

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 подготовки

46.03.02 Документоведение и архивоведение

Профиль: Делопроизводство в организациях

Уровень квалификации выпускника - бакалавр

Форма обучения – очная

РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов

Москва 2019

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Составители:

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

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

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

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

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры
физического воспитания

№ 1 от 27.08.19

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи дисциплины

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

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

2. Структура дисциплины

3. Содержание дисциплины

4. Образовательные технологии

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

5.2. Критерии выставления оценок

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

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

9. Методические материалы

9.1. Планы практических занятий

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Приложения

Приложение 1. Аннотация дисциплины

1. Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

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

Коды компетенций	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><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

		<ul style="list-style-type: none"> - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить самостоятельные занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p><i>Владеть:</i> техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
--	--	---

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока дисциплин учебного плана, изучается в 1,2 семестрах.

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

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

2. Структура дисциплины для очной формы обучения

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

Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)						
№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Виды учебной работы (в часах)				
		Контактная		Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия			
1 семестр						
	Раздел I. Теория.					
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			4	Посещение лекций
2	Эволюция физической культуры	2			4	Посещение лекций

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Виды учебной работы (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Контактная		Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия			
3	Спорт. Классификация видов спорта	2			4	Посещение лекций
4	Методические принципы и методы физического воспитания	2			2	Посещение лекций
				4	Посещение лекций	
6	Социология спорта	2			2	Посещение лекций
7	Физическая культура личности. Уровни проявления физической культуры личности				4	Посещение лекций
	Раздел II. Практика.					
	Часть 1. Методико-практическая					
8	Использование физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.				2	Основная группа: Выполнение программы практических занятий Контрольная работа Подготовительная группа: Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний Контрольная работа Специальная медицинская группа (СМГ): Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний Контрольная работа
9	Спорт. Классификация видов спорта. История становления и развития Олимпийского движения.				4	
10	Методические принципы и методы физического воспитания.				2	
11	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.				4	
12	Спортивная подготовка. Основы обучения движениям.				2	
13	Физические качества и методика их развития.				4	
14	Физическая культура личности				2	
	Часть 2. Учебно-					

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Виды учебной работы (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Контактная		Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия			
	тренировочная					
15	Легкая атлетика				4	Основная группа: Выполнение программы практических занятий Контрольная работа
16	Гимнастика. ОФП				2	
17	Атлетическая гимнастика				4	
18	Подвижные игры				2	
19	Спортивные игры.				4	Подготовительная группа: Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний Контрольная работа
20	Методика профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.				2	
						Специальная медицинская группа (СМГ): Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний Контрольная работа
21	Зачёт					Основная группа: Тестирование уровня физической подготовленности №№1,2 Подготовительная группа: Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Тестирование Специальная медицинская группа (СМГ): Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/Реферат/Тестирование
	Итого 1 семестр:	10			62	

3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Тема	Содержание
1	Раздел I.	1.Физическая культура и	Цель и задачи физического воспитания. Основные

	Теория	спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	понятия, термины физической культуры. Физическая культура — часть общей культуры общества и личности. Спорт — явление культурной жизни. Физическая культура в структуре профессионального образования. Гуманитарная значимость физической культуры. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Основы организации физического воспитания в вузе.
		2.Социология спорта.	Социология спорта как наука. Из истории социологии спорта. Цели социологии спорта. Социология спорта в России в настоящее время. Теоретические подходы к изучению спорта как социального явления.
		3.Эволюция физической культуры.	Физическая культура в древнем мире. Физическая культура в средние века. Развитие физической культуры в России. Физическая культура на современном этапе.
		4.Методические принципы и методы физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Методы регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов.
		5.Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Продолжительность и интенсивность занятий. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия Спортивная подготовка ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.

