МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

ИСТОРИКО-АХИВНЫЙ ИНСТИТУТ
Кафедра физического воспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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 _2__ з. ед.., _72__ ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем _62_ ч. и самостоятельная работа _10_ ч.

семестр	Раздел дисциплины	семестр	недели	Виды учебной работы в часах			Формы текущего контроля успеваемости
				Теоретические занятия	Самостоятельная работа	Методико-практические занятия	
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента и социокультурное развитие студента.	1		2			
	Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	1		2			
	Тема 3. Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1		2			
	Тема 4. Возрастная физиология человека и особенности занятий физической культурой и спортом в	1		1			
	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий культурой и спортом.	1		1			
	Тема 6. Психофизические основы физической культуры и спорта. Гигиена Физической культуры и спорта.	1		2			
	Самостоятельная работа по темам 1-6	1			30		Контрольная работа
	Самостоятельная работа по темам 1-6	1			32		реферат
			1-17		62		Промежуточная аттестация (17 недель)

	итого		10	62		= 72

(2018 год набора)

Общая трудоёмкость дисциплины составляет _2__ з. ед.., _72__ ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем _62_ ч. и самостоятельная работа _10_ ч.

семестр	Раздел дисциплины	семестр	недели	Виды учебной работы в часах			Формы текущего контроля успеваемости
				Теоретические занятия	Самостоятельная работа	Методико-практические занятия	
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента и социокультурное развитие студента.	1		2			
	Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	1		2			
	Тема 3. Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1		2			
	Тема 4. Возрастная физиология человека и особенности занятий физической культурой и спортом в	1		1			
	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий культурой и спортом.	1		1			
	Тема 6. Психофизические основы физической культуры и спорта. Гигиена Физической культуры и спорта.	1		2			
	Самостоятельная работа по темам 1-6	1			30		Контрольная работа
	Самостоятельная работа по темам 1-6	1			32		реферат
			1-17		62		Промежуточная аттестация (17 недель)

	итого		10	62		= 72

(2019 год набора)

Общая трудоёмкость дисциплины составляет _2__ з. ед.., _72__ ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем _62_ ч. и самостоятельная работа _10_ ч.

семестр	Раздел дисциплины	семестр	недели	Виды учебной работы в часах			Формы текущего контроля успеваемости
				Теоретические занятия	Самостоятельная работа	Методико-практические занятия	
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента и социокультурное развитие студента.	1		2			
	Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	1		2			
	Тема 3. Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1		2			
	Тема 4. Возрастная физиология человека и особенности занятий физической культурой и спортом в	1		1			
	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий культурой и спортом.	1		1			
	Тема 6. Психофизические основы физической культуры и спорта. Гигиена Физической культуры и спорта.	1		2			
	Самостоятельная работа по темам 1-6	1			30		Контрольная работа
	Самостоятельная работа по темам 1-6	1			32		реферат
			1-17		62		Промежуточная аттестация (17 недель)

	итого		10	62		= 72

Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

(2019 год набора)

Общая трудоёмкость дисциплины составляет _2__ з. ед.., _72__ ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем _62_ ч. и самостоятельная работа _10_ ч.

семестр	Раздел дисциплины	семестр	недели	Виды учебной работы в часах			Формы текущего контроля успеваемости
				Теоретические занятия	Самостоятельная работа	Методико-практические занятия	
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента и социокультурное развитие студента.	1		2			
	Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	1		2			
	Тема 3. Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1		2			
	Тема 4. Возрастная физиология человека и особенности занятий физической культурой и спортом в	1		1			
	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий культурой и спортом.	1		1			
	Тема 6. Психофизические основы физической культуры и спорта. Гигиена Физической культуры и спорта.	1		2			
	Самостоятельная работа по темам 1-6	1			30		Контрольная работа
	Самостоятельная работа по темам 1-6	1			32		реферат
			1-17		62		Промежуточная аттестация (17 недель)

	итого		10	62		= 72

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. ***Общеразвивающие упражнения (ОРУ)***. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для

		коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). 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. ***Волейбол***. 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. ***Дыхательная гимнастика***. 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 занятия (лекции)	Практические занятия	Методико-практические занятия	
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента и социокультурное развитие студента.	Лекция 1 2ч			Вводная лекция
	Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	Лекция 2 2ч			Традиционная лекция

