры. Техника безопасности игры.
10	**Подвижные игры**	Эстафеты, тематические игры. Подвижная игра разновидность игровой деятельности. Основы ее составляют творческие, разнообразные, активные двигательные действия. Мотивированные темой и идеей игры частично ограничиваются правилами и направленная в условиях, изменяющихся игрой обстановка, на преодоление различных трудностей, препятствий на пути, к достижению поставленной цели. Подвижные игры разнообразят и оживят учебно-тренировочный процесс, где игра может выступить и как метод, помогающий решить ряд вспомогательных задач, в том числе связанных с активизацией внимания и повышением эмоционального состояния занимающихся. 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. В наиболее сложных подвижных играх играющие совершенствуются в искусстве движения с целью достижения высокого уровня физической подготовки и спортивной подготовки. Подвижные игры имеют очень широкое распространение.
11	**Плавание**	Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного

		плавания в глубокой воде. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков по 25, 50, 100 м от 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Игры на воде. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.
12	**Виды спорта по выбору**	***Черлидинг.*** Все соревнования сопровождаются дополнительными средствами агитации каким и является данный вид спорта. Привлечение учащихся к занятиям творческими видами двигательной активности является дополнительным средством оздоровления учащейся молодёжи. Черлидинг состоит из акробатики, гимнастики и элементов танцевального шоу. Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата. Упражнения на расслабление элементы йоги. Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Боевые искусства. Основной задачей боевых искусств является самосовершенствование. Формируют психофизические навыки (предчувствие

		ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, снятие психического напряжения, релаксация, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно). Обучают приемам самозащиты и зашиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силы, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость). Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств. ***Ритмическая гимнастика.*** Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. ***Атлетическая гимнастика.*** Работа на тренажерах решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных

		групп мышц. Круговой метод тренировки для развития, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. ***<u>Дыхательная гимнастика</u>***. Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). ***<u>Спортивная аэробика.</u>*** Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

4. Образовательные технологии

Семестр	Раздел дисциплины	Виды учебной работы			Информационные образовательные технологии
		Теоретические	Практические занятия	Методико-практические занятия	
1	Практические занятия		58		В форме элективных

			часов		занятий (по виду спорта)
2	Практические занятия		54 часа		В форме элективных занятий (по виду спорта)
3	Практические занятия		54 часа		В форме элективных занятий. (по виду спорта)
4	Практические занятия		54 часа		В форме элективных занятий. (по виду спорта)
5	Практические занятия		54 часа		В форме элективных занятий. (по виду спорта)
6	Практические занятия		54 часа		В форме элективных занятий.(по виду спорта)
7	Практические занятия		54 часа		В форме элективных занятий.(по виду спорта)
8	Практические занятия		54 часа		В форме элективных занятий.(по виду спорта)
1-8	Самостоятельная работа для студентов очно-заочного отделения и заочного отделения, для студентов, имеющих временное освобождение от практических занятий.				Консультирование и проверка домашних заданий посредствам электронной почты

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

Форма контроля	**Макс. количество баллов**	
	За одну работу	**Всего**
Текущий контроль: *участие в дискуссии на семинаре*	*4 балла*	*60 баллов*
Всего:		*60 баллов*

Промежуточная аттестация (зачет)		*40 баллов*
Итого за семестр (дисциплину) Зачет		*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	«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».
82-68/ C	«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей. Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».
67-50/ D,E	«удовлетвори-тельно»/ «зачтено (удовлетвори-тельно)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».
49-0/ F,FX	«неудовлетворитель но»/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

Практические занятия «Элективный курс по физической культуре, одно занятие 5 баллов, т.о. в течение семестра можно набрать максимально 100 баллов;
срок отчетности: 6,12,17 недели семестра;

Контрольная работа проводится на 6 – 17 неделе для студентов, имеющих временное или полное освобождение от практических занятий, максимально 20 баллов.

Самостоятельная работа (занятия по индивидуальному плану, участие в спортивных соревнованиях разного ранга)

- от 5 до 50 баллов
- срок отчетности 6, 12, 17 недели

Выполнение тестов физической направленности

- для студентов, посещающих практические занятия (по желанию студента)
- за один тест максимально можно набрать 20 баллов.
- первый тест проводится до 6 недели, а второй тест 15-16 неделя;
- занимающиеся по индивидуальному графику (сдача тестов обязательна)

выполняют три теста на 6,12,17 недели, максимально за каждый тест можно набрать 20 баллов.

Защита реферата для студентов, имеющих освобождение (по медицинским показаниям) от практических занятий максимально 40 баллов за одну работу заданной тематики, срок отчетности 12,17 недели.