	<p>6.Спорт. Классификация видов спорта.</p>	<p>Классификация видов спорта. Виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с предельным проявлением физических и психических качеств занимающихся. Скоростно-силовые виды спорта. Циклические виды спорта. Сложно координационные виды спорта. Игровые виды спорта. Единоборства. Многоборья. Виды спорта, основа которых заключается в действиях по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.). Виды спорта, двигательная активность в которых лимитируется условиями регламентированного поражения цели из специального оружия. Виды спорта, в основе которых лежит модельно-конструкторская деятельность спортсмена. Виды спорта, смысловое содержание которых заключается в абстрактно-логическом обыгрывании соперника. Виды спорта, основу которых составляют двигательные действия, входящие в различные виды спорта.</p>
	<p>7. Физическая культура личности. Уровни проявления физической культуры личности.</p>	<p>Понятие физической культуры личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Уровни проявления физической культуры.</p>
	<p>8.Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья</p>	<p>Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные резервы организма. Составляющие здорового образа жизни студента. Режим труда и отдыха. Профилактика вредных привычек. Режим питания. Двигательная активность. Закаливание. Здоровье и окружающая среда. Наследственность. Психологическая саморегуляция. Физическое самовоспитание.</p>
	<p>9.Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль, его цели, основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.</p>

	10.Физические упражнения как средство активного отдыха.	Ранжирование видов спорта и физических упражнений, применяемых в виде активного отдыха. Формы проведения занятий.
	11.Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.	Врачебный контроль и самоконтроль. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Восстановление работоспособности после тренировки. Тренировочная нагрузка. Критерии переутомления. Интервалы отдыха между тренировками. Контроль величины тренировочной нагрузки. Критерии переутомления. Обратимость тренировочных эффектов. Упражнения на расслабление. Средства восстановления. Педагогические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Питьевой режим. Восстановительный массаж. Самомассаж. Применение бани (сауны).
	12.Лечебная физическая культура и спорт как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	Физическая культура как средство профилактики заболеваний. Физическая культура как средство лечения заболеваний. Влияние физических упражнений на организм больного. Средства лечебной физической культуры. Формы лечебной физической культуры. Физические упражнения в воде.
	13.Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.	Основные виды и наиболее общие задачи АФК. Принцип единой системы управления. Принцип индивидуализации и мотивации. Принцип целевой установки на развитие адаптивной физической культуры и спорта инвалидов. Принцип научно-обоснованных и подходов и адекватности системы управления. Основные направления деятельности по совершенствованию подготовки спортивного резерва по видам спорта, входящих в программу Паралимпийских игр, Сурдлимпийских игр. Основные направления деятельности по развитию пропаганды адаптивной физической культуры и спорта. Адаптивная физическая культура в России. Райттерапия в системе адаптивного физического воспитания дезадаптированных лиц.

		14.Методика профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.	<p>Понятие профессионально-прикладной физической подготовки. Основные факторы, определяющие ее содержание.</p> <p>Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов.</p> <p>Особенности ППФП студентов высших учебных заведений.</p> <p>Средства ППФП студентов в вузе.</p> <p>Формы занятий по ППФП студентов.</p>
2	Раздел II. Практика	Часть 1. Методико-практическая	
		1. Практические аспекты использования физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<p>Современное состояние физической культуры и спорта в высших учебных заведениях. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основные ценности физической культуры. Понятие компетентностной физической культуры. Техника безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.</p>
		2. Спорт. Классификация видов спорта. История становления и развития Олимпийского движения.	<p>Многообразие видов спорта. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Современное Олимпийское движение. Система студенческих соревнований. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.</p>
		3. Методические принципы и методы физического воспитания.	<p>Принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно - педагогического контроля.</p>
		4. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	<p>Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Продолжительность и интенсивность занятий. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп.</p>
		5. Спортивная подготовка. Основы обучения движениям.	<p>Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Спортивная подготовка ее цели и задачи. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Структура подготовленности спортсмена. Двигательные умения и навыки. Перенос двигательных навыков.</p>

