

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



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

Кафедра физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление  
**46.03.02 Документоведение и архивоведение**

### **Направленность**

**«Государственные и муниципальные архивы»**

**Квалификация выпускника  
бакалавр**

Форма обучения очная

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва 2019

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

### Рабочая программа дисциплины

#### Составители:

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

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

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

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

#### УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры  
физического воспитания  
№ 1 от 27.08.19

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **Аннотация**

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **1. Пояснительная записка**

1.1 Цель и задачи дисциплины

1.2. Формируемые компетенции, планируемых результатов обучения по дисциплине

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

#### **2. Структура дисциплины**

#### **3. Содержание дисциплины**

#### **4. Информационные и образовательные технологии**

#### **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

5.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

5.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

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

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

6.1. Список источников и литературы

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

#### **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся**

7.1. Планы практических занятий. Методические указания по организации и проведению

7.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

7.3. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

#### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **Приложения**

Приложение 1. Лист изменений на 2017/2018 учебный год

Приложение 2. Лист изменений на 2018/2019 учебный год

Приложение 3. Лист изменений на 2019/2020 учебный год

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» является частью Блока 1 дисциплин учебного плана по направлению подготовки 01.03.04 Прикладная математика. Дисциплина реализуется на факультете информационных систем и безопасности кафедрой физического воспитания.

Цель дисциплины: формировать у обучающихся умение использовать на практике разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности к будущей профессии и формирования всесторонне развитой личности.

Задачи:

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

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7),
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

*Знать:* научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности средствами физической культуры и спорта;

*Уметь:* квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

*Владеть:* знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Пояснительная записка

#### 1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формировать у обучающихся умение использовать на практике разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности к будущей профессии и формирования всесторонне развитой личности.

Задачи:

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

#### 1.2. Формируемые компетенции, а также перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (знания, умения, владения), сформулированные в компетентностном формате

Компетенция	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности средствами физической культуры и спорта;</p> <p>Уметь: квалифицированно применять приобретенные навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p>Владеть: знаниями биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений</p>

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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» относится к базовой части блока дисциплин учебного плана.

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

В результате освоения дисциплины формируются компетенции, необходимые для изучения следующей дисциплины: «Безопасность жизнедеятельности».

### 2. Структура дисциплины очной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 276 ч., самостоятельная работа обучающихся 52 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	
	1 семестр							
1.	Часть 1. Методико- практическая Техника безопасности и особенности проведения учебно- тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	1			2			Техника безопасности на практических занятиях
	Часть 2. Учебно- тренировочная							
2.	2. Легкая атлетика.	2-5			12			Основная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий  Подготовительная группа: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний
3.	3. Гимнастика.	6- 11			12			
4.	4. Общая физическая подготовка	12- 15			12			
5.	5. Атлетическая гимнастика.	16- 18			9			
6.	6. Подвижные игры.	19- 20			6			
7.	7.Спортивные игры	21			3			Специальная медицинская группа (СМГ): Конспекты практических занятий
8.	Зачёт	22			2			Основная группа: Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2,3,4  Подготовительная группа: Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической

							культурой/Тестирование  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	<b>ИТОГО 1 семестр:</b>				<b>58</b>		
	<b>2 семестр</b>						
<b>1.</b>	<b>Часть 1. Методико-практическая</b> Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	1			1		Техника безопасности на практических занятиях
	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>						
<b>2.</b>	Легкая атлетика.	2-6			12		<b>Основная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
<b>3.</b>	Гимнастика.	7-11			12		
<b>4.</b>	Общая физическая подготовка	12-15			12		
<b>5.</b>	Атлетическая гимнастика.	16-18			9		<b>Подготовительная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Конспекты практических занятий
<b>6.</b>	Подвижные игры.	19			3		
<b>7.</b>	Спортивные игры	20			3		
<b>8.</b>	<b>Зачёт</b>	21			2		<b>Основная группа:</b> Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2,3,4  <b>Подготовительная группа:</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование



							<b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	<b>ИТОГО 2 семестр:</b>				<b>54</b>		
	<b>3 семестр</b>						
<b>1.</b>	<b>Часть 1. Методико-практическая</b> Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	1			1		Техника безопасности на практических занятиях
	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>						
<b>2.</b>	Легкая атлетика.	2-5			12		<b>Основная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
<b>3.</b>	Гимнастика.	6-9			12		
<b>4.</b>	Общая физическая подготовка	10-13			12		
<b>5.</b>	Атлетическая гимнастика.	14-16			9		
<b>6.</b>	Подвижные игры.	17			3		
<b>7.</b>	Спортивные игры	18			3		<b>Подготовительная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Конспекты практических занятий
<b>8.</b>	<b>Зачёт</b>	19			2		<b>Основная группа:</b> Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2  <b>Подготовительная группа:</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b>

							Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	<b>ИТОГО 3 семестр:</b>				<b>54</b>		
	<b>4 семестр</b>						
<b>1.</b>	<b>Часть 1. Методико-практическая</b> Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	1			1		Техника безопасности на практических занятиях
	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>						
<b>2.</b>	Легкая атлетика.	2-5			12		<b>Основная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий  <b>Подготовительная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Конспекты практических занятий
<b>3.</b>	Гимнастика.	6-9			12		
<b>4.</b>	Общая физическая подготовка	10-14			12		
<b>5.</b>	Атлетическая гимнастика.	15-17			9		
<b>6.</b>	Подвижные игры.	18			3		
<b>7.</b>	Спортивные игры	19			3		
<b>8.</b>	<b>Зачёт</b>	20			2		<b>Основная группа:</b> Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2  <b>Подготовительная группа:</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Подготовка комплекса упражнений для

							самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	<b>ИТОГО 4 семестр:</b>				<b>54</b>		
	<b>5 семестр</b>						
<b>1.</b>	<b>Часть 1. Методико-практическая</b> Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	1			1		Техника безопасности на практических занятиях
	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>						
<b>2.</b>	Легкая атлетика.	2-5			6	6	<b>Основная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
<b>3.</b>	Гимнастика.	6-9			6	6	
<b>4.</b>	Общая физическая подготовка	10-13			4	5	
<b>5.</b>	Атлетическая гимнастика.	14-15			3	3	<b>Подготовительная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Конспекты практических занятий
<b>6.</b>	Подвижные игры.	16			3	3	
<b>7.</b>	Спортивные игры	17			3	3	
<b>8.</b>	<b>Зачёт</b>	18			2		<b>Основная группа:</b> Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2  <b>Подготовительная группа:</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование

	<b>ИТОГО 5 семестр:</b>				<b>28</b>		<b>26</b>	
	<b>6 семестр</b>							
<b>1.</b>	<b>Часть 1. Методико- практическая</b> Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	1			1			Техника безопасности на практических занятиях
	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>							
<b>2.</b>	Легкая атлетика.	2-5			6		6	<b>Основная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
<b>3.</b>	Гимнастика.	6-9			6		6	
<b>4.</b>	Общая физическая подготовка	10-11			4		5	
<b>5.</b>	Атлетическая гимнастика.	12			3		3	
<b>6.</b>	Подвижные игры.	13			3		3	
<b>7.</b>	Спортивные игры	14			3		3	<b>Подготовительная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Конспекты практических занятий
<b>8.</b>	<b>Зачёт</b>	15			2			
								<b>Основная группа:</b> Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2  <b>Подготовительная группа:</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	<b>ИТОГО 6 семестр:</b>				<b>28</b>		<b>26</b>	

	<b>ИТОГО</b> <b>1-6 семестры</b>				<b>276</b>		<b>52</b>	
--	-------------------------------------	--	--	--	------------	--	-----------	--

### 3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Тема	Содержание
<b>1 семестр</b>			
<b>1</b>	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
<b>2.</b>	Раздел I. Практический  Часть 1. Методико-практическая  Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика.	Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование). Обучение основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование). Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места. Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности. Спортивная ходьба.
<b>3.</b>		Гимнастика.	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.
<b>4.</b>		Общая физическая подготовка.	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.
5.		Атлетическая гимнастика.	Различные упражнения с отягощениями: гантелями, набивными мячами, силовые упражнения на отдельные звенья тела. Круговой метод тренировки для развития физических качеств с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности при занятиях с отягощениями.
6.		Подвижные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Подвижные игры с мячом и без мяча, игры на командные взаимодействия. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.
7.		Спортивные и игры.	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы.
<b>2 семестр</b>			
1.	<b>Часть 1. Методико-практическая</b>	Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.

2.	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>	Легкая атлетика	<p>Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и 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 с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. 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. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.</p>
----	--	-----------------	--

3.		Гимнастика	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. 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.</p> <p><b>Основы Фитнес-аэробики.</b> Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов.</p> <p><b>Основы черлидинга.</b> Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. <b>Основы акробатики.</b> Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика.</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><b>Шейпинг.</b> Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p>
4		Общая физическая подготовка.	<p>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, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самообороны, 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 самообороны. Самоконтроль при занятиях единоборствами.</p>



			Упражнения на растяжку. Развитие сложно-кондиционных движений. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.
5.		Атлетическая гимнастика.	Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.
6.		Подвижные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Подвижные игры с мячом и без мяча, игры на командные взаимодействия. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.
7.		Спортивные игры	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы.
<b>3 семестр</b>			
1	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика.	Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции,

			<p>финиширование).</p> <p>Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование).</p> <p>Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места.</p> <p>Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности.</p> <p>Спортивная ходьба.</p>
3.		Гимнастика.	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.</p> <p>Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p>
4.		Общая физическая подготовка.	<p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.</p> <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p>
5.		Атлетическая гимнастика.	<p>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.</p> <p>Круговой метод тренировки для развития, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p>
6.		Подвижные игры.	<p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Подвижные игры с мячом и без мяча, игры на командные взаимодействия. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.</p>
7.		Спортивные и игры.	<p>Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы.</p>
<b>4 семестр</b>			
1.	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-	<p>Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при</p>

		тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и 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 с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. 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. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.

3.		Гимнастика	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. 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.</p> <p><b>Основы Фитнес-аэробики.</b> Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на степ-платформах, комбинации шагов.</p> <p><b>Основы черлидинга.</b> Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. <b>Основы акробатики.</b> Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика.</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><b>Шейпинг.</b> Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p>
4		Общая физическая подготовка.	<p>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, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: приемы самообороны, 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.</p>

			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.
5.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Атлетическая гимнастика.	Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.
6.		Подвижные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Подвижные игры с мячом и без мяча, игры на командные взаимодействия. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.
7.		Спортивные игры	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы.
5 семестр			
1	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	Требования к спортивным площадкам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика.	Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики. Обучение основам техники бега на короткие

			<p>дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).</p> <p>Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование).</p> <p>Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места.</p> <p>Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности.</p> <p>Спортивная ходьба.</p>
3.		Гимнастика.	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.</p> <p>Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p>
4.		Общая физическая подготовка.	<p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.</p> <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p>
5.		Атлетическая гимнастика.	<p>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.</p> <p>Круговой метод тренировки для развития, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p>
6.		Подвижные игры.	<p>Подвижные игры в системе физического воспитания. Подвижные игры с мячом и без мяча, игры на командные взаимодействия. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.</p>
7.		Спортивные и игры.	<p>Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы.</p>
<b>6 семестр</b>			
1.	Часть 1. Методико-практическая	Техника безопасности и особенности проведения учебно-	<p>Требования к спортивным площадкам и тренажерам при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Требования к спортивному</p>

		тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	инвентарю, используемому при проведении учебно-тренировочных занятий направленных на воспитание физических качеств. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по силовым видам спорта. Учет погодных условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта. Правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований в неолимпийских видах спорта. Понятие о календаре соревнований. Различные системы проведения турниров: круговая, олимпийская, швейцарская система. Церемония открытия соревнований. Расписание, турнирная сетка соревнований, состав судейской коллегии, медицинское обеспечение, информационное обеспечение, ведение протоколов соревнований, организация награждения в различных видах спорта. Организация массовых соревнований (Кроссов, марафонов, пробегов). Организация комплексных соревнований.
2.	Раздел I Практический  Часть 2. Учебно-тренировочная	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения бегуна для совершенствования техники движений рук и ног. Техника бега с высокого и 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 с различной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x200 м. 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. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, тройным, пятерным. Прыжки в длину с разбега. Выпрыгивания из различных положений.
3.		Гимнастика	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. 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. <b>Основы Фитнес-аэробики.</b> Прыжки, чередуемые на двух ногах, ноги врозь и вместе, врозь и с крестно, на одной ноге с продвижением вперед, назад и в сторону. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Упражнения на

			<p>степ-платформах, комбинации шагов.</p> <p><b>Основы черлидинга.</b> Упражнения для развития силовых способностей прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья. <b>Основы акробатики.</b> Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Упражнения для развития гибкости и пластичности развитие активной и пассивной гибкости. Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика.</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Упражнения на расслабление элементы йоги. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p><b>Шейпинг.</b> Упражнения для развития скорости движений в темп музыки. Упражнения для развития аэробной выносливости. Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p>
4		Общая физическая подготовка.	<p>Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, с обручами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. СФП с элементами Единоборств. Боевые искусства: 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. 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.</p>
5.		Атлетическая гимнастика.	<p>Комплексное воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации, ловкости, силы и выносливости) в различных видах спорта. Базовые уровни физического развития для успешного освоения техники в различных видах спорта. Общие базовые упражнения для комплексных физических качеств в различных видах спорта. Упражнения на тренажерах для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой направленный на комплексное воспитание физических качеств. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.</p>



6.		Подвижные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Подвижные игры с мячом и без мяча, игры на командные взаимодействия. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры.
7.		Спортивные игры	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы.