Для студентов очного отделения

Форма контроля	Срок отчетности	Максимальное количество баллов	
		За одну работу	Всего за семестр
Защита реферата заданной тематике	12,17 неделя	40 баллов	80 баллов

Тестирование по темам лекций	5 неделя	от 50-100 баллов	
Итого за семестр			80 баллов

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, набравшему не менее 50 баллов в результате суммирования баллов, полученных при текущем контроле и промежуточной аттестации. Полученный совокупный результат (максимум 100 баллов) конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (ECTS) в соответствии с таблицей 6.

5.3. Примерные вопросы и темы для промежуточной аттестации и рефератов

Текущий контроль

Текущий контроль оценивает степень освоения отдельной темы, вида деятельности и определенной двигательной деятельности. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. После каждого занятия преподаватель проставляет в журнале балльную оценку за занятие, которая может быть от 0 до 5 баллов, а также может проставить дополнительные баллы в случае выполнения студентом тестов физической подготовленности.

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

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

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

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

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

оценивается в 5 баллов (максимальное количество - 100, минимальное - 50 баллов)

Промежуточная аттестация (зачет)

Система текущего, промежуточного контроля.

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

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

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

Текущий контроль осуществляется в виде выполнении заданий на практических занятиях. Максимальная оценка выполнения каждого практического задания - 5 баллов.

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

При оценивании контрольной работы учитывается:

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

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

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

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

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

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую,

спортивно-техническую и специальную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

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

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

При оценивании ответа на вопрос теоретического характера учитывается:

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

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

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

При оценивании ответа на вопросы практического характера учитывается:

- Ответ содержит менее 20% правильного решения 1-5 баллов;
- Ответ содержит 21-89% правильного решения 6 -30 баллов;
- Ответ содержит 90% и более правильного решения 31-40 баллов.

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

Перед получением индивидуального графика, необходимо написать заявление о предоставлении студенту индивидуального плана занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Оценочные средства по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для студентов, занимающихся по индивидуальному плану, включают в себя следующие требования:

- справка от врача о здоровье, допуск к занятиям по физической культуре или наличие СМГ;
- дневник самостоятельных занятий по индивидуальному плану;

- контрольные работы по освоению теоретического и методико-практического курса;
- предоставление заключений медицинских учреждений и написание рефератов (для временно освобожденных и освобожденных от занятий);
- выполнение обязательных и дополнительных тестов физической подготовленности для различных медицинских групп студентов, с начислением соответствующего количества баллов в семестре (разрабатываемые кафедрой физического воспитания для всех факультетов);
- заполнение РТС, дневника самоконтроля, дневника самостоятельных занятий.

5.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить курс оздоровительной программы;
- изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания;
- выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями студента и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача. Функциональные пробы и тесты.

Тест по дисциплине «Элективный курсы по физической культуре»

Вопросы тестирования:

1. Физическая культура-это:

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

1.2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

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

2. Основным средством физического воспитания являются:

2.1. физические упражнения;

2.2. оздоровительные силы природы;

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

3. Спорт (в широком понимании) – это:

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

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

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

4. Максимальное потребление кислорода – это:

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

4.2. количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнение 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.

Примерная тематика рефератов.

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.

2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

4. Природные и гигиенический факторы как средства физического воспитания и методика их применения.

5. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.

6. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.

7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.

8. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):

- силовых способностей;
- скоростных способностей;
- координационных способностей;
- выносливости;
- гибкости;

9. Основы регулирования веса тела.

10. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.

11. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):

- с избыточным весом (ожирением);
- с нарушением осанки;
- с остеохондрозом;
- с плоскостопием;

12. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.

13. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.

14. Социальные функции спорта.

15. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.

16. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

18. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.

19. Средства физической культуры и регулирования психоэмоционального и

функционального состояния студентов.
20. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
21. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).

Вопросы к контрольным работам

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

1. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура».
2. Основные физические качества человека, дайте определение одному из них на ваше усмотрение.
3. Основные виды «базовой» физической культуры.
4. Какими факторами определяется физическое развитие человека.
5. Три критерия уровня физической культуры личности
6. Основные факторы риска для образа жизни.
7. 5 основных составляющих здорового образа жизни.
8. Гиподинамия и гипокинезия - суть отрицательного воздействия данных социально-биологических явлений на человека.
9. Процесс обмена веществ в организме человека, определение, суть.
10. В чем важность поддержания правильного баланса белков в организме.
11. Основное назначение углеводов для жизнедеятельности человека.
12. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
13. Из каких основных компонентов состоит кровь человека, кратко укажите их основное предназначение.
14. Что такое систолическое и диастолическое давление. Нормальные показатели давления для здорового человека.
15. Критические и сенситивные периоды развития человека.