	6. Физические качества и методика их развития.	Развитие и воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Взаимообусловленность развития физических качеств. Особенности методики развития физических качеств.
	7. Физическая культура личности	Практические показатели физической культуры личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса.
	8. Методика практического использования физической культуры в обеспечении здоровья студентов.	Основы здорового образа жизни студента. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Гиподинамия в условиях интенсивного обучения. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние студентов. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов.
	9. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Интенсивность и объемы нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Врачебный контроль, его содержание. Показания и противопоказания к самостоятельным занятиям физической культурой для студентов.
	10. Методические принципы использования физических упражнений для активного	Физические упражнения как средство активного отдыха. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Работоспособность

	отдыха.	в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Основные понятия.
	11. Спорт. Особенности методики занятий индивидуальными видами спорта или системой физических упражнений.	Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля тренировочных занятий.
	12. Методика восстановления в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Значение мышечной релаксации. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.
	13. Методика использования лечебной физической культуры и спорта для профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	Примерные комплексы лечебной физической культуры. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний. Основы методики лечебной физкультуры. Основы самомассажа.
	14. Особенности совместных занятий физической культурой и спортом с инвалидами и адаптивная физическая культура.	Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов. Проблемы инвалидности в России и за рубежом. Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией Здравоохранения. Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта. Определение функционального класса. Особенности совместных занятий физической культуры с инвалидами.
	Часть 2. Учебно-тренировочная 15. Легкая атлетика.	Бег с различной скоростью, беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания различных снарядов. Специальные легкоатлетические упражнения, эстафетный бег, спортивная ходьба, бег по пересеченной местности, различные способы экономичного передвижения.
	16. Гимнастика. ОФП.	Строевые упражнения. Построение в шеренги, колонну, перестроения на месте и в движении, смыкания и размыкания в строю, расчёт строя по порядку. Ходьба и бег с разной постановкой стопы, в сочетании с разными положениями рук, при разных положениях туловища по отношению к направлению движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения в паре с партнером, с набивными мячами,

		упражнения с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастическими палками, скакалками, обручами, гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Дыхательная гимнастика в качестве профилактического средства физического воспитания. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).
	17. Атлетическая гимнастика.	Упражнения с отягощениями, силовые упражнения различной интенсивности на тренажерах. Статические упражнения силовой направленности. Круговой метод тренировки для комплексного воспитания физических качеств. Упражнения с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности при занятиях на тренажерах и с отягощениями.
	18. Подвижные игры.	Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации. Эстафеты, тематические игры. Использование подвижных игр и соревновательных упражнений по видам спорта, для ОФП, в помощь обучения элементарной спортивной технике, ознакомления с простейшими элементами, для некоторых видов тактические действия.
	19. Спортивные игры.	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, фрисби, для студентов СМГ – шахматы. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Обучение техническим и тактическим приемам и действиям в спортивных играх.
	20. Методика профессионально - прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.	Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-

		климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста.

4. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	2	3	4
1	Раздел I. Теория	Лекции	Лекция-визуализация с применением слайд-проектора
2	Раздел II. Практика.		
2.1	Часть 1. Методико-практическая	Самостоятельная работа	Освоение комплексов физических упражнений для формирования и закрепления знаний, умений, навыков
2.2	Часть 2. Учебно-тренировочная	Самостоятельная работа	Выполнение специальных упражнений для освоения базовых видов спорта

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

1-2 семестры Основная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
Посещение лекций	3 балла	21 балл
Выполнение программы практических занятий	5 балла	30 балл
Контрольная работа	9 баллов	9 баллов
Промежуточная аттестация:		
Тестирование уровня физической подготовленности №1	20 баллов	20 баллов
Тестирование уровня физической подготовленности №2	20 баллов	20 баллов
Итого за семестр (дисциплину)		100 баллов
Зачёт		