#### 4. Информационные и образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебной работы	Формируемые компетенции	Образовательные технологии
1	Часть 1. Методико-практическая	Практические занятия	ОК-7 ОК-8	Техника безопасности формирования и закрепления умений и навыков при освоении физических упражнений
2	Часть 2. Учебно-тренировочная	Практические занятия	ОК-7 ОК-8	Выполнение специальных упражнений для освоения базовых видов спорта Выполнение контрольных заданий и упражнений
		Самостоятельная работа (5-6 семестры)	ОК-7 ОК-8	Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты

#### 5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

##### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1	Часть 1. Методико-практическая	ОК-7, ОК-8	Вопросы для обсуждения, практические задания Плана практических занятий (см. п 7.1 РПД)
2	Часть 2. Учебно-тренировочная	ОК-7, ОК-8	Контрольные упражнения и задания
3	Промежуточная аттестация (зачет)	ОК-7, ОК-8	Примерная тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы здоровья (имеющих освобождение от физической нагрузки)
		ОК-7, ОК-8	Вопросы для тестирования для студентов, имеющих временное освобождение от физической нагрузки
		ОК-7, ОК-8	Тесты определения физической подготовленности для студентов основной группы здоровья

**5.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

**1,2,3,4 семестры  
Основная группа**

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий	3 балла	60 баллов
Промежуточная аттестация: Тестирование уровня физической подготовленности	10 баллов	40 баллов
<b>Итого за семестр (дисциплину)</b> Зачёт		100 баллов

**Подготовительная группа**

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний	3 балла	60 баллов
Промежуточная аттестация (Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/ Тестирование)	20 баллов	40 баллов
<b>Итого за семестр (дисциплину)</b> Зачёт		100 баллов

**Специальная медицинская группа (СМГ)**

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Конспекты практических занятий	3 балла	60 баллов
Промежуточная аттестация (Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/ Реферат/ Тестирование)	20 баллов	40 баллов
<b>Итого за семестр (дисциплину)</b> Зачёт		100 баллов

**5,6 семестры  
Основная группа**

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий	6 баллов	60 баллов
Промежуточная аттестация: Тестирование уровня физической подготовленности по двум видам тестов	10 баллов	40 баллов
<b>Итого за семестр (дисциплину)</b> Зачёт		100 баллов

**Подготовительная группа**

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний	6 баллов	60 баллов
Промежуточная аттестация (Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/ Тестирование)	20 баллов	40 баллов
<b>Итого за семестр (дисциплину)</b> Зачёт		100 баллов

**Специальная медицинская группа (СМГ)**

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль: Конспекты практических занятий	6 баллов	60 баллов
Промежуточная аттестация (Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/ Реферат/ Тестирование)	20 баллов	40 баллов
<b>Итого за семестр (дисциплину)</b> Зачёт		100 баллов

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

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

### 5.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ A,B	«зачтено»	Выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Студент исчерпывающе и логически стройно излагает основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности средствами физической культуры и спорта. Умеет квалифицированно применять приобретенные

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		<p>навыки в своей профессиональной и бытовой деятельности, проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляются студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий». Активно участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.</p>
82-68/ С	«зачтено»	<p>Выставляется студенту, если он владеет знаниями, умениями и навыками использования средств физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p> <p>Принимает участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.</p>
67-50/ D,E	«зачтено»	<p>Выставляется студенту, если он знает на базовом уровне практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Студент испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p>
49-0/ F,FX	не зачтено	<p>Выставляется студенту, если он не знает на базовом уровне практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Студент испытывает серьёзные затруднения при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

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

##### Текущий контроль

##### Контрольные упражнения и задания

##### по гимнастике:

##### Шейпинг:

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Качественный показатель
1.	Комплекс упражнений для верхней части тела: пресс, спина, руки, грудь и шея 6 упражнений.	От 0 до 10 баллов
2.	Комплекс упражнений для нижней части тела: ноги, бедра, ягодицы 6 упражнений.	От 0 до 10 баллов
3.	Комплекс упражнений на гибкость (стрейчинг) 6 упражнений.	От 0 до 10 баллов
4.	Комбинированный комплекс на все группы мышц 10 упражнений.	От 0 до 10 баллов

##### Фитнес-аэробика:

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Качественный показатель
1.	Комбинация из 7 базовых шагов	От 0 до 10 баллов
2.	Прыжковая комбинация с движениями рук	От 0 до 10 баллов
3.	Комбинация «четыре маха»	От 0 до 10 баллов
4.	Комбинированная связка с использованием основных элементов: отжимание, прыжок согнув ноги, упор углом, мах в партере;	От 0 до 10 баллов
5.	Фрагмент соревновательного упражнения ( базовые шаги, перемещения и основные элементы)	От 0 до 10 баллов

##### по легкой атлетике:

##### женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 60м (сек)	9,6	10,5	10,9	11,4	11,8
2. Бег 2000м (мин,сек)	10.50	12.30	13.10	13.50	14.15
3.Комплекс беговых упражнений (разработка комплекса для см.занятий)	15упр	12 упр	10 упр	8 упр	7 упр
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150

##### мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 60м(сек)	7,9	8,6	9,0	9,4	10,0
2.	12.00	13.40	14.30	15.00	15.30

Бег 3000м (мин,сек)					
3.Комплекс беговых упражнений (разработка комплекса для см.занятий)	15упр	12 упр	10 упр	8 упр	7 упр
4. Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190