	Тема 3. Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	Лекция 3 2ч			Традиционная лекция
	Тема 4. Возрастная физиология человека и особенности занятий физической культурой и спортом в различные периоды онтогенеза.	Лекция 4 1ч			Традиционная лекция
	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий культурой и спортом	Лекция 5 1ч			Традиционная лекция
	Тема 6. Психофизические основы физической культуры и спорта. Гигиена Физической культуры и спорта	Лекция 6 2ч			Традиционная лекция
	Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Определение ЧСС, АД, расчёт % увеличения ЧСС при физической нагрузке.			К/ работа	Подготовка к занятиям и контрольным работам с использованием источников электронной библиотеки и Интернет ресурсов
	Методика проведения			К/	Подготовка

	производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Составить комплекс производственной гимнастики.			работа	к занятиям и контрольным работам с использованием источников электронной библиотеки и Интернет ресурсов
	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы. Оценка двигательной активности и суточных энергетических методики самомассажа затрат.			К/р	См. работа с использованием электронной библ. и Интернет ресурсов
	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.			к/р	Консультирование и проверка домашних заданий посредствам электронной почты
	Составить индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики.			к/р	Подготовка к занятиям и контрольным работам с использованием источников электронной библиотеки и Интернет ресурсов
	Методики самостоятельного освоения отдельных приемов снятия психоэмоциональной нагрузки. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической			к/р	Подготовка к занятиям и контрольным работам с использованием источников

	подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.				электронной библиотеки и Интернет ресурсов
	Практические занятия		58часов		В форме элективных занятий
	Самостоятельная работа			10час	Подготовка к занятиям и контрольным работам с использованием источников электронной библиотеки и Интернет ресурсов
2	Практические занятия		54час		В форме элективных занятий

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:

<table>
<tr><td>100-балльная шкала</td><td colspan="2">Традиционная шкала</td><td>Шкала ECTS</td></tr>
<tr><td>95 – 100</td><td rowspan="2">Отлично</td><td rowspan="5">зачтено</td><td>A</td></tr>
<tr><td>83 – 94</td><td>B</td></tr>
<tr><td>68 – 82</td><td>Хорошо</td><td>C</td></tr>
<tr><td>56 – 67</td><td rowspan="2">Удовлетворительно</td><td>D</td></tr>
<tr><td>50 – 55</td><td>E</td></tr>
<tr><td>20 – 49</td><td rowspan="2">неудовлетворительно</td><td rowspan="2">не зачтено</td><td>FX</td></tr>
<tr><td>0 – 19</td><td>F</td></tr>
</table>

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)

- выполнение заданий физической направленности на занятии максимально оценивается в 5 баллов в течение семестра можно набрать максимально

100 баллов

-срок отчетности 6,12,17 недели семестра;

Контрольная работа:

- максимально 20 баллов

-проводится на 6 неделе для студентов 1 курса. Для студентов имеющих временное освобождение от практических занятий проводится в течение семестра.

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 плану (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 очно-заочного и заочного отделения

Форма контроля	Срок отчетности	Максимальное кол-во баллов	
		За одну работу	всего
Защита реферата заданной тематике	12,17 неделя	40 баллов	80баллов
Контрольная работа	6 неделя	20баллов	20баллов

по темам лекций 1-6			
Итого за семестр			100баллов

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:

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 1 до 5 баллов, а также может проставить дополнительные баллы в случае выполнения студентом тестов физической подготовленности.

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

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

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

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

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

Промежуточная аттестация (зачет)

Система текущего, промежуточного и итогового контроля.

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

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

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

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

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

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

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

При оценивании контрольной работы учитывается:

-полнота выполненной работы (задание выполнено не полностью и/или допущены две и более ошибки или три и более 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 «Физическая культура».