Подготовительная группа

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
Посещение лекций	3 балла	21 балл
Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний	5 балла	30 балл
Контрольная работа	9 баллов	9 баллов
Промежуточная аттестация (Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/		40 баллов

Тестирование)		
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

Специальная медицинская группа (СМГ)

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
Посещение лекций	3 балла	21 балл
Выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний	5 балла	30 балл
Контрольная работа	9 баллов	9 баллов
Промежуточная аттестация (Подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий физической культурой/ Реферат/ Тестирование)		40 баллов
Итого за семестр (дисциплину) Зачёт		100 баллов

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

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

5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

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 теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Студент исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляется студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий». Активно участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.
82-68/ C	«зачтено»	Выставляется студенту, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей. Студент правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляются студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший». Принимает участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Имеет спортивные достижения.
67-50/ D,E	«зачтено»	Выставляется студенту, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. 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. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».
49-0/ F,FX	не зачтено	Выставляется студенту, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Студент испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются студенту с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

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

Текущий контроль

Примерные вопросы к контрольным работам

1 семестр

1. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура».
2. Основные физические качества человека, дайте определение одному из них на ваше усмотрение.
3. Основные виды «базовой» физической культуры.

4. Какими факторами определяется физическое развитие человека.
5. Три критерия уровня физической культуры личности
6. Основные факторы риска для образа жизни.
7. 5 основных составляющих здорового образа жизни.
8. Гиподинамия и гипокинезия - суть отрицательного воздействия данных социально-биологических явлений на человека.
9. Процесс обмена веществ в организме человека, определение, суть.
10. В чем важность поддержания правильного баланса белков в организме.
11. Основное назначение углеводов для жизнедеятельности человека.
12. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
13. Из каких основных компонентов состоит кровь человека, кратко укажите их основное предназначение.
14. Что такое систолическое и диастолическое давление. Нормальные показатели давления для здорового человека.
15. Критические и сенситивные периоды развития человека.
16. Какие физические качества (способности) человека являются генетически зависимыми, а какие – тренируемые. Какое положение занимает качество «сила».
17. Дайте определение «паспортному» и «биологическому» возрасту.
18. Какие физические качества лучше всего развиваются средствами физической культуры в период детства и в юношеский период.
19. От каких факторов зависит интенсивность интеллектуальных функций человека.

Промежуточная аттестация

Тестирование определения физической подготовленности (для основной группы) №1

женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек)	9,6	10,5	10,9	11,4	11,8
3.Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин,сек)	10.50	12.30	13.10	13.50	14.15
2.Тест на силовую подготовленность. Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	17	12	10	8	6
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.Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег 60м(сек)	7,9	8,6	9,0	9,4	10,0
3.Тест на общую выносливость.	12.00	13.40	14.30	15.00	15.30

Бег 3000м (мин,сек)					
2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	5
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	240	225	210	200	190

Тестирование определения физической подготовленности (для основной группы) №2
(4 любых теста на выбор)

женщины

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.Тест на силовую подготовленность. Пресс. Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 мин.).	43	35	32	25	20
3.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,3	9,7
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с разбега (см)	320	290	270	250	230
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100

мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Тест на силовую подготовленность. Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз)	44	32	28	22	18
2. Тест на гибкость. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+3	0
3. Тест на силовую подготовленность. Пресс. Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 мин.).	48	37	33	28	20
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с разбега (см)	430	380	370	350	330
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	100
6.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,3	8,7

Примерная тематика рефератов (для СМГ):

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Природные и гигиенический факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
5. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.
6. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
8. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
 - силовых способностей;
 - скоростных способностей;
 - координационных способностей;
 - выносливости;
 - гибкости;
9. Основы регулирования веса тела.
10. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
11. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):
 - с избыточным весом (ожирением);
 - с нарушением осанки;
 - с остеохондрозом;
 - с плоскостопием;
12. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.
13. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
14. Социальные функции спорта.
15. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
16. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
18. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
19. Средства физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.
20. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
21. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).