**Спортивная деятельность:**

Название мероприятия	Статус студента	Количество баллов	Примечание
Фестиваль спорта РГГУ	Участник	от 10 до 25	Баллы присуждаются студенту за участие в каждом виде соревнований, дополнительные баллы присуждаются за призовые места. На основании официального протокола соревнований
	Волонтер	от 10 до 20	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
	Болельщик	5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Межфакультетская эстафета РГГУ	Участник	от 10 до 25	дополнительные баллы присуждаются за призовые места:
	Волонтер	от 10 до 20	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
	Болельщик	5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Турниры по видам спорта	Участник	от 10 до 25	Значимость баллов распределяется в зависимости от занятых мест, сложности и протяженности турнира. На основании официального протокола соревнований
	Болельщик	5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Кубок Ректора по футболу	Участник	от 7	В зависимости от количества проведенных матчей, на основании заявки и официального протокола соревнований
	Волонтер	от 5 до 20	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
Гонка ГТО	Участник	от 25	В зависимости от занятых мест. Количество соревновательных дней
	Волонтер	от 10	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ
	Болельщик	от 5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия, участие в сопутствующих мероприятиях
Форумы ГТО и тестирование (проводимые сторонними организациями)	Участник	от 20	В зависимости от занятых мест. Количество соревновательных дней
	Болельщик	от 5 до 15	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия, участие в сопутствующих мероприятиях.
Мероприятия, проводимые различными студенческими	Участник	от 10 до 25	В зависимости от уровня, значимости и длительности

(молодежными) спортивными организациями			мероприятия
	Волонтер	от 15	В зависимости от уровня сложности и объема выполненных работ, значимости мероприятия
	Болельщик	5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Привлечение студентов РГГУ на мероприятия не спортивной направленности и социальные проекты	Участник	5	На основании официального вызова и приказа РГГУ
	Волонтер	5	
Участие в региональных, всероссийских, международных соревнованиях	Участник	от 50	Посещение учебно-тренировочных занятий и участие в соревнованиях
	Болельщик	5	Присутствие на мероприятии от начала до официального закрытия
Посещение спортивных секций РГГУ	Участник	5	Приравнивается к практическим занятиям

### Промежуточная аттестация (зачет)

#### *Тесты уровня физической подготовленности для студентов основной группы здоровья 1 курса:*

Женщины

Тест №1

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.. Отжимание (кол-во раз)	15	12	10	8	6
2. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 30 сек). Пресс.	25	24	23	22	20

Тест №2

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30сек)	70	65	60	55	50
2.Челночный бег 4×10 м (сек)	8,0	8,3	8,7	9,2	10,0

Тест №3

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Выпрыгивание из низкого приседа (за 30 сек)	30	28	25	23	20
2.Приседания за 30 сек	30	28	25	23	21

Тест №4

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на гибкость. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+11	+8	+4	0
2.Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150

Мужчины  
Тест №1

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.. Отжимание (кол-во раз)	35	30	25	20	15
2. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 30 сек). Пресс.	25	24	23	22	20

Тест №2

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30сек)	70	65	60	55	50
2.Челночный бег 4×10 м (сек)	7,3	7,8	8,2	8,5	9,0

Тест №3

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Выпрыгивание из низкого приседа (за 30 сек)	30	28	25	23	20
2.Приседания за 30 сек	30	28	25	23	21

Тест №4

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тест на гибкость. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+3	0
2.Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	200

**Тесты определения физической подготовленности для студентов 2-3 курсов  
основной группы здоровья:**

**Тест №1**

Женщины

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

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег 60м(сек)	8,2	9,0	9,5	10,0	10,5
2. Бег 3000м (мин,сек)	12,0	12,35	13,10	13,50	14,0
3 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
4. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	210

**Тест №2**



**Женщины**

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Отжимание (кол-во раз) (с колен кол-во раз)	15 35	12 30	10 25	8 20	6 15
2. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
3. Челночный бег 4×10 м (сек)	8,0	8,3	8,7	9,2	10,0
4. 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) (Количество упражнений)	30	25	20	15	10

**Мужчины**

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Отжимание (кол-во раз)	35	30	25	20	18
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
4. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	200
5. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100
6. Челночный бег 4×10 м (сек)	7,3	7,8	8,2	8,5	9,0
7. Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной) (Количество упражнений)	30	25	20	15	10

***Примерная тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы здоровья (имеющих освобождение от физической нагрузки)***

**Общая физическая подготовка**

- ОФП как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
- Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ОФП.
- Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
- Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
- Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
  - силовых способностей;
  - скоростных способностей;
  - координационных способностей;

- выносливости;
- гибкости;
- 6. Основы регулирования веса тела средствами ОФП.
- 7. Роль и значение ОФП в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
- 8. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):
  - с избыточным весом (ожирением);
  - с нарушением осанки;
  - с остеохондрозом;
  - с плоскостопием;
- 9. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.
- 10. Циклические и ациклические виды физической нагрузки используемые в ОФП.
- 11. Выбор упражнений ОФП для повышения функциональных возможностей организма.
- 12. Выбор видов спорта и упражнений ОФП для активного отдыха.
- 13. Восстановление работоспособности средствами ОФП.
- 14. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
- 15. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.

#### Гимнастика

- Шейпинг:
  1. История возникновения и развития шейпинга.
  2. Шейпинг, систематический подход к здоровью и красоте девушек.
  3. Шейпинг, как средство физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека.
  4. Шейпинг и его виды для разных возрастных категорий женщин.
  5. Самостоятельные занятия шейпингом: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
  6. Основы регулирования массы тела.
- Фитнес – аэробика:
  1. Фитнес-аэробика как средство развития основных физических качеств
  2. Аэробика и ее разновидности.
  3. История развития фитнес-аэробики.
  4. Правила соревнований по фитнес-аэробике: состав команд, основные требования к соревновательной композиции.
  5. Студенческие соревнования по фитнес-аэробике.

#### Легкая атлетика:

1. История возникновения и развития.
2. Легкая атлетика на Олимпийских играх.
3. Легкая атлетика в студенческом спорте.
4. Гладкий бег, как средство развития выносливости.
5. Развитие быстроты.
6. Марафон история и современность.

#### *Примерные вопросы для студентов СМГ*

1. Основные цели и задачи ОФП.
2. Основные физические качества человека, дайте определение одному из них на ваше усмотрение.
3. Основные средства ОФП.