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

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

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

Тесты определения физической подготовленности (обязательные)

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность. **Бег 60(сек)**	9,9	10,5	11,0	11,4	11,8
3.Тест на общую выносливость **Бег 2000м (мин, сек)**	12,15	12,50	13,15	13,50	14,15
2.Тест на силовую подготовленность. **Отжимание** (кол-во раз)	15	12	10	8	6
4.Тест на прыгучесть. **Прыжки в длину с места (см)**	190	180	168	160	150

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготовленность. **Бег 60м(сек)**	8,2	9,0	9,5	10,0	10,5
3.Тест на общую выносливость. **Бег 3000м (мин,сек)**	12,0	12,35	13,10	13,50	14,0

2.Тест на силовую подготовленность. **Подтягивание** на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
4.Тест на прыгучесть. **Прыжки в длину с места (см)**	250	240	230	223	210

Приведенные тесты мониторинга физической подготовленности являются результатом проводимых на кафедре физического воспитания РГГУ исследований в рамках учебного процесса. В течение 5-х лет проводился анализ тестов и приняты данные нормативы с учетом физического развития и подготовленности студентов гуманитариев.

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Приведенные тесты мониторинга физической подготовленности являются результатом проводимых на кафедре физического воспитания РГГУ исследований в рамках учебного процесса. В течение 5-х лет проводился анализ тестов и приняты данные нормативы с учетом физического развития и подготовленности студентов гуманитариев.

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Тесты физической подготовленности
(на дополнительные баллы)

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на силовую подготовленность. **Отжимание** (кол-во раз) С колен (кол-во раз)	15 35	12 30	10 25	8 20	6 15
2.Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). **Пресс.**	60	50	40	30	20
3.Координационный тест **Челночный бег** З 10 м (сек)	7,3	8,0	8,3		
4.Тест на прыгучесть. **Прыжки в длину с места (см)**	190	180	168	160	150
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	110
6.Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)					

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах

	5	4	3	2	1
1.Тест на силовую подготовленность. **Отжимание** (кол-во раз)	35	30	25	20	18
2.Тест на силовую подготовленность. **Подтягивание** на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). **Пресс.**	60	50	40	30	20
4.Тест на прыгучесть. **Прыжки в длину с места (см)**	250	240	230	223	215
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	110
6.Координационный тест **Челночный бег** 3 10 м (сек)	7,3	8,0	8,3		
7.Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)					

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Контрольные упражнения
для оценки физической подготовленности студентов
специальной медицинской группы

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа отжимание от пола, локти до прямого угла.
2. Подтягивание на перекладине из виса, хват сверху (мужчины).
3. Подъём туловища из положения, лёжа на спине, руки с крестно на груди, ноги согнуты в коленях и закреплены, упражнение на пресс.
4. Прыжок в длину с места.
5. Приседание.
6. Плавание (без учёта времени 100 м.)
7. Проба Руфье, восстанавливаемость пульса.
8. Упражнения на равновесие.
9. Упражнения с мячом (баскетбольным, волейбольным, футбольным, мед. болом - вес 1-3 кг).
10. Упражнения со скакалкой.

Перечень контрольных упражнений для выполнения определяет преподаватель с учётом медицинских показаний и противопоказаний студентов.

Примерная тематика рефератов для студентов

специального медицинского отделения, освобождённых от практических занятий и временно освобождённых от практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Адаптация организма – физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
2. Анатомия человека (кратко, для 1 курса).
3. Влияние занятий различными видами спорта на психоэмоциональное состояние человека.
4. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
5. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
6. Выбор видов спорта и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты, координации движений.
7. Гимнастика для глаз.
8. Гипокинезия и гиподинамия - суть отрицательного воздействия на организм человека.
9. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
10. Дыхательная гимнастика как лечебная физическая культура для восстановления здоровья (системы дыхательных упражнений).
11. Кинезотерапия как средство восстановления организма.
12. Кинезотерапия при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
13. Криотерапия как средство восстановления опорно-двигательного аппарата.
14. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры в период ремиссии.
15. Методы контроля и самоконтроля, оценки физического развития и физической подготовки.
16. Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.
17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
18. Основы регулирования массы тела.
19. Приёмы снятия психоэмоционального напряжения или стресса методами и средствами физической культуры и спорта.
20. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
21. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
22. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
23. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, сохранения творческой активности.

24. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
25. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
26. Самостоятельные занятия и работа на спортивных тренажёрах для юношей.
27. Самостоятельные занятия и силовая гимнастика для девушек.
28. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
29. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние разных факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).
30. Социальные функции физической культуры и спорта.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
32. Строение позвоночника и укрепляющие упражнения.
33. Суставная гимнастика.
34. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
35. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
36. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
37. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента).
38. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
39. Экогигиена физической культуры и спорта. Понятие "экогигиена", климатогеографические факторы и их влияние на здоровье и работоспособность занимающихся.

Вопросы к контрольным работам по теоретическому и методико-практическому курсу

1. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура».
2. Основные физические качества человека, дайте определение одному из них на ваше усмотрение.
3. Основные виды «базовой» физической культуры.
4. Какими факторами определяется физическое развитие человека.
5. Три критерия уровня физической культуры личности
6. Основные факторы риска для образа жизни.
7. 5 основных составляющих здорового образа жизни.
8. Гиподинамия и гипокинезия - суть отрицательного воздействия данных социально-биологических явлений на человека.
9. Процесс обмена веществ в организме человека, определение, суть.
10. В чем важность поддержания правильного баланса белков в организме.
11. Основное назначение углеводов для жизнедеятельности человека.

12. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
13. Из каких основных компонентов состоит кровь человека, кратко укажите их основное предназначение.
14. Что такое систолическое и диастолическое давление. Нормальные показатели давления для здорового человека.
15. Критические и сенситивные периоды развития человека.
16. Какие физические качества (способности) человека являются генетически зависимыми, а какие – тренируемые. Какое положение занимает качество «сила».
17. Дайте определение «паспортному» и «биологическому» возрасту.
18. Какие физические качества лучше всего развиваются средствами физической культуры в период детства и в юношеский период.
19. От каких факторов зависит интенсивность интеллектуальных функций человека.
20. Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.
21. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
22. Отрицательные явления, сопутствующие неправильному планированию и условиям проведения занятий спортом и физической культурой, профилактика этих явлений.
23. Что такое «острый мышечный миозит». При нарушении, каких условий занятий он возникает. Почему необходимо продолжать занятия физкультурой при этом нежелательной явлении.
24. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).
25. Прежде, чем начать занятия, необходимо выполнить семь основных рекомендаций, в чем они заключаются.
26. Какие виды физической культуры и спорта можно использовать для развития выносливости. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.
27. Какие тренировочные средства подходят для любителей оздоровительного бега из всего арсенала бегунов на средние и длинные дистанции.
28. Перечислите основные группы мышц, требующие постоянной силовой тренировки. Составьте план самостоятельных занятий.
29. В каких формах проявляется быстрота человека.
30. Какие упражнения можно использовать для развития ловкости (координации движений).
31. Перечислите основные формы проявления гибкости.
32. Роль положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой. Назовите понятия, образующие блок мотивации и охарактеризуйте их.
33. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях.
34. Роль занятий физической культурой в предотвращении последствий стресса и 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. Начинать учебные занятия по команде преподавателя и только под его руководством;
2.3. Учебные занятия проводить только в спортивной форме;
2.4. Техника выполнения различных перемещений в игровых видах спорта;
2.5. Медицина обучения различным падениям в игровых видах спорта.
3. Инструкция по безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий.
3.1. Положение об организации и проведении спортивных мероприятий;
3.2. Соблюдение правил проведения спортивных мероприятий;
3.3. Проведение спортивных соревнований только под руководством судьи и медицинского работника.

Примерная тематика рефератов для студентов

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).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы.
Список источников.

Источники:

Приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 №686.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ.

Программа Минобрнауки РФ №АК-2612/05 от 20.08.11 «О федеральных государственных образовательных стандартов».

Основная литература:

1. Гилиев, Г.А. Физическое воспитание в ВУЗе: учеб. пособие/Г.А. Гилиев. – М.: МГИУ, 2007. – 376 с.

2. Захарова Н.А., Венкатеш К. Физическая культура и здоровый образ жизни. Учебное пособие для студентов дневного, вечернего и заочного обучения - М.: РГГУ, 2006-312 с.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008-366 с.

4. Кузнецов В.С., Теория и методика физической культуры: учебник/ В.С. Кузнецов. – М.; Академия 2012год – 416с.: ил. - (Высшее профессиональное образование бакалавриат)

5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов - М. : Сов. спорт, 2005(Вологда : ООО ПФ "Полиграфист", 2005). - 819 с.