Примерные вопросы для тестирования (для подготовительной группы и СМГ):

1. Физическая культура-это:
 - 1.1. часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
 - 1.2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

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

2. Основным средством физического воспитания являются:

2.1. физические упражнения;

2.2. оздоровительные силы природы;

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

3. Спорт (в широком понимании) – это:

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

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

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

4. Максимальное потребление кислорода – это:

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

4.2. количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;

4.3. количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту;

5. Гомеостаз – это:

5.1. приспособление функций организма к окружающей среде;

5.2. саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания и др. физиологических процессов, происходящих в организме;

5.3. постоянство внутренней среды организма человека;

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

6.1. принцип доступности и индивидуализации;

6.2. принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

6.3. принцип последовательности;

7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

7.1 эластичностью;

7.2. растяжкой;

7.3. гибкостью;

8. Одной из задач ОФП является:

8.1. достижение высоких спортивных результатов;

8.2. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии

8.3. всестороннее и гармоничное развитие человека

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

9.1. состояние окружающей среды;

9.2. генетика человека;

9.3. образ жизни;

10. К основному признаку здоровья относится:

10.1. максимальный уровень развития физических качеств;

10.2. хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;

10.3. совершенное телосложение;

11. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

11.1. сила;

11.2. выносливость;

11.3. быстрота;

12. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных

возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:

12.1. 90 уд/мин.

12.2. 120 уд/мин.

12.3. 160 уд/мин

13. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

13.1. интенсивная физическая нагрузка

13.2. сочетание работы с активным отдыхом

13.3. тренировочные занятия играми, единоборствами

14. Физические качества – это:

14.1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

14.2. Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;

14.3. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;

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

15.1. Двигательной реакцией;

15.2. Скоростными способностями;

15.3. Скоростно – силовыми способностями.

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

16.1. Гибкость;

16.2. Быстроту;

16.3. Координацию;

16.4. Ловкость.

17. К основным физическим качествам относятся...

17.1. Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;

17.2. Бег, прыжки, метания;

17.3. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;

17.4. Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

18. Физическое упражнение – это...

18.1. Один из методов физического воспитания;

18.2 Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;

18.3. Основное средство физического воспитания;

18.4. Методический приём обучения двигательным действиям.

19. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

19.1. 42км 195м;

- 19.2. 32км 195м;
- 19.3. 50км 195м;
- 19.4. 43км 195м.

20. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

- 20.1. Массаж сердца;
- 20.2. Дать нашатырный спирт;
- 20.3. Искусственное дыхание;
- 20.4. Вызвать врача.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы

Литература

Основная

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.-335, [1]С.: ил.
2. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

Дополнительная

1. Аверина М. В. Маргинальность в спорте: морфологические и динамические аспекты анализа: Монография / М.В. Аверина. - М.: НИЦ Инфра-М, 2011. - 210 с.: 60х88 1/16. - (Научная мысль)
2. Азанов И.В., Аркатов А.В., Зозуля И.В., Рудакова Е.Н. Физическая культура. Развитие и совершенствование физических качеств студентов. Учебное пособие. Самостоятельные занятия для юношей. - М.: РГГУ, 2009 – 62 с.
3. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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.sported.ru> - РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для материально-технического обеспечения дисциплины необходимы:

- для лекций: мультимедийные аудитории, оснащенные проектором, экраном, подключенным к персональному компьютеру с локальной сетью с выходом в Интернет;
- для практических занятий: спортивный зал с баскетбольной, волейбольной, бадминтонной и мини-футбольной площадками, столы для настольного тенниса, открытая спортивная площадка с турниками и уличными тренажерами. Спортивный стационарный инвентарь: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки и сетки, теннисные столы, сетка для бадминтона, гимнастическая лестница. Инвентарь для проведения занятий: гимнастические маты, гимнастические скамьи, набивные мячи 1-3 кг, гимнастические коврики, гимнастические палки, волейбольные, футбольные и

баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса, обручи, гимнастические скакалки.