4. Какими факторами определяется физическое развитие человека.
5. Основные принципы, используемые в учебно-тренировочных занятиях по ОФП.
6. 4 основные базовые упражнения в силовой тренировке.
7. Основные методы воспитания общей выносливости.
8. Какое значение имеет гибкость для жизнедеятельности человека.
9. Основное назначение беговых упражнений.
10. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
11. Какими упражнениями можно определить уровень развития ловкости у человека.
12. Чем отличается ходьба от бега.
13. Назовите составляющие компоненты физического качества быстроты .
14. Какие физические качества (способности) человека являются генетически зависимыми, а какие – тренируемые. Какое положение занимает качество «сила».
15. Какие физические качества лучше всего развиваются средствами физической культуры в период детства и в юношеский период.
16. Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.
17. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
18. Как оценить уровень развития гибкости.
19. Что такое статические упражнения. Приведите пример.
20. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).
21. Прежде, чем начать занятия, необходимо выполнить семь основных рекомендаций, в чем они заключаются.
22. В каких видах спорта лучше всего воспитывается выносливость.
23. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.
24. Какие тренировочные средства подходят для любителей оздоровительного бега из всего арсенала бегунов на средние и длинные дистанции.
25. Перечислите основные группы мышц, требующие постоянной силовой тренировки. Составьте план самостоятельных занятий.
26. В каких формах проявляется быстрота человека.
27. Какие упражнения можно использовать для развития координации движений.
28. Перечислите основные формы проявления гибкости.
29. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
30. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.

1. Фитнес-аэробика это:
  - а) Вид двигательной активности, способствующий всестороннему гармоническому развитию личности.
  - б) занятия, проходящие в фитнес клубе.
  - в) командный, сложнокоординационный вид спорта, упражнения в котором состоят из гимнастических и танцевальных элементов и выполняются под музыкальное сопровождение.
2. Сколько базовых шагов различают в фитнес-аэробике:
  - а) 5
  - б) 7
  - в) 12
3. В каких номинациях проходят соревнования по фитнес-аэробике:
  - а) классическая аэробика
  - б) танцевальная аэробика
  - в) фитнес-гимнастика
4. Сколько человек принимает участие в соревновательной композиции:
  - а) 3-5
  - б) 6-8
  - в) 15 и более
5. Какие группы мышц задействованы при выполнении упражнений хип-хоп-аэробики:
  - а) мышцы ног
  - б) мышцы плечевого пояса
  - в) основные группы мышц
  - г) мышцы «тазового дна»
6. Каковы энергозатраты при выполнении упражнений классической аэробики:
  - а) 100 ккал
  - б) 200 ккал
  - в) 500 ккал и более
7. высокоударные движения - это:
  - а) высокоинтенсивные движения, которые выполняются под высокий темп музыки
  - б) высокоинтенсивные движения, имитирующие удары
  - в) движения, при которых ноги касаются пола с весом намного превышающим вес тела
8. Какова рекомендуемая интенсивность для аэробных занятий?
  - а) 40-60% от ЧСС мах
  - б) 60-80% от ЧСС мах
  - в) 80-95% от ЧСС мах
9. Какова рекомендуемая продолжительность основной части урока для начинающих.
  - а) 5-10 минут
  - б) 15-30 минут
  - в) 35-45 минут
10. В каком году была создана Федерация аэробики России (ФАР):
  - а) 1987
  - б) 1991
  - в) 2000
11. Степ аэробика - это:
  - а) вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием танцевальных шагов «степ».
  - б) ходьба по лестнице.
  - в) вид аэробных упражнений для крупных мышечных групп, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ-платформы.
12. Основательницей степ-аэробики считают:
  - а) Ларису Сидневу
  - б) Джин Миллер

- в) Татьяну Лисицкую
13. Какова высота степ - платформы для оздоровительных занятий в группах начального уровня?
- а) 15, 20, 25 см  
б) 15, 30, 45 см  
в) 5, 10, 15 см
14. К базовым силовым упражнениям относят:
- а) приседание, отжимание, выпад.  
б) прыжок в длину  
в) шпагат  
г) выпрыгивание из глубокого приседа
15. Силовые упражнения в фитнес-аэробике классифицируют на:
- а) базовые  
б) региональные
16. Перечислите виды стрейчинга, которые применяют на занятиях по фитнес-аэробике:
- а) динамический  
б) баллистический
17. Чтобы снизить риск получения травмы нужно:
- а) выполнять разминку и стрейчинг  
б) тренироваться чаще  
в) все делать в медленном темпе  
ж) выбирать упражнения согласно уровню подготовленности
17. К признакам переутомления относят:
- а) Резкое побледнение, покраснение, пятна на лице.  
б) Плохой сон  
в) Снижение аппетита
18. Ключевыми требованиями основной части занятия являются:
- а) безопасность, эффективность  
б) вариативность, интенсивность
19. К запрещенным движениям степ-аэробики относят:
- а) спуск с платформы лицом вперед  
б) прыжки со степ платформы  
в) выполнение шагов боком к платформе

**Примерная форма составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой  
(для подготовительной группы и СМГ)**

№	Название общеразвивающего упражнения	Дозировка, количество повторений	Графическое изображение, рисунки, фото для пояснения упражнения	Методические указания для правильного выполнения упражнения
1.				
...				
20.				

## 6.1. Список источников и литературы

### Основная литература

1. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: ВО - Бакалавриат. - 1. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. – Режим доступа: <http://new.znanium.com/go.php?id=511522>
2. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие; ВО - Бакалавриат. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2012. - 118 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 9785927508969. – Режим доступа: <http://new.znanium.com/go.php?id=551007>

### Дополнительная литература

1. Аверина М. В. Маргинальность в спорте: морфологические и динамические аспекты анализа [Электронный ресурс]: Монография; Дополнительное профессиональное образование. - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2016. - 210 с. - Дополнительное профессиональное образование. - ISBN 9785160055589. – Режим доступа: <http://new.znanium.com/go.php?id=557115>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : развитие и совершенствование физических качеств студентов : самостоятельные занятия для юношей : учеб. пособие / Федер. агентство по образованию, Рос. гос. гуманитарный ун-т, Каф. физ. воспитания ; [сост.: И. В. Азанов, И. В. Аркатов, И. В. Зозуля]. - Электрон. дан. - Москва : РГГУ, 2009. - 61, [1] с. : рис., табл. - Режим доступа : <http://elibr.lib.rsuh.ru/elib/000009634>.
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : развитие и совершенствование физических качеств студентов : самостоятельные занятия для девушек : учеб. пособие / Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т", Каф. физ. воспитания ; [сост. : Л. А. Заремба, И. В. Зозуля, Е. Н. Рудакова]. - Электрон. дан. - М. : РГГУ, 2009. - 61 с. : рис., табл. - Режим доступа : <http://elibr.lib.rsuh.ru/elib/000000122.pdf>.

## 6.2. Перечень ресурсов 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.
4. Перечень современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочных систем (ИСС)

№п/п	Наименование
1.	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2016 г. Журналы Oxford University Press SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
2.	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

## **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся**

### **7.1. Планы практических занятий. Методические указания по организации и проведению**

#### **Часть 1: Методико-практическая**

Тема 1. Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.