6. Попов Н.С. Физическая реабилитация. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. Ростов на Дону, 2005 г.

7. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб...; «Питер», 2006 – 608 с.

8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная - М.: Олимпия Пресс, 2005- 527с.

9. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001 – 320 с.

10. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009 – 467 с.

Дополнительная литература:

1. Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003.

2. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса [Текст] : учебник для вузов : рек. УМО / Г. В. Барчукова, В. М. М. Богушас, О. В. Матыцин ; под ред. Г. В. Барчуковой. - М. : Academia, 2006 (Саратов : ОАО "Саратов. полиграф. комбинат", 2005). -

3. Бирюков, А. А. Спортивный массаж [Текст] : учебник для вузов : допущено МОРФ / А. А. Бирюков. - М. : Academia, 2006 (Тверь : Тверской полиграф. комбинат, 2005). -7.

4. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие: рек. УМО / Б. Р. Голощапов - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2009 (Тверь : ОАО"Тверской полиграф. комбинат", 2008). - 308 с.

5. Дневник самостоятельных занятий: учебное пособие. Захарова Н.А., Рудакова Е.Н. – М.: РГГУ, 2007 – 42 с.

6. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь [Текст] : Пособие для студ. вузов В. И. Ильинич - М. : Аспект Пресс, 1995. - 143 с.

7. Карпов, А. Е. Шахматные сюжеты [Текст] / А. Е. Карпов, Е. Я. Гик. - М. : Знание, 1991. - 336 с.

8. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. :Советский спорт, 2008. – 244 с.

9. Левенко Н. А., Рыжак М. М., Михайлов В. В. Влияние физических нагрузок различной интенсивности на показатели умственной работоспособности студентов, Проблемы умственного труда. Вып. 6. 1983

10. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет[Текст]: учебник: допущено ГК РФ / Матвеев, Л. П. - 4-е изд., стер. - СПб. : Лань, 2004 (Владимир : Владимир. кн. тип., 2004). - 160 с.

11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студентов высш. Учеб. Заведений / под ред. Булгаковой Н.Ж.. М.: Академия, 2005.- 432с.

12. Олимпийский учебник студента [Текст] : учеб. пособие для нефизкультурных вузов: рек. УМО РФ / Олимпийский комитет России ; В. С. Родиченко (рук. кол.) и др. -е изд. перераб. и доп. - М. : Сов. спорт, 2005 (Вологда : Полиграфист, 2005). - 126 с.

13. Олимпийский учебник студента [Текст] : учеб. пособие / Олимпийский комитет России. - 1-е изд. - М. : Сов. спорт, 2003. - 125 с.

14. Организация занятий по физической культуре студентов специальной

медицинской группы: метод. рекомендации для студентов вузов / сост. : Ю.В. Романова, Е. А. Грицких, Т. В. Крохина:

15. Самомассаж для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом [Текст]: метод. рекомендации для студ. и препод. / В. И. Козлов, В. К. Волков.

16. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.:– СПб.: СПбГТУ, 1999.

17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст] : Учебник /под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2004. - 396 с.

18. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: учеб. пособие для вузов / Г. С. Туманян - М. : Academia, 2006 (Саратов : Саратовский полиграф. комбинат, 2006). - 332 с.

19. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005 – 448 с.

20. Физическая культура и спорт [Текст] : для студентов .вузов : учебник : рек. УМО / А. Ю. Барков, Я. Н. Гулько, Г. П. Галочкин и [др.] ; под ред. В. А. Никишкина,

21. Физическая культура, оздоровительные технологии и экологическое образование студентов в XXI веке [Текст] : учеб. программа с метод. материалами (например Центр.-Чернозем. региона России) / А. В. Лотоненко [и др.]. - Воронеж : [б. и.],2000 (Воронеж : Тип. ВГУ, 2000). - 136 с.

22. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп [Текст] : рекомендации, планирование, программы / авт.-сост. А. Н. Каинов, И. Ю.Шалаева. – Волгоград : Учитель, 2009. – 185 с.

23. Фохтин, В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов [Текст] / В. Г. Фохтин. - М. Физкультура и спорт, 1991. - 76 с.