Перечень лицензионного программного обеспечения, используемого на лекционных и семинарских занятиях: Microsoft Office; Adobe Acrobat; Adobe Master Collection CS4; Windows 10 Pro; AutoCAD 2010 Student; Archicad 21 Rus Student; SPSS Statistics 22; Microsoft Share Point 2010; SPSS Statistics 25; Microsoft Office 2013; ОС «Альт Образование» 8; Kaspersky Endpoint Security; Visual Studio 2019; Adobe Creative Cloud.

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

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

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

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

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

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

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

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

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

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

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

9. Методические материалы

9.1. Планы практических занятий

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Требования по оформлению письменных работ – см., <http://liber.rsuh.ru/?q=node/63>

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

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

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

Примерный комплекс упражнений при нарушении слуха:

Упражнение 1. Медленный бег 10 мин.

Упражнение 2. Общеразвивающее упражнение (ОРУ) – 15 мин

Упражнение 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) – 15 мин

Упражнение 4. Бег с ускорением 3х60м

Упражнение 5. Комплекс упражнений для мышц ног, упражнение для мышц брюшного пресса и спины.

Примерный комплекс упражнений при нарушении зрения:

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

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

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

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

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

Упражнение 6. И. п. - стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 2-5с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5с. Прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5с. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз, улучшает бинокулярное зрение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерный комплекс упражнений для инвалидов колясочников:

Упражнения на растяжение можно выполнять лежа на спине или сидя в коляске.

Упражнения следует делать медленно, постепенно усиливая нагрузку, но не доводя ее до неприятных и, тем более, болевых ощущений в суставах. Интенсивное растяжение можно выполнять только после тренировки, когда мышцы хорошо разогреты, а легкое растяжение - до тренировки, после небольшой разминки. Каждое упражнение надо выполнять не менее 10 секунд.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

бедер и как можно больше прогнитесь, отведя плечи и голову назад. Прочувствуйте напряжение мышц спины. С каждым разом старайтесь меньше помогать руками. Ритм упражнения: 5 секунд удержания прогиба, 5 секунд расслабления. Начните с минуты, доводя продолжительность всего упражнения до ощутимого утомления мышц спины.

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

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

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

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

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

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

Упражнение 23. Для разгибателей рук - трицепсов. Бинт заводится за ручки или спинку коляски. Руки, сжатые в кулаки, согнуты у плеч. Резина растягивается вперед или вверх только за счет движения предплечий - локти не опускать. С гантелями упражнение делается из положения руки вверх.

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

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью блока дисциплин учебного плана по направлению подготовки 46.03.02 Документоведение и архивоведение

Дисциплина реализуется кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности.

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

Задачи:

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

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;
- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;
- основы организации здорового образа жизни;
- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;
- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;
- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;
- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.
- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря

Уметь:

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по общей физической подготовке;
- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

Владеть: техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;

- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

Рабочей программой предусмотрены следующие виды контроля:

- текущий контроль успеваемости в форме:

основная группа: посещение лекций, выполнение программы практических занятий, контрольная работа,

подготовительная группа: посещение лекций, выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний контрольная работа,

специальная медицинская группа (СМГ): посещение лекций, выполнение программы практических занятий с учетом медицинских показаний, контрольная работа;

- промежуточная аттестация в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Текст актуализации или прилагаемый к РПД документ, содержащий изменения	Дата	№ протокола
3	<i>Обновлена основная и дополнительная литература</i>	<i>15.06.2017 г.</i>	№ 7
4	Приложение №2		
5	<i>Обновлена основная и дополнительная литература</i>	<i>07.06.2018 г</i>	№ 7

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

1. Перечень ПО

Таблица 1

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

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

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

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