16. Какие физические качества (способности) человека являются генетически зависимыми, а какие – тренируемые. Какое положение занимает качество «сила».
17. Дайте определение «паспортному» и «биологическому» возрасту.
18. Какие физические качества лучше всего развиваются средствами физической культуры в период детства и в юношеский период.
19. От каких факторов зависит интенсивность интеллектуальных функций человека.
20. Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.
21. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
22. Отрицательные явления, сопутствующие неправильному планированию и условиям проведения занятий спортом и физической культурой, профилактика этих явлений.
23. Что такое «острый мышечный миозит». При нарушении, каких условий занятий он возникает. Почему необходимо продолжать занятия физкультурой при этом нежелательной явлении.
24. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).
25. Прежде, чем начать занятия, необходимо выполнить семь основных рекомендаций, в чем они заключаются.
26. Какие виды физической культуры и спорта можно использовать для развития выносливости. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.
27. Какие тренировочные средства подходят для любителей оздоровительного бега из всего арсенала бегунов на средние и длинные дистанции.
28. Перечислите основные группы мышц, требующие постоянной силовой тренировки. Составьте план самостоятельных занятий.
29. В каких формах проявляется быстрота человека.
30. Какие упражнения можно использовать для развития ловкости (координации движений).

31. Перечислите основные формы проявления гибкости.
32. Роль положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой. Назовите понятия, образующие блок мотивации и охарактеризуйте их.
33. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях.
34. Роль занятий физической культурой в предотвращении последствий стресса и нервозов.
35. Гигиена: определение понятия, цели и задачи
36. Активный отдых: определение, понятия и виды.

Основные вопросы

по технике безопасности на учебных занятиях

1. Техника безопасности на учебных занятиях в тренажёрном зале.
   1.1. Основные характеристики работы тренажеров и тренажерных комплексов;
   1.2. Инструктаж обучающихся для выполнения различных силовых упражнений на тренажерах;
   1.3. Правила выполнения физических упражнений с силовой направленностью на тренажерах;
   1.4. Страховка и само страховка при выполнении упражнений на тренажерах;
   1.5. Оказание первой медицинской помощи при занятиях силовыми упражнениями в тренажерном зале.
2. Техника безопасности на учебных занятиях игровыми видами спорта.
   2.1. Система организации учебных занятий по игровым видам спорта;
   2.2. Учебные занятия проводить только в спортивной форме;
   2.3. Техника выполнения различных перемещений в игровых видах спорта;
   2.4. Техника обучения различным падениям в игровых видах спорта.
3. Инструкция по безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий.
   3.1. Положение об организации и проведении спортивных мероприятий;
   3.2. Соблюдение правил проведения спортивных мероприятий;
   3.3. Проведение спортивных соревнований только под руководством судьи и медицинского работника.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы.

Список источников.

Основные источники:

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

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

-Приказ Минобрнауки России от 01.07.2016 N 788 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.07.2016 N 43021)

Основная литература:

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

2. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

Дополнительная литература:

1.Аверина М. В.Маргинальность в спорте: морфологические и динамические аспекты анализа: Монография / М.В. Аверина. - М.: НИЦ Инфра-М, 2011. - 210 с.: 60x88 1/16. - (Научная мысль)

2.Азанов И.В., Аркатов А.В., Зозуля И.В., Рудакова Е.Н. Физическая культура. Развитие и совершенствование физических качеств студентов. Учебное пособие. Самостоятельные занятия для юношей. - М.: РГГУ, 2009 – 62 с.

3.Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.

4. Заремба Л.А., Зозуля И.В., Рудакова Е.Н.Физическая культура. Развитие и совершенствование физических качеств студентов. Учебное пособие. Самостоятельные занятия для девушек. - М.: РГГУ, 2009- 62 с.

5.Мезенцева Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям [Электронный ресурс] : монография / Н. В. Мезенцева. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2012. - 118 с.

6.Серженко Е. В. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреенко Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с.

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

8.Чертов Н. В.Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 136 с

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

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

2. http://gto.ru/ - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

3. http://lib.sportedu.ru - РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Список литературы для тестов:

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

2. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения учебных занятий по дисциплине в распоряжении кафедры физического воспитания находятся

Спортзал ИИНиТБ РГГУ

Адрес: ул. Кировоградская, д. 25 корпус 2 (м. Улица Академика Янгеля)

Время учебных занятий для студентов 1-4 курса: понедельник- суббота,

с 9.00 до 15.00

График свободного посещения: понедельник – суббота, с 16:00 до 22:00

тел.: 8 (495) 250-42-99

Аудитории для проведения лекций и семинарских занятий с техническими средствами обучения (мультимедиа-проектор (видеопроектор), экран (переносной или стационарный)).