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

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

26. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта [Текст]: учеб.пособие для вузов : рек. УМО / Г. И. Хозяинов, Н. В. Кузьмина, Л. Е. Варфоломеева. -М. : Academia, 2005 (Саратов : Саратовский полиграф. комбинат, 2005). – 203 с.

27. Чешихина, В. В. Содержание и организация самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы по физической культуре [Текст]: учеб.-метод. Пособие для всех специальностей / В. В. Чешихина, О. Н. Никифорова, А. Г. Чешихин ; Рос. гос.соц. ун-т, каф. физического воспитания и спорта. - М. : [б. и.], 2008 (М. : ЗАО "Экон-Информ"). - 124 с.

28. Шабатура. - М. : Физкультура и спорт, 1989 (Ярославль : Ярослав. Полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Гос. ком. СССР по делам изд-в, полиграфии и кн. торговли, 1989). - 207 с.

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

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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.

- В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться различные тренажерные системы и спортивный инвентарь.

- Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для студентов специальной медицинской группы разрабатывается преподавателями кафедры для студентов своего факультета с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

- Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных и методико-практических занятиях и согласуется с прохождением теоретического материала.

- Учебные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры спорта.

- Виды физических упражнений для включения в рабочую программу по дисциплине «Физической культуре» определяются кафедрой физического воспитания в зависимости от условий проведения учебных занятий и индивидуального плана преподавателей, утвержденного на заседании кафедры.

План практических занятий:

Содержание	По годам обучения			
	Первый курс	Второй курс	Третий курс	Количество часов
Учебно-тренировочные занятия по видам спорта	112	108	108	328
1.Общая физическая подготовка (ОФП). Воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, общей выносливости, гибкости, ловкости.	57	52	53	162
1.1.Развитие быстроты.	12	10	10	32
1.2. Развитие силы.	10	10	12	32
1.3. Развитие общей выносливости.	11	12	10	33
1.4. Развитие гибкости.	12	10	10	32
1.5. Развитие ловкости.	12	10	11	33
2. Специальная физическая подготовка (СФП). Воспитание быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, сложной координации.	20	20	20	60
2.1. Развитие быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий.	6	4	4	14

2.2. Развитие скоростно - силовых качеств.	6	6	4	16
2.3. Развитие специальной выносливости.	4	6	6	16
2.4. Развитие сложной координации.	4	4	6	14
3. Техническая подготовка. Обучение и совершенствование базовым техническим элементам вида спорта.	20	20	20	60
4.Соревновательная деятельность по избранному виду спорта Соревнования в группах, между курсами, факультетами, Вузами.	7	8	7	22
IV. Выполнение контрольные заданий	8	8	8	24
1.1. Контрольные задания по общей и специальной физической подготовке.	8	8	8	24

Темы теоретических занятий для изучения и освоения дисциплины

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента

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

Тема: Социально-биологические основы физической культуры

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

Тема: Социально-биологические основы физической культуры

1. Физиологические системы организма. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Нервная система.
2. Физиологические механизмы и закономерности направленного воздействия физической тренировки.

3. Двигательная деятельность и повышение устойчивости организма человека к воздействиям внешней среды.

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

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

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

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

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

1. Психофизиологические основы характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного дня, семестра и года.
2. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
3. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда. Физические упражнения как средство активного отдыха.

Тема: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

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

8. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности человека средствами физической культуры и спорта.

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, средства и содержание.

2. Специфика организации самостоятельных занятий, в зависимости от возраста, пола, индивидуального уровня физической подготовки и тренировочного опыта.

3. Виды и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями (утренняя гимнастика, атлетическая гимнастика, оздоровительный бег и ходьба).

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

1. Определение понятия «спорт». Классификация видов спорта. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями. Спортивная классификация.

2. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности.

3. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Современные популярные системы физических упражнений.

4. Студенческие спортивные мероприятия и соревнования различного уровня в регионе. Организация физкультурно-спортивной деятельности в РГГУ. Спортивный клуб, спортивные секции.

5. Адаптивная физическая культура и спорт.

Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

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

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, профилактика травматизма. Основы доврачебной помощи при занятиях ФКиС.

2. Врачебный контроль. Функциональные пробы, тесты для диагностики состояния организма.