Вопросы для обсуждения:

Вопросы для обсуждения:

1. Требования к спортивным площадкам при проведении тренировок и соревнований.
2. Требования к одежде и обуви занимающихся при проведении тренировок и соревнований.
3. Требования к спортивному инвентарю, используемому при проведении тренировок и соревнований в различных видах спорта.
4. Правила соревнований по различным видам спорта.
5. Требования к поведению участников и зрителей при проведении соревнований по различным видам спорта.
6. Учет погодных условий при проведении тренировок и соревнований по различным видам спорта.

Практические задания:

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

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

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

Задание для самостоятельной работы:

1. Подготовить необходимую экипировку для занятий избранным видом спорта.
2. Оцените выбранную вами экипировку с точки зрения безопасности проведения занятий.
3. Составить индивидуальный комплекс ОРУ, отвечающий вашему уровню двигательной подготовленности.

#### **Часть 2. Учебно-тренировочная**

Тема 2. Легкая атлетика.

Вопросы для обсуждения:

1. Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики.
2. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).
3. Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, равномерный бег дистанции, финиширование).
4. Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места.
5. Кроссовая подготовка, особенности бега по пересеченной местности.
6. Спортивная ходьба.

Практические задания:

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

Основная часть занятия: беговые упражнения, прыжковые упражнения различной интенсивности. Бег со старта и на отрезках с различной скоростью. Спортивная ходьба. Специальные упражнения из содержания соответствующего семестра (раздел 3).

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

Задание для самостоятельной работы:

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

3.Тема: Гимнастика.

Вопросы для обсуждения:

- 1.Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку.
- 2.Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения.
- 3.Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.
- 4.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)
- 5.Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, ОРУ разносторонней направленности.

Основная часть занятия: 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. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Специальные упражнения из содержания соответствующего семестра (раздел 3).

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

Задание для самостоятельной работы:

- 1.Разработайте индивидуальный комплекс упражнений ОФП для восстановления работоспособности после напряженной умственной работы.
- 2.Разработайте индивидуальный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.



#### 4. Тема: ОФП.

Вопросы для обсуждения:

1. Направленность упражнений общей физической подготовки.
2. Общая физическая подготовка (ОФП).
3. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук и туловища.
4. Упражнения для воспитания физических качеств.
5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.
6. Упражнения для коррекции зрения.
7. Комплексы упражнений ОФП для восстановления после напряженной умственной работы.

Практические задания:

Подготовительная часть занятия: Медленный бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) на воспитание физических качеств.

Основная часть занятия: 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. Упражнения общей и специальной физической подготовки. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений на воспитание физических качеств. Специальные упражнения из содержания соответствующего семестра (раздел 3).

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

Задание для самостоятельной работы :

1. Разработайте индивидуальный комплекс упражнений ОФП для восстановления работоспособности после напряженной умственной работы.
2. Составить комплекс ОРУ для воспитания физических качеств.
3. Проверьте, какие нормативы комплекса ГТО вы можете выполнить. Какие нормативы для вас особенно трудные.

#### 5. Тема: Атлетическая гимнастика.

Вопросы для обсуждения:

1. Атлетическая гимнастика.
2. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями.
3. Упражнения с отягощениями.
4. Упражнения на тренажерах.

Практические задания:

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

Основная часть занятия: изучение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, используемых в разных видах спорта. Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами, силовые упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями, упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах. СФП с элементами Единоборств. Упражнения для воспитания силы, условия выполнения, дозировка.

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

Задание для самостоятельной работы :

1. Составить комплекс ОРУ для развития силы

2. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для верхнего плечевого пояса
3. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для туловища.
4. Разработайте индивидуальный комплекс силовых упражнений для ног.

6.Тема: Подвижные игры.

Вопросы для обсуждения:

1. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.
2. Эстафеты, тематические игры.
3. 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.
4. Подвижные игры направленные на воспитание физических качеств.

Практические задания:

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

Основная часть занятия: Подвижные игры направленные на воспитание быстроты, с мячом и без мяча, игры на командные взаимодействия. Эстафеты, тематические игры. Заключительная часть занятия: упражнения на восстановление организма после нагрузки, восстановление дыхания после бега, снизить ЧСС после нагрузки, восстановление психоэмоционального состояния организма.

Задание для самостоятельной работы :

1. Определите, какие из подвижных игр наиболее привлекательны для вас.
2. Составьте комплекс ОРУ с малыми теннисными мячами.

7 .Тема: Спортивные игры.

Вопросы для обсуждения:

1. Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ, имеющих освобождение от физической нагрузки – шахматы.
2. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям.
3. Использование спортивных игр для совершенствования физических качеств.

Практические задания:

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

Основная часть занятия: подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр. Специальные упражнения для освоения и разучивания элементарных приемов владения мячом.

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

Задание для самостоятельной работы:

1. Экспериментально определите какую долю в вашей недельной двигательной активности занимают спортивные игры.
2. Определите, какие из игровых видов спорта наиболее привлекательны для вас.
3. Составить комплекс ОРУ с мячами.

Зачет. Зачеты проводятся на последнем занятии 1.2.3.4.5.6. семестра.

Подведение итоговой семестровой аттестации. Подсчет баллов за посещение занятий в основной и подготовительной группах здоровья. СМГ - Итоговая контрольная работа/тест/защита реферата /доклад или презентация/ подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий выполненных по заданию преподавателя.

Практические задания:

Сдача итоговых контрольных нормативов для студентов основной группы здоровья.

## **7.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Самостоятельная работа студента по заданию преподавателя, выполняемая во внеаудиторное время, включает в себя:

1. Изучение теоретического материала на основе конспектов лекций пройденных по дисциплине;
2. Работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой в библиотеке и дома;
3. Подготовка к практическим занятиям;
4. Подготовка сообщений, докладов с презентациями, практических занятий и тем рекомендованных для самостоятельного изучения;
5. Выполнение индивидуальных заданий по физической и технической подготовке в избранном виде спорта.

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

### **Реферат**

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

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

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

#### *Основные рекомендации по выполнению работы*

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

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

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

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» необходимы:

- **Спортзал ИИНиТБ РГГУ**

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

Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастические маты, гимнастическая лестница, гимнастические скамьи. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

- **Открытые спортивные площадки**

1. Стадион (футбол, баскетбол, волейбол) / каток (зимой). Размер 60х20м. Открытая площадка с уличными тренажерами и турниками для уличного фитнеса и воркаут. Размер 10х8м.

Адрес: Москва, ул. Кировоградская, д. 25, вл.1,2

2. Открытая площадка с уличными тренажерами и турниками для уличного фитнеса и воркаут. Размер 20х10м.