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2017 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п/п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (*лицензионное или свободно распространяемое*)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
11	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

№п/п	Наименование
	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2017 г. Web of Science Scopus
	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2017 г. Журналы Oxford University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR

	Издания по общественным и гуманитарным наукам
	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

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	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
11	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

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

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

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п/п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (*лицензионное или свободно распространяемое*)

1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

№п/п	Наименование
	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Web of Science Scopus
	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 Электронные издания издательства Springer
	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам
	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

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;

- зачёт проводится 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;

- зачёт проводится 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;

- 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, регулируемыми эргономическими партами СИ-1;
  - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

9. Методические материалы.

Требования к реферату

Общие требования к оформлению текстовых и графических работ студентов.

Написание реферата по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» является одним из методов организации самостоятельной работы студента. Требования по оформлению работ – см., http://liber.rsuh.ru/?q=node/63

Контрольные и самостоятельные работы

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

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

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

Иные материалы.

Дневник самоконтроля для индивидуальных занятий

1	2	3	4

Число неделя	Вид занятия Упражнения	Дозировка (время или кол-во раз выполнения)	Самоконтроль				
			ЧСС пульс		Настроение	сон	самочувствие
			в покое	после занятия			
1	Пилатес	1 ч	64	116	хор	удов	удов
17.03	Описание упражнения	6 раз × 2	82	124	хор	удов	удов

Объективные данные самоконтроля:
Вес – 1 раз в неделю
Рост – 1 раз в год
Температура тела – измеряется по самочувствию
Частота сердечных сокращений ЧСС – пульс считаем за 10 сек×6, 15 сек×4, 20 сек×3, умножаем, получаем за мин.
Субъективные данные самоконтроля:

Настроение

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

Самочувствие

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

Сон

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

Сдача контрольных нормативов

№	Норматив Тест	Результаты			
		2-3 неделя	12-13 неделя	2-3 неделя	12-13 неделя
1					

2					
3					

Приложение 1

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина реализуется на факультете архивного дела кафедрой «физической культуры и спорта» ИАИ РГГУ.

Цель изучения дисциплины – формирование всесторонне развитой личности, 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:

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

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

ОК-6 - готовность выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования

Знать: систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

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

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

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 10 зачетных единиц.

Приложение 2

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Текст актуализации или прилагаемый к РПД документ, содержащий изменения	Дата	№ протокола
1.	*1. Обновлен список источников и литературы*	*30.08.2017 г.*	№ 1
2.	*2. Обновлена структура для очной формы обучения*		
3.	*3. Обновлен состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС)*		
4.	*1. Обновлена структура дисциплины для очной формы обучения*	*30.08.2018 г.*	№ 1
5.	*2. Обновлен список источников и литературы*		
6.	*3. Обновлен состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС)*		
10.	*1. Обновлена структура дисциплины для очной и очно-заочной формы обучения* ***Приложение 2.1.*** *2. Обновлен состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС)* ***Приложение 2.2.***	*30.08.2020*	№ 1

Приложение 2.1.

Структура дисциплины (модуля) для очной формы обучения

(2020 год набора)

Общая трудоёмкость дисциплины составляет _10__ з.ед.., _360__ ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем _328__ ч.

Семестр	Раздел дисциплины	Неделя семестра	Виды учебной работы в часах			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Теоретические занятия (лекции)	Практические занятия		
1	Практические занятия	1-17		58		Промежуточная аттестация (зачет) 1 семестр
2	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет) 2 семестр
3	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
4	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
5	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
6	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
	Всего			328		= 328 часов

Структура дисциплины (модуля) для очно-заочной формы обучения

(2020 год набора)

Общая трудоёмкость дисциплины составляет _10__ з.ед.., _360__ ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем _328__ ч.

Семестр	Раздел дисциплины	Неделя семестра	Виды учебной работы в часах			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Теоретические занятия (лекции)	Практические занятия		

1	Практические занятия	1-17		58		Промежуточная аттестация (зачет) 1 семестр
2	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет) 2 семестр
3	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
4	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
5	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
6	Практические занятия	1-17		54		Промежуточная аттестация (зачет)
	Всего			328		= 328 часов

Приложение 2.2.

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2020 г.)

1. Перечень ПО

№п/п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (*лицензионное или свободно распространяемое*)
1.	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2.	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3.	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4.	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
5.	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
6.	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
7.	Microsoft Office 2016	Microsoft	Лицензионное
8.	Zoom	Zoom	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

№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