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Особенности различных видов трудовой деятельности человека. Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической и психической подготовки бакалавра к будущей профессиональной деятельности.

Физическая культура в профессиональной деятельности будущего специалиста в сфере финасово-экономической деятельности и бизнеса. Профессиограмма.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка для работников финансово-экономической сферы и бизнеса.

Тема: Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

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

Рекомендуемая литература для теоретических занятий, изучения и освоения дисциплины:

-Гилиев, Г.А. Физическое воспитание в ВУЗе: учеб. пособие/Г.А. Гилиев. – М.: МГИУ, 2007. – 376 с.

- Кузнецов В.С., Теория и методика физической культуры: учебник/ В.С. Кузнецов. – М.; Академия 2012год – 416с.: ил. - (Высшее профессиональное образование бакалавриат)

- Олимпийский учебник студента [Текст] : учеб. пособие для нефизкультурных вузов: рек. УМО РФ / Олимпийский комитет России ; В. С. Родиченко (рук. кол.) и др. -е изд. перераб. и доп. - М. : Сов. спорт, 2005 (Вологда : Полиграфист, 2005). - 126 с.

- . Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003.

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

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

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

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

Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Реферат

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

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

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

Основные рекомендации по выполнению работы

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

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

Требования к отчетным материалам

Реферат *должен содержать:*

- Оглавления разделов и подразделов;
- Цель и задачи решения указанной проблемы;
- Основной материал, примеры, рисунки, выводы;
- Список использованной литературы.

Оформление реферата

Реферат должен быть оформлен на 12-15 листах белой бумаги формата А4 в соответствии с требованиями, предъявляемыми к оформлению письменных работ. Система менеджмента качества: учебно-методическая деятельность. Общие требования к оформлению текстовых и графических работ студентов. Реферат должен быть представлен преподавателю в сроки, назначенные при выдаче задания.

Контрольные и самостоятельные работы

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

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

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

Дневник самоконтроля для индивидуальных занятий

I семестр 2015/2016 уч.г.

1	2	3	4				
Число	Вид занятия	Дозировка	Самоконтроль				
		(время или кол-во раз выполнения)	ЧСС пульс		Настроение	сон	самочувствие
неделя	Упражнения		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, 15, 20 сек, потом умножить на 6, 4, 2.

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					
4					

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 2 зачетных единицы.

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 _2__ з. ед.., _72__ ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем _62_ ч. и самостоятельная работа _10_ ч.

семестр	Раздел дисциплины	семестр	недели	Виды учебной работы в часах			Формы текущего контроля успеваемости
				Теоретические занятия	Самостоятельная работа	Методико-практические занятия	
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента и социокультурное развитие студента.	1		2			
	Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	1		2			
	Тема 3. Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1		2			
	Тема 4. Возрастная физиология человека и особенности занятий физической культурой и спортом в	1		1			
	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий культурой и спортом.	1		1			
	Тема 6. Психофизические основы физической культуры и спорта. Гигиена Физической культуры и спорта.	1		2			
	Самостоятельная работа по темам 1-6	1			30		Контрольная работа
	Самостоятельная работа по темам 1-6	1			32		реферат
			1-17		62		Промежуточная аттестация (17 недель)

	итого		10	62		= 72

Структура дисциплины (модуля) для очно-заочной формы обучения

(2020 год набора)

Общая трудоёмкость дисциплины составляет _2__ з. ед.., _72__ ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем _62_ ч. и самостоятельная работа _10_ ч.

семестр	Раздел дисциплины	семестр	недели	Виды учебной работы в часах			Формы текущего контроля успеваемости
				Теоретические занятия	Самостоятельная работа	Методико-практические занятия	
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента и социокультурное развитие студента.	1		2			
	Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	1		2			
	Тема 3. Социально-биологические основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1		2			
	Тема 4. Возрастная физиология человека и особенности занятий физической культурой и спортом в	1		1			
	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий культурой и спортом.	1		1			
	Тема 6. Психофизические основы физической культуры и спорта. Гигиена Физической культуры и спорта.	1		2			
	Самостоятельная работа по темам 1-6	1			30		Контрольная работа
	Самостоятельная работа по темам 1-6	1			32		реферат
			1-17		62		Промежуточная аттестация (17 недель)

	итого		10	62		= 72

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