Адрес: Москва, Миусская площадь, д.6, между 3 и 4 корп., (м. Новослободская)

УТВЕРЖДЕНО  
 Протокол заседания кафедры  
 физического воспитания  
 №1 от 31.08.17

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**  
 на 2017/2018 учебный год

**1. Перечень современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочных систем (ИСС)**

№п/п	Наименование
1	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2017 г. Журналы Oxford University Press SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
2	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

*Для студентов приема 2017г.:*

**1. Структура дисциплины**

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 224 ч., самостоятельная работа обучающихся 104 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации <i>(по семестрам)</i>
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	
	1 семестр							
1.	Часть 1. Методико-практическая Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в	1			2			Техника безопасности на практических занятиях

	различных видах спорта.						
	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>						
2.	2. Легкая атлетика.	2-5			12		<b>Основная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
3.	3. Гимнастика.	6-11			12		
4.	4. Общая физическая подготовка	12-15			12		
5.	5. Атлетическая гимнастика.	16-18			9		<b>Подготовительная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний
6.	6. Подвижные игры.	19-20			6		
7.	7. Спортивные и игры	21			3		
							<b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Конспекты практических занятий
8.	<b>Зачёт</b>	22			2		<b>Основная группа:</b> Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2,3,4  <b>Подготовительная группа:</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	<b>ИТОГО 1 семестр:</b>				58		
	<b>2 семестр</b>						
1.	<b>Часть 1. Методико-практическая</b> Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	1			1		Техника безопасности на практических занятиях
	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>						
2.	Легкая атлетика.	2-6			12		<b>Основная группа:</b> Выполнение программы практических занятий,
3.	Гимнастика.	7-11			12		

4.	Общая физическая подготовка	12-15			12			контрольных упражнений и заданий  <b>Подготовительная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Конспекты практических занятий
5.	Атлетическая гимнастика.	16-18			9			
6.	Подвижные игры.	19			3			
7.	Спортивные и игры	20			3			
8.	<b>Зачёт</b>	21			2			<b>Основная группа:</b> Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2,3,4  <b>Подготовительная группа:</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	<b>ИТОГО 2 семестр:</b>				<b>54</b>			
<b>3 семестр</b>								
1.	<b>Часть 1. Методико-практическая</b> Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	1			1			Техника безопасности на практических занятиях
	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>							
2.	Легкая атлетика.	2-5			6		6	<b>Основная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
3.	Гимнастика.	6-9			6		6	
4.	Общая физическая подготовка	10-13			4		5	
5.	Атлетическая гимнастика.	14-16			3		3	<b>Подготовительная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний
6.	Подвижные игры.	17			3		3	
7.	Спортивные и игры	18			3		3	

							<b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Конспекты практических занятий
8.	<b>Зачёт</b>	19			2		<b>Основная группа:</b> Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2  <b>Подготовительная группа:</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	<b>ИТОГО 3 семестр:</b>				<b>28</b>	<b>26</b>	
	<b>4 семестр</b>						
1.	<b>Часть 1. Методико-практическая</b> Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	1			1		Техника безопасности на практических занятиях
	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>						
2.	Легкая атлетика.	2-5			6	6	<b>Основная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий  <b>Подготовительная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Конспекты практических занятий
3.	Гимнастика.	6-9			6	6	
4.	Общая физическая подготовка	10-14			4	5	
5.	Атлетическая гимнастика.	15-17			3	3	
6.	Подвижные игры.	18			3	3	
7.	Спортивные и игры	19			3	3	
8.	<b>Зачёт</b>	20			2		<b>Основная группа:</b> Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2  <b>Подготовительная группа:</b>



							Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование
							<b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	<b>ИТОГО 4 семестр:</b>				<b>28</b>	<b>26</b>	
	<b>5 семестр</b>						
<b>1.</b>	<b>Часть 1. Методико-практическая</b> Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	1			1		Техника безопасности на практических занятиях
	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>						
<b>2.</b>	Легкая атлетика.	2-5			6	6	<b>Основная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
<b>3.</b>	Гимнастика.	6-9			6	6	
<b>4.</b>	Общая физическая подготовка	10-13			4	5	
<b>5.</b>	Атлетическая гимнастика.	14-15			3	3	<b>Подготовительная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний
<b>6.</b>	Подвижные игры.	16			3	3	
<b>7.</b>	Спортивные и игры	17			3	3	
<b>8.</b>	<b>Зачёт</b>	18			2		<b>Основная группа:</b> Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2  <b>Подготовительная группа:</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных

							занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	<b>ИТОГО 5 семестр:</b>				<b>28</b>	<b>26</b>	
	<b>6 семестр</b>						
<b>1.</b>	<b>Часть 1. Методико-практическая</b> Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	1			1		Техника безопасности на практических занятиях
	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>						
<b>2.</b>	Легкая атлетика.	2-5			6	6	<b>Основная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
<b>3.</b>	Гимнастика.	6-9			6	6	
<b>4.</b>	Общая физическая подготовка	10-11			4	5	
<b>5.</b>	Атлетическая гимнастика.	12			3	3	
<b>6.</b>	Подвижные игры.	13			3	3	<b>Подготовительная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний
<b>7.</b>	Спортивные и игры	14			3	3	
							<b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Конспекты практических занятий
<b>8.</b>	<b>Зачёт</b>	15			2		<b>Основная группа:</b> Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2  <b>Подготовительная группа:</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	<b>ИТОГО 6 семестр:</b>				<b>28</b>	<b>26</b>	
	<b>ИТОГО 1-6 семестры</b>				<b>276</b>	<b>52</b>	

УТВЕРЖДЕНО  
 Протокол заседания кафедры  
 физического воспитания  
 № 1 от 27.08.2018

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**  
 на 2018/2019 учебный год

**1. Перечень современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочных систем (ИСС)**

№п/п	Наименование
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2018 г. Журналы Cambridge University Press SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

**2. П.7.4. Методические рекомендации по проведению занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.**

Основными формами образовательного процесса при реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» для инвалидов и лиц с ОВЗ являются методико-практические занятия; групповые и индивидуальные практические занятия; тестирование и медицинский контроль; спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия; возможна работа по индивидуальным учебным планам и индивидуальным графикам обучения.

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

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

**Методы для слепых и слабовидящих:**

- методические материалы оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- на практических занятиях при обучении движениям используются вербальные методы сопровождения движения и повторения движений или заданий с партнером-поводырем;
- использование свистка и голосовых команд для коррекции направления движения при беге и ходьбе;
- зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

#### **Методы для глухих и слабослышащих:**

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

#### **Методы для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- методические материалы оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- на практических занятиях при обучении движениям используются пассивные методы сопровождения движения преподавателем или партнером и повторения движений или заданий с партнером-помощником;
- специальные задания, направленные на повышение проприоцептивной чувствительности;
- зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

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

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

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

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

- для слепых и слабовидящих:
  - в печатной форме увеличенным шрифтом;
  - в форме электронного документа;

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

### **3. П.9. 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:
  - методико-практические занятия оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
  - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
  - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
  - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
  - методико-практические занятия оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
  - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
  - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - методико-практические занятия оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

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

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

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

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

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

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

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

*Для студентов приема 2018г.:*

## 1. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 196 ч., самостоятельная работа обучающихся 132 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации <i>(по семестрам)</i>
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	
	1 семестр							
1.	Часть 1. Методико-практическая Техника	1			1			Техника безопасности на практических занятиях

	безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.							
	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>							
2.	2. Легкая атлетика.	2-5			6		6	<b>Основная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
3.	3. Гимнастика.	6-11			6		6	
4.	4. Общая физическая подготовка	12-15			4		5	
5.	5. Атлетическая гимнастика.	16-18			3		3	<b>Подготовительная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний
6.	6. Подвижные игры.	19-20			3		3	
7.	7. Спортивные и игры	21			3		3	
								<b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Конспекты практических занятий
8.	<b>Зачёт</b>	22			2			<b>Основная группа:</b> Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2,3,4  <b>Подготовительная группа:</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	<b>ИТОГО 1 семестр:</b>				<b>28</b>		<b>26</b>	
	<b>2 семестр</b>							
1.	<b>Часть 1. Методико-практическая</b> Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах	1			1			Техника безопасности на практических занятиях

	спорта.							
	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>							
2.	Легкая атлетика.	2-6			12			<b>Основная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
3.	Гимнастика.	7-11			12			
4.	Общая физическая подготовка	12-15			12		2	
5.	Атлетическая гимнастика.	16-18			11			<b>Подготовительная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Конспекты практических занятий
6.	Подвижные игры.	19			3			
7.	Спортивные и игры	20			3			
8.	Зачёт	21			2			<b>Основная группа:</b> Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2,3,4  <b>Подготовительная группа:</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	<b>ИТОГО 2 семестр:</b>				<b>56</b>		<b>2</b>	
	<b>3 семестр</b>							
1.	<b>Часть 1. Методико-практическая</b> Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	1			1			Техника безопасности на практических занятиях
	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>							
2.	Легкая атлетика.	2-5			6		6	<b>Основная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
3.	Гимнастика.	6-9			6		6	
4.	Общая физическая подготовка	10-13			4		5	



5.	Атлетическая гимнастика.	14-16			3		3	<b>Подготовительная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Конспекты практических занятий
6.	Подвижные игры.	17			3		3	
7.	Спортивные и игры	18			3		3	
8.	Зачёт	19			2			<b>Основная группа:</b> Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2  <b>Подготовительная группа:</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	<b>ИТОГО 3 семестр:</b>				<b>28</b>		<b>26</b>	
	<b>4 семестр</b>							
1.	<b>Часть 1. Методико-практическая</b> Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	1			1			Техника безопасности на практических занятиях
	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>							
2.	Легкая атлетика.	2-5			6		6	<b>Основная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
3.	Гимнастика.	6-9			6		6	
4.	Общая физическая подготовка	10-14			4		5	
5.	Атлетическая гимнастика.	15-17			3		3	<b>Подготовительная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний  <b>Специальная медицинская</b>
6.	Подвижные игры.	18			3		3	
7.	Спортивные и игры	19			3		3	

							<b>группа (СМГ):</b> Конспекты практических занятий
8.	<b>Зачёт</b>	20			2		<b>Основная группа:</b> Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2  <b>Подготовительная группа:</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	<b>ИТОГО 4 семестр:</b>				<b>28</b>	<b>26</b>	
<b>5 семестр</b>							
1.	<b>Часть 1. Методико-практическая</b> Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	1			1		Техника безопасности на практических занятиях
	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>						
2.	Легкая атлетика.	2-5			6	6	<b>Основная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
3.	Гимнастика.	6-9			6	6	
4.	Общая физическая подготовка	10-13			4	5	
5.	Атлетическая гимнастика.	14-15			3	3	<b>Подготовительная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Конспекты практических занятий
6.	Подвижные игры.	16			3	3	
7.	Спортивные и игры	17			3	3	
8.	<b>Зачёт</b>	18			2		<b>Основная группа:</b> Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2  <b>Подготовительная группа:</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных

							занятий физической культурой/Тестирование
							<b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	<b>ИТОГО 5 семестр:</b>				<b>28</b>	<b>26</b>	
	<b>6 семестр</b>						
<b>1.</b>	<b>Часть 1. Методико-практическая</b> Техника безопасности и особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в различных видах спорта.	1			1		Техника безопасности на практических занятиях
	<b>Часть 2. Учебно-тренировочная</b>						
<b>2.</b>	Легкая атлетика.	2-5			6	6	<b>Основная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий
<b>3.</b>	Гимнастика.	6-9			6	6	
<b>4.</b>	Общая физическая подготовка	10-11			4	5	
<b>5.</b>	Атлетическая гимнастика.	12			3	3	
<b>6.</b>	Подвижные игры.	13			3	3	<b>Подготовительная группа:</b> Выполнение программы практических занятий, контрольных упражнений и заданий с учетом медицинских показаний
<b>7.</b>	Спортивные и игры	14			3	3	
							<b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Конспекты практических занятий
<b>8.</b>	<b>Зачёт</b>	15			2		<b>Основная группа:</b> Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2  <b>Подготовительная группа:</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование  <b>Специальная медицинская группа (СМГ):</b> Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование

	<b>ИТОГО 6 семестр:</b>				<b>28</b>		<b>26</b>	
	<b><i>ИТОГО 1-6 семестры</i></b>				<b>276</b>		<b>52</b>	

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется кафедрой физического воспитания.

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

Задачи дисциплины:

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

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

*знать:*

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

*уметь:*

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

*владеть:*

личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачёта.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**

№	Текст актуализации или прилагаемый к РПД документ, содержащий изменения	Дата	№ протокола
1	Приложение №1	21.06.2018	9
2	Приложение №2	22.06.2020	8

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

**1. Перечень ПО**

Таблица 1

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

**2. Перечень БД и ИСС**

Таблица 2

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



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

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

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

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

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

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

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
5	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
6	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
7	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
8	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
9	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное