

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московский государственный институт культуры»**

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета СГФ
_____ К.В. Ивина
«26» октября 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой документоведения и
архивоведения
_____ О.Н. Кокойкина
«28» сентября 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки

Документоведение и архивоведение

Профиль подготовки

Документоведение и документационное обеспечение управления

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Согласовано:

С председателем методического совета по качеству по направлению «Документоведение и архивоведение» О.Н. Кокойкиной _____

Москва - 2015

1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина относится к Базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» подготовки бакалавра по направлению «Документоведение и архивоведение» в соответствии с ООП ВО.

3. Формируемые компетенции в результате освоения дисциплины (модуля) **Физическая культура**

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

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- использовать творчески средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) _____

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 400 академических часов.

| Виды учебной работы | Всего часов /зачетных единиц | семестры | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|----------|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Практические занятия | 360 | 50 | 50 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| Лекции | 18 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

| | | | | | | | | |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----|---|---------------------|
| 1 | <p><u>Теоретический раздел</u></p> <p>Лекция</p> <p>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.</p> <p><u>Практический раздел</u></p> <p>Строевые упражнения</p> <p>О.Р.У.</p> <p>Упражнения для мышц шеи</p> <p>Упражнения для туловища</p> <p>Упражнения для ног</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p><u>Контрольные тестирования</u></p> <p><u>Спортивные игры</u></p> <p>Баскетбол</p> <p>Волейбол</p> <p>Бадминтон</p> <p>Мини-футбол</p> <p>Настольный теннис</p> <p>Футбол</p> <p>Дартс</p> <p><u>Подвижные игры.</u></p> | 1 | 1 | 2 | 2 | 20 | 4 | Подготовка реферата |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----|---|---------------------|

| | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|--|-----|--|--|--|--|-------------------|
| | | 1 | | | | | |
| <u>Эстафеты.</u> | | | | | | | |
| <u>Ритмическая гимнастика.</u> | | 2 | | | | | |
| <u>Аэробика.</u> | | 3 | | | | | |
| <u>Лыжный спорт.</u> | | 6 | | | | | Рубежный контроль |
| О.Ф.П. | | | | | | | |
| <u>Спортзал.</u> | | | | | | | |
| <u>Атлетическая гимнастика.</u> | | | | | | | |
| <u>Массаж</u> | | 1-7 | | | | | |
| <u>Самомассаж</u> освоение основных способов выполнения классичес-кого массажа. | | 1-7 | | | | | |
| <u>Спортивные виды борьбы.</u> | | | | | | | |
| <u>Контрольные тестирования</u> | | 1-7 | | | | | |
| | | 1- | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|-----|--|--|--|--|--|-------------------|--|
| | | 2 | | | | | | | |
| | | 1-4 | | | | | | | |
| | | 1-6 | | | | | | Рубежный контроль | |
| | | 1-7 | | | | | | | |
| | | 1-7 | | | | | | | |
| | | 1-7 | | | | | | | |
| | | 2-3 | | | | | | | |
| | | 1- | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|---|--|--|--|---------------------|
| | | 7- | | | | | | |
| | | 1 7 | | | | | | |
| 2 | <u>Теоретический раздел</u> СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ | 2 | 1 | 4 | | | | Подготовка реферата |
| 3 | <u>Теоретический раздел</u> ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 3 | 1 | 4 | | | | Подготовка реферата |
| 4 | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ | 4 | 1 | 2 | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--|--|---------------------|
| | В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. | | | | | | | Подготовка реферата |
| 5 | МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ. | 5 | 1 | 2 | | | | Подготовка реферата |
| 6 | ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФ). | 6 | 1 | 2 | | | | Подготовка реферата |

Итого: 400 - д/о; з/о 18 360 22

На каждом следующем курсе, усложняются: темп, интенсивность, количество упражнений, добавляются новые упражнения, ранее не изучены, современные виды физических упражнений.

Теоретический раздел

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА. / 4ч./

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Практический раздел

Построение.

Повороты на месте размыкание, смыкание, перестроение.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения, приведения, рывки. Упр. выполняются на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи

Наклоны, вращения, повороты головы.

Упражнения для туловища

Упражнения на формирован. правильной осанки, исправление дефектов телосложения из различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для ног

Различные маховые движения ногами, приседания на одной и на обеих ногах, выпады. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (30,60,100м), низкий старт, стартовое ускорение. Финиширование.

Кроссовая подготовка.

Муж.3000м.

Жен.-2000м. Бег на стадионе, на равнинных участках по прямой и поворотом, бег по твердому и мягкому грунту, бег в гору и по пересеченной местности.

Контрольные тестирования.

Спортивные игры

Баскетбол

Волейбол

Бадминтон

Мини-футбол

Настольный теннис

Футбол

Дартс

Подвижные игры

Игры с мячом: в движении, прыжками, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты

Встречные и круговые с преодолением препятствий, переносом, расстановкой и собиранием предметов, переносом груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

Ритмическая гимнастика

Ритмические и танцевальные движения различной интенсивности.

Аэробика.

Освоение танцевальных программ по аэробике в стиле хип-хоп, брэйкданс, слайд-аэробика, степ-аэробика, силовые иды аэробики.

Упражнения для развития координации.

Теоретический раздел

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ. /4ч./

Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении

физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. /4 ч./

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Практический раздел

Лыжная подготовка

Техника передвижения на лыжах

Переменный 2-хшажный, 4-хшажный, одновременный, без шажный, 1-шажный и 2-хшажный, комбинированный. Коньковый способ,

повороты на лыжах. Способы подъема на лыжах. Скользящим и уступающим шагом, «полуелкой», «елкой», «лесенкой».

Способы торможения на лыжах:

«плугом», упором «полуплугом», боковым скольжением, палками, падением

Упражнения на лыжах без палок, посадка лыжника, скользящий бег, по наклонной и горизонтальной лыжне, с движением рук, палки держать за середину, «коньковый ход», скольжение на одной лыже, отталкивание другой.

Общая Физическая Подготовка.

Спортзал.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, над головой, броски и ловля мяча (в парах и группах).

Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Прыжки на одной и обеих ногах, с вращением, скакалками вперед, назад, прыжки с поворотами, в приседе и полу приседе.

Атлетическая гимнастика.

упражнения на тренажерах и блочных устройств.

Упражнения с гантелями, штангой.

Сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, приседания

Массаж

Самомассаж освоение основных способов выполнения классического массажа.

Спортивные виды борьбы.

Самбо

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

Контрольные тестирования

Теоретический раздел

Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. /4/.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ. /2./

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.

Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Методико – практический раздел

К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

К теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

К теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

К теме 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

К теме 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

К теме 6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методического обеспечение самостоятельной работы студентов

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (см. табл. 1 и 2). Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность студентов при поступлении в вуз, и в конце каждого семестра как определяющие физическую подготовленность студентов.

Таблица 1. Обязательные тесты определения физической подготовленности

| Характеристика направленности тестов | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на скоростную подготовленность бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| Тест на м-цы брюшного пресса - поднятие (сед) и опускание туловища из положения, лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз). | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | | | | | |
| Тест на силовую подготовленность - подтягивание на перекладине (кол-во раз) (вес до 85кг.) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| вес более 85 кг | | | | | | 12 | 10 | 7 | 4 | 2 |
| Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)(вес до 70 кг). | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | | | | | |
| вес более 70 кг. | 10.35 | 11.20 | 11.55 | 12.40 | 13.15 | | | | | |
| Тест на общую выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)(вес до 85 кг) | | | | | | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| вес более 85 кг | | | | | | 12.30 | 13.10 | 13.50 | 14.40 | 15.30 |

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года – как определяющие сдвиг уровня физической подготовленности за прошедший учебный год.

Темы реферативных работ для освобожденных студентов

1 семестр

Тема: Лечебная физическая культура при вашем заболевании.

Содержание реферата:

1. Краткая характеристика вашего заболевания. Показания и противопоказания на занятиях физической культуры.
2. Цели и задачи лечебной физической культуры.
3. Основные средства лечебной физической культуры.
4. Лечебное влияние физических упражнений на ваше заболевание.
5. Составление комплекса упражнений ЛФК.

2 семестр

Тема: Массаж как средство реабилитации.

Содержание реферата:

1. Виды массажа. Классификация массажа.
2. Основные приемы массажа.
3. Показания противопоказания к массажу.
4. Санитарно-гигиенические требования.
5. Лечебный массаж при вашем заболевании.

3 семестр

Тема: Здоровье как ценностная ориентация

Содержание реферата:

1. Понятие - содержание и критерии.
2. Влияние образа жизни на здоровье.
3. Влияние условий окружающей среды на состояние здоровья.

4 семестр

Тема: Основы здорового образа жизни.

Режим труда, отдыха, питания, закаливания, учета экологии окружающей среды.

5 семестр

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность

2. Выбор двигательного режима.
3. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Выбор индивидуальной оздоровительной системы или методики занятий физическими упражнениями.
5. Обоснование выбора.

6 семестр

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями

1. Самоконтроль его цель и задачи.
2. Объективные и субъективные показатели.
3. Критерии оценки самоконтроля.
4. Дневник самоконтроля.
5. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограммы функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма физической подготовленности.

6. Учебно-методические и информационное обеспечение дисциплины(модуля)

А) основная литература:

1. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие 2007. – 375 с. Гилев Г.А.
2. Физическая культура студента: Учебник /под ред..В.И. Ильинича. М., Гардарики, 2009 г. 525 – 448 с.

Б) вспомогательная литература:

1. Физическая культура студента: учебное пособие, 2008. /Алексеев Ю.Н., Чернышев В.А., Чуриков Н.И.
 2. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Учебное пособие, - М., Академия, 2009 г. Тушанян Г.С.332 с.
- Интернет-ресурс

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Спорткомплекс института: нижний игровой зал, борцовский зал, тренажерный зал, спортивный инвентарь, (мячи, ракетки, секундомеры, рулетка, линейка и др.).
Компьютерная техника, принтеры.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций.

Автор - Ю.И. Дудкина.

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московский государственный институт культуры»
Социально-гуманитарный факультет
Кафедра документоведения и архивоведения

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета СГФ
_____ К.В. Ивина
«26» октября 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой документоведения и
архивоведения
_____ О.Н. Кокойкина
«28» сентября 2015 г.

Фонд оценочных средств

по дисциплине

Физическая культура

Направление подготовки «Документоведение и архивоведение»

Москва - 2015

Перечень компетенций, формируемых при освоении дисциплины

Физическая культура

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

**Определение и структура компетенции.
Характеристика уровня сформированности компетенции
у выпускника вуза**

| | Характеристика порогового уровня | Характеристика повышенного уровня | Характеристика высокого уровня |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Общекультурные компетенции | <ul style="list-style-type: none"> ● умение использовать средства физической культуры; ● умение понимать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности; ● знание основ физической культуры и здорового образа жизни. | <ul style="list-style-type: none"> ● умение самостоятельно и правильно использовать методы физического воспитания для укрепления здоровья и хорошего уровня физической подготовленности. | <ul style="list-style-type: none"> ● овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; ● обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющий психофизическую готовность студента к будущей профессии. |

Контрольное тестирование проводится в рамках рубежного контроля (в середине каждого семестра) и рамках зачёта (по завершению каждого семестра). Тесты для оценки физической подготовленности студентов по различным семестрам, основной, подготовительной и специальной медицинской группы, представлены в таблицах 2 - 11.

**Оценочные средства (тесты) для текущего контроля
и промежуточной аттестации студентов
по итогам освоения учебной дисциплины**

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя, которая базируется на количестве посещённых учебных занятий (отдельно по семестрам), выполнение нормативов по соответствующим тестам.

На основании заключения медицинской комиссии студентов (студенток) определяют в следующие медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. В зависимости от этого все практические занятия, а также тесты и нормативы для оценки уровня физической подготовленности строятся исходя из функционального состояния

занимающихся, определённых в основную, подготовительную и специально-медицинскую группы.

Основная и подготовительная медицинские группы

Таблица 2

Тесты
для оценки уровня физической подготовленности студентов
по итогам обучения в первом семестре
(сентябрь - декабрь)

| Юноши | | | | | | | |
|----------------|----------------------|--------------------------------|-------------|--------------------|---------|-------------------|---------|
| № п/п | Количество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | челночный бег, с | | брюшной пресс, раз | | подтягивание, раз | |
| | | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг |
| 1 | Пять (5) | 11,3 | 11,8 | 12 | 9 | 15 | 12 |
| 2 | Четыре (4) | 11,4 - 11,7 | 11,9 - 12,2 | 10 | 7 | 12 | 10 |
| 3 | Три (3) | 11,8 - 12,1 | 12,3 - 12,6 | 8 | 5 | 9 | 7 |
| 4 | Два (2) | 12,2 - 12,5 | 12,7 - 13,0 | 6 | 3 | 7 | 5 |
| 5 | Один (1) | 12,6 - 13,1 | 13,1 - 13,6 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| Девушки | | | | | | | |
| № п/п | Количество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | челночный бег, с | | брюшной пресс, раз | | отжимание, раз | |
| | | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг |
| 1 | Пять (5) | 13,2 | 13,7 | 60 | 50 | 18 | 15 |
| 2 | Четыре (4) | 13,3 - 13,6 | 13,8 - 14,1 | 50 | 40 | 15 | 13 |
| 3 | Три (3) | 13,7 - 14,0 | 14,1 - 14,3 | 40 | 30 | 12 | 10 |
| 4 | Два (2) | 14,1 - 14,4 | 14,4 - 14,7 | 30 | 20 | 10 | 8 |
| 5 | Один (1) | 14,5 - 15,0 | 14,8 - 15,3 | 20 | 10 | 8 | 6 |

Таблица 3

Тесты
для оценки уровня физической подготовленности студентов
по итогам обучения
во втором семестре
(февраль - май)

| Юноши | | | | | | | |
|----------------|----------------------|--------------------------------|-------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------|
| № п/п | Количество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | бег на 100 м, с | | бег на 3000 м, мин. с | | приседание на одной ноге, раз | |
| | | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг |
| 1 | Пять (5) | 13,8 | 14,3 | без учёта времени бега | без учёта времени бега | 14 (7) | 12 (6) |
| 2 | Четыре (4) | 13,9 - 14,2 | 14,4 - 14,7 | | | 12 (6) | 10 (5) |
| 3 | Три (3) | 14,3 - 14,6 | 14,8 - 15,1 | | | 10 (5) | 8 (4) |
| 4 | Два (2) | 14,7 - 15,0 | 15,2 - 15,5 | | | 8 (4) | 6 (3) |
| 5 | Один (1) | 15,1 - 15,5 | 15,6 - 16,0 | | | 6 (3) | 4 (2) |
| Девушки | | | | | | | |
| № | Коли- | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |

| п/п | чество баллов | бег на 100 м, с | | бег на 2000 м, мин. с | | приседание на одной ноге, раз | |
|-----|---------------|-----------------|-------------|------------------------|------------------------|-------------------------------|---------|
| | | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг |
| 1 | Пять (5) | 15,9 | 16,4 | без учёта времени бега | без учёта времени бега | 12 (6) | 10 (5) |
| 2 | Четыре (4) | 16,0 - 16,3 | 16,5 - 16,8 | | | 10 (5) | 8 (4) |
| 3 | Три (3) | 16,4 - 16,7 | 16,9 - 17,2 | | | 8 (4) | 6 (3) |
| 4 | Два (2) | 16,8 - 17,1 | 17,3 - 17,6 | | | 6 (3) | 4 (2) |
| 5 | Один (1) | 17,2 - 17,6 | 17,7 - 18,1 | | | 4 (2) | 2 (1) |

Таблица 4

Тесты
для оценки уровня физической подготовленности студентов
по итогам обучения
в третьем семестре
(сентябрь - декабрь)

| Ю н о ш и | | | | | | | |
|------------------|-------------------|--------------------------------|-------------|------------------|---------|----------------------|---------|
| № п/п | Количество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | челночный бег, с | | угол в «сиде», с | | подъём туловища, раз | |
| | | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг |
| 1 | Пять (5) | 11,0 | 11,4 | 60 | 50 | 60 | 50 |
| 2 | Четыре (4) | 11,1 - 11,4 | 11,5 - 11,8 | 50 | 40 | 55 | 45 |
| 3 | Три (3) | 11,5 - 11,8 | 11,9 - 12,2 | 40 | 30 | 50 | 40 |
| 4 | Два (2) | 11,9 - 12,1 | 12,3 - 12,6 | 30 | 20 | 45 | 35 |
| 5 | Один (1) | 12,2 - 12,6 | 12,7 - 13,0 | 25 | 15 | 40 | 30 |

| Д е в у ш к и | | | | | | | |
|----------------------|-------------------|--------------------------------|-------------|------------------|---------|----------------------|---------|
| № п/п | Количество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | челночный бег, с | | угол в «сиде», с | | подъём туловища, раз | |
| | | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг |
| 1 | Пять (5) | 12,8 | 13,3 | 45 | 35 | 50 | 40 |
| 2 | Четыре (4) | 12,9 - 13,3 | 13,4 - 13,7 | 35 | 25 | 45 | 35 |
| 3 | Три (3) | 13,4 - 13,7 | 13,8 - 14,1 | 25 | 15 | 40 | 30 |
| 4 | Два (2) | 13,8 - 14,1 | 14,2 - 14,5 | 15 | 10 | 35 | 25 |
| 5 | Один (1) | 14,2 - 14,5 | 14,6 - 15,0 | 10 | 5 | 30 | 20 |

Таблица 5

Тесты
для оценки уровня физической подготовленности студентов
по итогам обучения в четвёртом семестре
(февраль - май)

| Ю н о ш и | | | | | | | |
|------------------|-------------------|--------------------------------|---------|-----------------------|---------------|---------------------------|---------|
| № п/п | Количество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | бег на 100 м, с | | бег на 3000 м, мин. с | | прыжок в длину с места, м | |
| | | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг |
| 1 | Пять (5) | 13,4 | 13,9 | 12.00 - 12.25 | 12.30 - 13.00 | 2,30 | 2,20 |

| | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|--------------------------------|-------------|--------------------------|---------------|------------------------------|---------|
| 2 | Четыре (4) | 13,5 - 13,7 | 14,0 - 14,2 | 12.26 - 13.00 | 13.01 - 13.30 | 2,25 | 2,15 |
| 3 | Три (3) | 13,8 - 14,0 | 14,3 - 14,5 | 13.01 - 13.30 | 13.31 - 14.00 | 2,20 | 2,10 |
| 4 | Два (2) | 14,1 - 14,4 | 14,6 - 15,0 | 13.31 - 14.00 | 14.01 - 14.30 | 2,15 | 2,05 |
| 5 | Один (1) | 14,5 - 15,0 | 15,1 - 15,5 | 14.01 - 14.30 | 14.31 - 15.00 | 2,10 | 2,00 |
| Д е в у ш к и | | | | | | | |
| № п/п | Количество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | бег на 100 м, с | | бег на 2000 м, мин. с | | прыжок в длину с места, м | |
| | | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг |
| 1 | Пять (5) | 15,5 | 16,0 | 10.20 - 10.50 | 10.40 - 11.20 | 1,80 | 1,70 |
| 2 | Четыре (4) | 15,6 - 15,8 | 16,1 - 16,4 | 10.51 - 11.20 | 11.21 - 12.00 | 1,75 | 1,65 |
| 3 | Три (3) | 15,9 - 16,2 | 16,5 - 16,8 | 11.21 - 11.50 | 12.01 - 12.30 | 1,70 | 1,60 |
| 4 | Два (2) | 16,3 - 16,7 | 16,9 - 17,3 | 11.51 - 12.20 | 12.31 - 13.00 | 1,65 | 1,55 |
| 5 | Один (1) | 16,8 - 17,3 | 17,4 - 17,9 | 12.21 - 12.40 | 13.01 - 13.30 | 1,60 | 1,50 |

Таблица 6

Тесты
для оценки уровня физической подготовленности студентов
по итогам обучения
в пятом семестре
(сентябрь - декабрь)

| | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|--------------------------------|-------------|-----------------------|---------|----------------------------------|---------|
| Ю н о ш и | | | | | | | |
| № п/п | Количество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | челночный бег, с | | брюшной пресс, раз | | приседание на одной ноге, раз | |
| | | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг |
| 1 | Пять (5) | 10,7 | 11,2 | 14 | 11 | 16 (8) | 14 (7) |
| 2 | Четыре (4) | 10,8 - 11,1 | 11,3 - 11,6 | 12 | 9 | 14 (7) | 12 (6) |
| 3 | Три (3) | 11,2 - 11,5 | 11,7 - 12,0 | 10 | 7 | 12 (6) | 10 (5) |
| 4 | Два (2) | 11,6 - 11,9 | 12,1 - 12,4 | 8 | 5 | 10 (5) | 8 (4) |
| 5 | Один (1) | 12,0 - 12,2 | 12,5 - 12,8 | 6 | 3 | 8 (4) | 6 (3) |
| Д е в у ш к и | | | | | | | |
| № п/п | Количество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | челночный бег, с | | подъём ног, раз | | приседание на одной ноге, раз | |
| | | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг |
| 1 | Пять (5) | 12,5 | 12,9 | 50 | 40 | 14 (7) | 12 (6) |
| 2 | Четыре (4) | 12,6 - 12,9 | 13,0 - 13,3 | 40 | 30 | 12 (6) | 10 (5) |
| 3 | Три (3) | 13,0 - 13,3 | 13,4 - 13,7 | 30 | 20 | 10 (5) | 8 (4) |

| | | | | | | | |
|---|----------|-------------|-------------|----|----|-------|-------|
| 4 | Два (2) | 13,4 - 13,7 | 13,8 - 14,1 | 20 | 10 | 8 (4) | 6 (3) |
| 5 | Один (1) | 13,8 - 14,0 | 14,2 - 14,5 | 10 | 5 | 6 (3) | 4 (2) |

Таблица 7

Тесты
для оценки уровня физической подготовленности студентов
по итогам обучения
в шестом семестре (февраль - май)

| Ю н о ш и | | | | | | | |
|----------------------|-------------------|--------------------------------|-------------|-----------------------|---------------|------------------|---------|
| № п/п | Количество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | бег на 100 м, с | | бег на 3000 м, мин. с | | наклон вперед, с | |
| | | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг |
| 1 | Пять (5) | 13,2 | 13,7 | 11.50 - 12.15 | 12.20 - 12.50 | 15 | 12 |
| 2 | Четыре (4) | 13,3 - 13,5 | 13,8 - 14,0 | 12.16 - 12.50 | 12.51 - 13.20 | 12 | 10 |
| 3 | Три (3) | 13,6 - 13,8 | 14,1 - 14,3 | 12.51 - 13.20 | 13.21 - 13.50 | 10 | 8 |
| 4 | Два (2) | 13,9 - 14,2 | 14,4 - 14,7 | 13.21 - 13.50 | 13.51 - 14.20 | 8 | 6 |
| 5 | Один (1) | 14,3 - 14,7 | 14,8 - 15,2 | 13.51 - 14.20 | 14.21 - 14.50 | 5 | 3 |
| Д е в у ш к и | | | | | | | |
| № п/п | Количество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | бег на 100 м, с | | бег на 2000 м, мин. с | | наклон вперед, с | |
| | | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг |
| 1 | Пять (5) | 15,3 | 15,8 | 10.10 - 10.40 | 10.30 - 11.10 | 14 | 11 |
| 2 | Четыре (4) | 15,4 - 15,6 | 15,9 - 16,2 | 10.41 - 11.10 | 11.11 - 11.50 | 11 | 9 |
| 3 | Три (3) | 15,7 - 15,9 | 16,3 - 16,5 | 11.11 - 11.40 | 11.51 - 12.20 | 9 | 7 |
| 4 | Два (2) | 16,0 - 16,5 | 16,6 - 17,1 | 11.41 - 12.10 | 12.21 - 12.50 | 7 | 5 |
| 5 | Один (1) | 16,6 - 17,0 | 17,2 - 17,7 | 12.11 - 12.30 | 12.51 - 13.20 | 4 | 2 |

Таблица 8

Тесты
для оценки уровня физической подготовленности студентов
по итогам обучения

в седьмом семестре
(сентябрь - декабрь)

| Ю н о ш и | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------|---------------------------|---------|-----------------------------|---------|
| № п/п | Коли- чество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | челночный бег, с | | повороты туловища, раз | | отжимание, раз | |
| | | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг |
| 1 | Пять (5) | 10,4 | 10,9 | 10 | 8 | 10 | 8 |
| 2 | Четыре (4) | 10,5 - 10,8 | 11,0 - 11,3 | 8 | 6 | 8 | 6 |
| 3 | Три (3) | 10,9 - 11,2 | 11,4 - 11,7 | 6 | 4 | 6 | 4 |
| 4 | Два (2) | 11,1 - 11,5 | 11,8 - 12,1 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 5 | Один (1) | 11,6 - 11,9 | 12,2 - 12,5 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Д е в у ш к и | | | | | | | |
| № п/п | Коли- чество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | челночный бег, с | | повороты туловища, раз | | прыжки со скакалкой, раз | |
| | | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг |
| 1 | Пять (5) | 12,2 | 12,6 | 10 | 8 | 10 | 8 |
| 2 | Четыре (4) | 12,3 - 12,6 | 12,7 - 13,0 | 8 | 6 | 8 | 6 |
| 3 | Три (3) | 12,7 - 13,0 | 13,1 - 13,4 | 6 | 4 | 6 | 4 |
| 4 | Два (2) | 13,1 - 13,4 | 13,5 - 13,8 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 5 | Один (1) | 13,5 - 13,7 | 13,9 - 14,2 | 2 | 1 | 2 | 1 |

Специальная медицинская группа

Основными задачами учебного процесса для студентов специальной медицинской группы являются:

- укрепление здоровья, развитие физических качеств и способностей;
- содействие устранению нарушений, связанных с заболеванием, развитие компенсаторных механизмов;
- повышение устойчивости организма к факторам внешней среды;
- разностороннее развитие функционального состояния организма;
- улучшение уровня физической работоспособности;
- ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний;
- подготовка студентов к переводу в подготовительную группу.

Практический учебный материал для специальной медицинской группы имеет оздоровительную и профилактическую направленность средств физической культуры, с учётом показаний и противопоказаний.

Нагрузки подбираются с учётом уровня физической и функциональной подготовленности организма студентов (студенток). Дифференцированное применение средств физической культуры на занятиях является важным принципом построения учебного процесса. Большое значение имеет реализация принципов систематичности, доступности и индивидуализации, строгая дозировка нагрузки и постепенное её повышение.

На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учетом отклонений в состоянии здоровья студентов.

Для повышения уровня физической подготовленности предлагается использовать упражнения из различных видов спорта. Это могут быть, к примеру, средства легкоатлетического характера (ходьба, бег, прыжки, метания); игрового (элементы футбола, баскетбола, волейбола, ручного мяча, настольного тенниса, бадминтона); лыжного спорта, отдельные упражнения из атлетической и ритмической гимнастики.

Студенты, имеющие инвалидность, которые также входят в специальную медицинскую группу, занимаются по индивидуальной программе, назначенной лечащим врачом или преподавателем специальной медицинской группы.

В таблицах 9 и 10 (стр. 13-14) представлены тесты, позволяющие оценить уровень физической подготовленности студентов (студенток) в процессе приёма рубежного контроля и непосредственного зачёта.

Студенты (студентки), имеющие инвалидность, сдают доступные тесты.

Таблица 9

Тесты
для оценки уровня физической подготовленности студентов
по итогам обучения
в первом, третьем, пятом и седьмом семестрах
(сентябрь - декабрь)

| Юноши | | | | | | | |
|----------------|----------------------|--------------------------------|-------------|--------------------|---------|-------------------|---------|
| № п/п | Количество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | челночный бег, с | | брюшной пресс, раз | | подтягивание, раз | |
| | | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг |
| 1 | Пять (5) | 12,0 | 12,5 | 9 | 7 | 10 | 8 |
| 2 | Четыре (4) | 12,1 - 12,4 | 12,6 - 12,9 | 7 | 5 | 8 | 6 |
| 3 | Три (3) | 12,5 - 12,8 | 13,0 - 13,3 | 5 | 3 | 6 | 4 |
| 4 | Два (2) | 12,9 - 13,2 | 13,4 - 13,7 | 3 | 2 | 4 | 2 |
| 5 | Один (1) | 13,3 - 13,6 | 13,8 - 14,1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Девушки | | | | | | | |
| № п/п | Количество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | челночный бег, с | | брюшной пресс, раз | | отжимание, раз | |
| | | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг |
| 1 | Пять (5) | 13,7 | 14,4 | 45 | 40 | 10 | 8 |
| 2 | Четыре (4) | 13,8 - 14,1 | 14,4 - 14,7 | 35 | 30 | 8 | 6 |
| 3 | Три (3) | 14,2 - 14,5 | 14,8 - 15,1 | 25 | 20 | 6 | 4 |
| 4 | Два (2) | 14,6 - 14,9 | 15,2 - 15,5 | 15 | 10 | 4 | 2 |
| 5 | Один (1) | 15,0 - 15,3 | 15,6 - 15,9 | 10 | 5 | 2 | 1 |

Таблица 10

Тесты
для оценки уровня физической подготовленности студентов
по итогам обучения
во втором, четвёртом и шестом семестре

(февраль - май)

| Ю н о ш и | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------|---------|------------------------------|---------|
| № п/п | Коли- чество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | бег на 60 м, с | | тест Купера, мин. с | | прыжок в длину с места, м | |
| | | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг |
| 1 | Пять (5) | 9,3 | 9,7 | 2500 | 2200 | 2,00 | 1,90 |
| 2 | Четыре (4) | 9,4 - 9,7 | 9,8 - 10,1 | 2200 | 1900 | 1,90 | 1,80 |
| 3 | Три (3) | 9,8 - 10,1 | 10,2 - 10,5 | 1900 | 1600 | 1,80 | 1,70 |
| 4 | Два (2) | 10,2 - 10,5 | 10,6 - 10,9 | 1600 | 1300 | 1,70 | 1,60 |
| 5 | Один (1) | 10,6 - 10,9 | 11,0 - 11,3 | 1300 | 1000 | 1,60 | 1,50 |
| Д е в у ш к и | | | | | | | |
| № п/п | Коли- чество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | бег на 60 м, с | | тест Купера, мин. с | | прыжок в длину с места, м | |
| | | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг |
| 1 | Пять (5) | 10,3 | 10,7 | 1800 | 1600 | 1,80 | 1,70 |
| 2 | Четыре (4) | 10,4 - 10,7 | 10,8 - 11,1 | 1500 | 1300 | 1,70 | 1,60 |
| 3 | Три (3) | 10,8 - 11,3 | 11,2 - 11,5 | 1200 | 1000 | 1,60 | 1,50 |
| 4 | Два (2) | 11,4 - 11,7 | 11,6 - 11,9 | 1000 | 800 | 1,50 | 1,40 |
| 5 | Один (1) | 11,8 - 12,1 | 12,0 - 12,3 | 800 | 600 | 1,40 | 1,30 |

Таблица 11

**Дополнительные тесты
для оценки уровня физической подготовленности студентов
по итогам обучения**

| Ю н о ш и | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------|---------------------------------------|---------|-------------------------|---------|-----------------|---------|
| № п/п | Коли- чество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | бег на 3000 м или на лыжах, мин. с | | подъём туловища, раз | | гибкость, см | |
| | | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг | < 75 кг | > 75 кг |
| 1 | Пять (5) | без учёта времени бега | | 50 | 40 | 20 | 16 |
| 2 | Четыре (4) | | | 40 | 30 | 18 | 14 |
| 3 | Три (3) | | | 30 | 25 | 16 | 12 |
| 4 | Два (2) | | | 25 | 20 | 14 | 10 |
| 5 | Один (1) | | | 20 | 15 | 12 | 8 |
| Д е в у ш к и | | | | | | | |
| № п/п | Коли- чество баллов | Тесты (упражнения) и нормативы | | | | | |
| | | бег на 2000 м или на лыжах, мин. с | | подъём туловища, раз | | гибкость, см | |
| | | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг | < 60 кг | > 60 кг |
| 1 | Пять (5) | без учёта времени бега | | 40 | 30 | 22 | 18 |
| 2 | Четыре (4) | | | 30 | 20 | 20 | 16 |
| 3 | Три (3) | | | 25 | 15 | 18 | 14 |
| 4 | Два (2) | | | 20 | 10 | 16 | 12 |
| 5 | Один (1) | | | 15 | 5 | 14 | 10 |

III.

Требования к написанию реферата

Тема реферативной работы предоставляется преподавателем. Реферат необходимо подготовить согласно требованиям (см. далее) и публично защитить. При необходимости преподаватель имеет право задать вопросы, согласно тематике реферата

Требования к реферату. Реферат должен состоять из следующих разделов.

1. Титульный лист (образец представлен на стр. 25).
2. Введение.
3. Содержание.
4. Общая характеристика темы (к примеру, характеристика заболевания студента согласно выданному медицинскому документу и т.д. и т.п.).
5. Средства и методы лечебной физической культуры (ЛФК), направленные на профилактику и лечение заболевания.
6. Выводы.
7. Список использованной литературы.

Пункты № 4 и 5 в зависимости от темы реферата могут быть изменены. В этом случае студенту (студентке) необходимо согласовать с преподавателем наименование данных разделов. Правильность, степень готовности к защите и оценка за непосредственную защиту определяет преподаватель, согласно критериям оценок (стр. 20).

Реферат предоставляется в напечатанном виде на бумаге формата А 4, межстрочный интервал – 1,5 (times new roman). В отдельных случаях реферат может быть написан от руки (подчерк должен быть разборчивым).

Примерный перечень тем для написания реферативных работ представлен далее.

Примерный перечень реферативных тем

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
2. Социокультурное развитие личности студента.
3. Воздействие на организм внешней среды (природной, производственной, социальной).
4. Биологические основы (понятия) физической культуры.
5. Утомление и переутомление при физической и умственной работе.
6. Воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему.
7. Воздействие физической тренировки на сердечную мышцу.
8. Воздействие физической тренировки на дыхательную систему.
9. Воздействие физической тренировки на пищеварительную систему, функции выделения и терморегуляцию и железы внутренней секреции.

10. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
11. Воздействие физических упражнений на центрально-нервную систему и нервно-мышечный аппарат.
12. Оздоровительный бег как средство для профилактики различных заболеваний. Требования. Дозировка. Методика.
13. Оздоровительная ходьба как средство для профилактики различных заболеваний. Требования. Дозировка. Методика.
14. Адаптационные процессы, происходящие в организме человека при занятиях физической культурой и спортом.
15. Основные понятия о здоровом образе жизни студента. Его ценность.
16. Рациональный режим трудового дня. Его построения, особенности. Чередование труда и отдыха. Построение режима питания.
17. Влияние вредных привычек на здоровье подрастающего поколения.
18. Особенности воздействия современных информационных устройств на здоровье человека.
19. Психологические особенности здорового образа жизни молодого поколения.
20. Критерии эффективности здорового образа жизни.
21. Взаимосвязь физических упражнений и умственной деятельности.
22. Общая физическая подготовка. Цель, задачи, основные понятия. Средства подготовки. Критерии оценки ОФП.
23. Этапы и характеристика обучения двигательным действиям.
24. Характеристика физических качеств и способностей.
25. Сенситивные (наиболее благоприятные) периоды развития физических качеств и способностей. Средства и методы развития качеств и способностей.
26. Специальная физическая подготовка. Цель, задачи, основные понятия. Средства подготовки. Критерии оценки СФП.
27. Спортивная подготовка. Основные понятия и характеристика.
28. Виды подготовки и их характеристика.
29. Характеристика средств, используемых в спортивной тренировке.
30. Методы, используемые при обучении физическим упражнениям.
31. Зоны интенсивности и энергозатраты при выполнении различных физических нагрузок.
32. Использование запрещённых фармакологических средств (допинга) в спорте.
33. Характеристика частей занятий по физической культуре.
34. Характеристика массового спорта и спорта высших достижений.
35. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
36. Самостоятельные занятия. Сущность. Характеристика. Особенности самостоятельных занятий по физической культуре.
37. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС (частота сердечных сокращений, пульс).

38. Врачебный контроль и его особенности. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Контроль за эффективностью самостоятельных занятий.
 39. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика. Основные понятия.
 40. Характеристика и сущность профессиональной психофизической подготовленности.
 41. Производственная физическая культура. Формы, методы и средства. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
 42. Лечебная физическая культура как средство для профилактики различных заболеваний.
 43. Использование средств лечебной физической культуры при заболеваниях и для профилактики сердечно-сосудистой системы (исходя из конкретного диагноза студента).
 44. Использование средств лечебной физической культуры при заболеваниях и для профилактики дыхательной системы (исходя из конкретного диагноза студента).
 45. Использование средств лечебной физической культуры при заболеваниях и для профилактики нервной системы (исходя из конкретного диагноза студента).
 46. Использование средств лечебной физической культуры при заболеваниях и для профилактики органов зрения (исходя из конкретного диагноза студента).
 47. Использование средств лечебной физической культуры при заболеваниях и для профилактики опорно-двигательного аппарата (исходя из конкретного диагноза студента).
 48. Массаж как средство реабилитации. Виды массажа. Классификация.
 49. Основные приёмы массажа. Показания и противопоказания массажа. Санитарно-гигиенические требования.
 50. Особенности лечебного массажа при различных заболеваниях.
 51. Студенческий спорт. История развития. Всемирная Универсиада.
 52. Развитие физической культуры в Российской империи, России.
 53. История Олимпийских игр древности.
 54. История Олимпийских игр современности.
 55. История развития международного олимпийского движения.
 56. Символы Олимпийских игр. История.
 57. Достижение советских спортсменов на Олимпийских играх (выбирается один из видов спорта).
 58. Достижение спортсменов Российской Федерации на Олимпийских играх (выбирается один из видов спорта).
- Преподаватель имеет право подобрать и другую тему для студента, не указанную в «Перечне», для написания реферативных работ, отвечающих требованиям программы по физической культуре.

Критерии оценки за «Реферат»

1. Оценка - 5 баллов.

1.1. Реферат оформлен в соответствии с требованиями, изложенными в «Фонде оценочных средств» по дисциплине «Физическая культура».

1.2. Студент (студентка) согласно тематике реферата ответил на все вопросы, заданные преподавателем. Степень правильности ответов определяет преподаватель.

2. Оценка - 4 балла.

2.1. Реферат оформлен в соответствии с требованиями, изложенными в «Фонде оценочных средств» по дисциплине «Физическая культура».

2.2. Студент (студентка) согласно тематике реферата дал четыре из пяти правильных ответов на вопросы, заданные преподавателем. Степень правильности ответов определяет преподаватель.

3. Оценка - 3 балла.

3.1. Реферат оформлен не в соответствии с требованиями, изложенными в «Фонде оценочных средств» по дисциплине «Физическая культура» (отсутствуют разделы: «Содержание», «Список литературы»).

3.2. Студент (студентка) согласно тематике реферата дал три из пяти правильных ответов на вопросы, заданные преподавателем. Степень правильности ответов определяет преподаватель.

4. Оценка - 2 балла.

4.1. Реферат оформлен не в соответствии с требованиями, изложенными в «Фонде оценочных средств» по дисциплине «Физическая культура» (отсутствуют разделы: «Содержание», «Введение», «Список литературы»). Тема раскрыта не полностью.

4.2. Студент (студентка) согласно тематике реферата дал два из пяти правильных ответов на вопросы, заданные преподавателем. Степень правильности ответов определяет преподаватель.

5. Оценка - 1 балл.

5.1. Реферат оформлен не в соответствии с требованиями, изложенными в «Фонде оценочных средств» по дисциплине «Физическая культура» (отсутствуют разделы: «Содержание», «Введение», «Список литературы», «Заключение»). Тема раскрыта не полностью.

5.2. Студент (студентка), согласно тематике реферата дал один из пяти правильных ответов на вопросы, заданные преподавателем. Степень правильности ответов определяет преподаватель.

6. Оценка – «не зачтено».

2.1. Реферат оформлен не в соответствии с требованиями, изложенными в «Фонде оценочных средств» по дисциплине «Физическая культура» (отсутствуют разделы: «Содержание», «Введение», «Список литературы», «Выводы», «Заключение»). Тема раскрыта не полностью.

2.2. Студент не ответил на вопросы, заданные преподавателем.

Контрольные вопросы для подготовки к тестовым занятиям

1. Физическая культура. Определение. Раскрыть сущность и её предназначение.
2. Охарактеризовать основные составляющие физической культуры.
3. Средства физической культуры. Их характеристика. Примеры.
4. Правовые основы физической культуры и спорта в России.
5. Влияние физических упражнений на функциональное и психологическое состояние студентов.
6. Физическая культура в профессиональной деятельности студентов.
7. Спорт. Определение, сущность и различия между спортом и физической культурой.
8. Разновидности видов спорта. Их характеристика.
9. Особенности анатомо-морфологического строения человека.
10. Особенности физического развития человека.
11. Влияние упражнений на различные системы и органы человека.
12. Влияние наследственности и окружающей среды на различные функции организма человека.
13. Влияние двигательной активности на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
14. Показатели, определяющие функциональное состояние организма человека при выполнении физических упражнений.
15. Понятие о здоровье. Здоровый образ жизни.
16. Перечислить компоненты здоровья.
17. Роль физической культуры (двигательной активности) в укреплении здоровья.
18. основополагающие факторы, обеспечивающие здоровый образ жизни.
19. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека.
20. Характеристика общей физической подготовки (ОФП).
21. Характеристика специальной физической подготовки (СФП).
Различия между ОФП и СФП.
22. Физические качества и их значение.
23. Средства, обеспечивающие развитие физических качеств и способностей.
24. Циклические и ациклические виды спорта.
25. Значение спортивных соревнований в студенческий период обучения.
26. Основные различия между массовым спортом и спортом высших достижений (профессиональным спортом).
27. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
28. Основы методики самомассажа.
29. Виды адаптации и их характеристика.

30. Самоконтроль и его особенности.
31. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
32. Функциональные пробы. Их разновидность. Использование функциональных проб при занятиях физическими упражнениями.
33. Особенности самостоятельных занятий.
34. Дневник самоконтроля и его предназначение.
35. Направленность физических упражнений при самостоятельных занятиях.
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Цель, задачи и её особенности.
37. Производственная гимнастика. Цель, задачи.
38. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

V.

Примерный перечень тестовых заданий для самостоятельной работы студентов

Необходимо внимательно прочесть вопрос, а затем из четырёх (вариант № 1) и трёх (вариант № 2) предполагаемых ответов выбрать правильный.

Данные тесты могут быть использованы преподавателем, как дополнительное задание для студента во время зачёта.

Вариант № 1

- 1. Физическая культура и спорт – это мощные феномены:**
 - а) социальные;
 - б) политические;
 - в) идеологические;
 - г) экономические.
- 2. Основной предпосылкой развития личности является удовлетворение базисных потребностей человека:**
 - а) социально-биологических;
 - б) экономических;
 - в) политических;
 - г) духовных.
- 3. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде:**
 - а) задатков;
 - б) таланта;
 - в) способностей;
 - г) генотипа.
- 4. В основе физической культуры лежит:**
 - а) двигательная деятельность;
 - б) двигательная активность;
 - в) двигательное действие;
 - г) двигательная структура.

5. Термин «физическая культура» появился в конце прошлого века:

- а) в Англии;
- б) в Германии;
- в) в Италии;
- г) в Соединенных Штатах Америки.

6. Английское слово «sport» происходит от древнефранцузского и означает:

- а) развлечение;
- б) соперничество;
- в) отдых;
- г) интерес.

7. В спорте человек стремится расширить границы:

- а) своих физических возможностей;
- б) межчеловеческих отношений;
- в) информационного пространства;
- г) общечеловеческих ценностей.

8. Сфера собственно спортивной деятельности, принципиально несводимая к коммерческим отношениям, не являющаяся основным занятием, профессией для занимающихся ею, называется:

- а) любительским спортом высших достижений;
- б) профессиональным спортом;
- в) кондиционным спортом;
- г) профессионально-прикладным спортом.

9. Своеобразная отрасль бизнеса, функционирующая не только по законам самого спорта, но и по закономерностям получения финансовой прибыли, коммерции, доходного предпринимательства на материале спортивного зрелища, называется:

- а) профессиональный спорт;
- б) спорт высших достижений;
- в) кондиционный спорт;
- г) профессионально-прикладной спорт.

10. Результаты деятельности в физической культуре проявляются через:

- а) физическое воспитание и образование;
- б) спорт;
- в) физическую подготовленность;
- г) физическое совершенство.

11. Основными средствами физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) различные виды спорта;
- в) закаливание;
- г) режим труда и отдыха.

12. Основной составляющей процесса физического воспитания является:

- а) общая физическая подготовка;
- б) специальная физическая подготовка;
- в) техническая подготовка;
- г) тактическая подготовка.

13. Содержание, состав средств профессионально-прикладной физической подготовки, порядок их применения определяются особенностями:

- а) трудового процесса;
- б) учебного процесса;
- в) учебно-трудоового процесса;
- г) воспитательного процесса.

14. Рекреативная физическая культура – это средство проведения:

- а) здорового досуга;
- б) коммерческих турниров;
- в) спортивных соревнований;
- г) профессиональных поединков.

15. Одна из форм самостоятельных занятий физическими упражнениями, которую желательно сочетать с самомассажем и закаливанием:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физкультминутка;
- в) упражнения, выполняемые в течение рабочего дня;
- г) самостоятельные тренировочные занятия.

16. К оздоровительно-рекреативной физической культуре относится:

- а) адаптивная физическая культура;
- б) гигиеническая физическая культура;
- в) рекреативная физическая культура;
- г) оздоровительная физическая культура.

17. Тестирование, на основании прохождения практического раздела студентами, проводится для оценки:

- а) общей физической подготовленности;
- б) физического развития;
- в) функциональной подготовленности;
- г) психофизиологической подготовленности.

18. Физическим качеством не является:

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) воля;
- г) ловкость.

19. Спортивная тренировка - это процесс, направленный на:

- а) достижение высокого спортивного результата;
- б) коррекцию общей физической подготовленности;
- в) улучшение здоровья;
- г) на профилактику различных заболеваний.

20. ЛФК – это:

- а) лучшая физическая культура;
- б) латентная фаза колебания;
- в) лечебная физическая культура;
- г) лечебная физическая координация.

Вариант № 2

1. Когда и где прошли первые Олимпийские игры современности:

- а) 1894 г., в г. Мюнхене.
- б) 1896 г., в г. Афины.
- в) 1924 г., в г. Москве.

2. Какие из нижеперечисленных видов спорта включены в программу Олимпийских игр современности (летних):

- а) лёгкая атлетика;
- б) сноуборд;
- в) биатлон.

3. Вода в организме человека составляет около:

- а) 40% массы тела;
- б) 60% массы тела;
- в) 80% массы тела.

4. К стероидным гормонам относится:

- а) кортизол;
- б) тестостерон;
- в) эстрадиол.

5. По какой причине не проходили Олимпийские игры (летние) в 1944 г.:

- а) не смогли найти город для проведения игр;
- б) из-за Второй мировой войны;
- в) из-за отказа ряда стран принять участие в Олимпийских играх.

6. Как называется организация, под патронажем которой проводятся Олимпийские игры?

- а) Олимпийский комитет мира (ОКМ);
- б) Международный олимпийский комитет (МОК);
- в) Организация Объединённых Наций (ООН).

7. Что символизируют пять олимпийских колец?

- а) гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
- б) единство спортсменов пяти континентов земного шара;
- в) основные цвета, входящие во флаги всех стран-участниц Олимпийских игр.

8. Оптимальная внутренняя температура тела (температура ядра), для которой отмечаются наивысшие показатели деятельности важнейших вегетативных систем, составляет:

- а) 36,6°C;

б) 37,0 - 37,5°C;

в) 38,0 - 38,5°C.

9. Частота сердечных сокращений (ЧСС) от 130 до 150 уд/мин соответствует зоне интенсивности физической нагрузки:

а) компенсаторной;

б) аэробной;

в) анаэробной.

10. Где зажигается факел олимпийского огня:

а) у развалин храма Геры в Олимпии;

б) на олимпийском стадионе в Афинах;

в) на стадионе города - организатора Олимпийских игр.

11. Как переводится олимпийский девиз: «Citius, Altius, Fortius»:

а) «Дальше, быстрее, больше»;

а) «Сильнее, красивее, точнее»;

а) «Быстрее, выше, сильнее».

12. Циклическими видами упражнениями являются:

а) прыжки;

б) метание гранаты;

в) бег.

13. Ациклическими видами упражнениями являются:

а) плавание;

б) метание гранаты;

в) бег.

14. Когда и где проходили Олимпийские игры в СССР:

а) проходили: год _____ город _____;

б) никогда не проходили;

в) должны были состояться, но не состоялись.

15. Следующие Олимпийские игры (летние) пройдут:

а) в 2020 г., г. Дели;

б) в 2016 г., г. Рио-де-Жанейро;

в) в 2018 г., г. Токио.

16. МПК расшифровывается следующим образом:

а) максимальное потребление крови;

б) максимальное потребление кислорода;

в) максимальное потребление кортизола.

17. ЖЕЛ расшифровывается следующим образом:

а) жизненная емкость лёгких;

б) жизненная емкость липидов;

в) жизненная емкость лейкоцитов.

18. Кто из нижеперечисленных спортсменов СССР (России) завоевал большее количество олимпийских медалей?

а) Лариса Латынина (спортивная гимнастика);

б) Виктор Санеев (лёгкая атлетика);

в) Александр Попов (плавание).

19. Ограничениями для продуктивного применения методов си-

ловой подготовки является:

- а) пол;
- б) возраст;
- в) вид спорта.

20. К алактатно-анаэробному упражнению относится:

- а) бег на 60 м;
- б) бег на 5000 м;
- в) все ответы неверны.

VI.

Критерии оценки за зачёт по учебной дисциплине физическая культура

1. Для получения зачёта необходимо набрать минимальное количество баллов - 55. Общее количество баллов складывается из следующих критериев:

- посещение занятий: одно занятие = 2 балла;
- выполнение контрольных нормативов по тестам: один тест оценивается от 1^{го} до 5^{ти} баллов. Всего студентами в каждом семестре выполняются три теста. Максимальное количество баллов, полученных за выполненные, согласно нормативам, тесты – 15 баллов.

2. Преподаватель имеет право начислить дополнительные (поощрительные) балы студенту (студентке) за участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях, проводимых согласно календарному плану ФГБОУ ВО «МГИК» и кафедре физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

3. Допуск студента (студентки) к зачёту определяется согласно уставным и иным документам, утверждённым руководством факультетов.

4. За неделю до окончания очередного семестра (перед зачётом) преподаватель объявляет студентам о предварительном количестве набранных баллов за завершающее учебное полугодие.

5. Студенты (студентки), пропустившие занятия по неуважительной причине, могут посетить, по согласованию с заведующей кафедрой, дополнительные занятия.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Московский государственный институт культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета СГФ

_____ К.В. Ивина

«26» октября 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой документоведения и
архивоведения

_____ О.Н. Кокойкина

«28» сентября 2015 г.

**Методические указания
для проведения семинарских и практических занятий
по дисциплине**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки

Документоведение и архивоведение

Профиль подготовки

Документоведение и документационное обеспечение управления

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Согласовано:

С председателем методического совета по качеству по направлению «Документоведение и архивоведение» О.Н. Кокойкиной _____

Москва - 2015

Введение

Общепризнано, что самостоятельная физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни и в значительной степени характеризует уровень физической культуры личности. Важнейшей задачей учебной дисциплины «Физическая культура» является внедрение в студенческую среду физической самоподготовки, которая в конечном итоге становится решающим аспектом физкультурного образования, активно способствующим общему и профессиональному развитию личности.

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями в вузе

Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение учебного дня /физкультпауза/;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Самостоятельные занятия имеют следующие направления – гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное.

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Утренняя гигиеническая гимнастика – физические упражнения, способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Некоторые упражнения утренней гигиенической гимнастики следует подбирать с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья, чтобы способствовать профилактике и лечению хронических расстройств внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.

Студентам всех учебных отделений при планировании и проведении самостоятельных тренировочных занятий надо учитывать, что в период

подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных тренировочных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, атлетическая гимнастика, аэробика, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, спортивные и подвижные игры.

При самостоятельных занятиях физической культурой необходимо систематически следить за своим самочувствием, отмечая все изменения, происходящие в организме до и после занятий физическими упражнениями.

Каждое самостоятельное учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной (подразделяется на общую и специальную), основной и заключительной.

При составлении комплексов упражнений и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. Заниматься рекомендуется от 2 до 5 раз в неделю по 1-1,5 часа. Лучшее время для занятий – вторая половина дня, через 2-2,5 часа после приема пищи.

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, атлетизм, аэробика, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, спортивные и подвижные игры.

К управлению процессом самостоятельных занятий относится дозирование физической нагрузки, ее интенсивности на занятиях физическими упражнениями. При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы: количество повторений упражнения, амплитуда движений, исходное положение, величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп, темп выполнения упражнений (медленный, средний, быстрый), степень сложности упражнения, мощность мышечной работы, продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями. Учитывая перечисленные факторы, можно уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и в серии занятий в течение продолжительного периода времени.

Физкультурная пауза, физкультминутка являются формой активного отдыха в процессе учебного дня, предупреждают утомление и поддерживают высокую работоспособность. Они включают всего лишь несколько упражнений комплекса, продолжительностью их до 5-7 минут, сообразуясь с особенностями трудовых, учебных процессов – степенью физической нагрузки, нервно-психического состояния, временем наступления утомления.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на достижение оптимального двигательного режима для рационального развития, совершенствования и поддержания функциональных возможностей органов и их систем человека, на повышение резервных возможностей организма. Особую важность оптимальный двигательный режим приобретает в условиях растущего и развивающегося организма, характерного для студенческого возраста.

Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Недостаточно подготовленным студентам не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна, тем более натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей; подготовительная часть (разминка) делится на две части - обще подготовительную и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (женщины - 6-8 мин, мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. Упражнения силового характера следует сочетать с выполнением упражнений на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имита-

ция, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части осуществляется тренировка: формирование спортивной техники и тактики, развитие физических и волевых качеств.

В заключительной части занятия выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

В практике проведения самостоятельных тренировок наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжным спортом. В последнее время у студенток растущей популярностью стали пользоваться ритмическая гимнастика (аэробика), фитнес и шейпинг.

Комплексы упражнений

Круговая тренировка

1. Выбрасывание набивного мяча вверх с выпрыгиванием из полуприседа.
 2. Из положения лежа на спине – «складной нож».
 3. Из положения лежа на животе – прогибание в пояснице.
 4. Бег в упоре с высоким подниманием коленей.
 5. Выпрыгивание вверх с подниманием коленей.
 6. Выпрыгивание вверх на одной ноге с наклоном туловища.
 7. Прыжки «разножка» со штангой на плечах 30-60 кг.
 8. Выпрыгивание вверх из полуприседа.
 9. Толкание набивного мяча от груди вверх.
 10. Повторить упражнения 2.
- Все упражнения выполняются от 10 до 20 раз.

Комплекс упражнений для развития гибкости

1. И.п. основная стойка.

Выполнение: три пружинистые наклона вперед до касания руками пола.

Дозировка 5-7 раз.

2. И.п. стоя, ноги шире плеч.

Выполнение: пружинистые наклоны то к левой, то к правой ноге. Дозировка 10 раз.

3. И.п. стоя, ноги врозь.

Выполнение: наклон, обхватить руками носки ног. Дозировка 5 раз.

4. И.п. выпад ногой вперед.

Выполнение: пружинистые приседания в полушпагате, прыжком менять положение ног. Дозировка 5 раз.

5. И.п. встать боком у опоры.

Выполнение: свободное размахивание ног вперед, назад. Дозировка 10 раз.

6. Встать, взявшись руками за опору. Разминание стоп попеременными движениями с подъемом на пальцы ног и касанием пяткой грунта

7. И.п. сидя, ноги врозь.

Выполнение: пружинистые наклоны то к левой, то к правой ноге. Дозировка 10 раз.

8. И.п. лечь на спину, взявшись за голень.

Выполнение: подтягивать поочередно ногу к груди. Дозировка 10 раз.

9. И.п. сесть на край скамейки, лечь на поясницу и, расслабляясь, прогнуться в положение моста, руками захватить край сиденья.

10. И.п. тоже, ноги врозь.

Выполнение: положить прямую ногу на скамейку, руками взяться за сиденье снизу. Наклонить туловище к прямой ноге, подтягивая себя руками. То же, но обе ноги положить на скамейку. Дозировка 10 раз.

Специальные упражнения для глаз

И. п. — стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз 6-8 раз

2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз-вправо 6-8 раз

3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз-вправо 6-8 раз.

4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый 6—8 раз.

5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец не начнет “двоиться” 6—8 раз.

6. палец на переносице. Перевести взгляд обеих глаз на переносицу и обратно 10-11 раз.

7. Круговые движения глазами по часовой стрелки и обратно

И.п. – сидя

Упражнение для укрепления стоп

И.п. - Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Тыльное и подошвенное сгибание стоп 6—8 раз.

Изометрическое напряжение мышц бедра продолжительностью 5—7с 4—5 раз.

Попеременное сгибание и разгибание ног в коленном суставе, скользя стопой по постели 6-8 раз.

Попеременное отведение и приведение ноги, скользя ею по постели 6—8 раз.

Круговые движения стопами 5—12 раз

Имитация ходьбы по постели 10—14 раз.

Захватывание пальцами стопы мелких предметов, Удерживать предмет в течение 5—7с по 4—5 раз.

И. п. — лежа на животе.

Попеременное сгибание и разгибание ноги в коленном суставе 6-8 раз.

Попеременное отведение прямой ноги назад 4—5 раз.

Попеременное отведение прямой ноги в сторону 4-5 раз.

И. п. — лежа на боку

Сгибание ноги с помощью здоровой 4 —5 раз.

Отвести прямую ногу в сторону - удержать в течении 5-7с. вернуться в и.п.

И. п. — сидя.

Сгибание и разгибание пальцев стоп 10—15 раз.

Стопы на медицинболе. Катание медицинбола вперед-назад

Движения прямыми ногами как при плавании стилем “кроль” 6-8 раз.

Перекачивание с пятки на носок 8—10 раз.

Сгибание ноги в коленном суставе с помощью здоровой 6-8 раз

Для мышц живота.

1. Исходное положение: лежа на горизонтальной скамейке, ноги закреплены, руки за головой.

Выполнение: подъемы туловища до касания колен грудью. (3 - 4 X 25-30).

2. Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, ноги подняты вверх и согнуты в коленях.

Выполнение: колени движутся по направлению ко лбу - таз отрывается от пола. (3 - 4 X 25 - 30).

Комплекс упражнений ритмоатлетизма
с легкими гантелями.

Первая позиция, – сидя, легкие гантели в опущенных руках. Шаг первый: встать, поднять правую руку. Шаг второй: то же, но поднять левую руку. Шаг третий: встать, сделать мах правой ногой. Шаг четвертый: опуститься в выпад на правую ногу, руки в стороны. Шаг пятый: встать, руки вверх, мах левой. Шаг шестой: опуститься в выпад на левой ноге, руки в стороны.

Вторая позиция, – стоя, легкие гантели у плеч. Шаг первый: сделать мах правой ногой. Шаг второй: опуститься в выпад на правой, вытолкнуть гантели вверх. Шаг третий: вернуться в и. п. Шаг четвертый: мах левой ногой. Шаг пятый: опуститься в выпад на левой ноге.

Третья позиция, – стоя, в руках легкие гантели. Шаг первый: мах правой ногой вперед, правую руку вверх, вернуться в и. п. Шаг второй: мах

правой ногой вперед, обе руки в стороны, вернуться в и. п. Шаг третий: мах правой ногой вперед, руки перед собой. Все шаги третьей позиции повторить с левой ноги.

В каждой позиции упражнения повторяются несколько раз с паузами 1-2 мин до восстановления дыхания. Контроль нагрузки по ЧСС: она не должна превышать 220 минус возраст в годах. Тренировочный эффект достигается на пульсе 70% от максимального.

Эти упражнения можно включать в тренировку, утреннюю зарядку и выполнять в любое время, желательно ежедневно, повторяя каждое до 10 раз.

Упражнения для развития выносливости исполнителей на духовых инструментах;

1. Кроссовый бег (30-80мин.) при ЧСС 130-150уд/мин, с периодами отдыха 3-5мин.
2. Равномерный бег (20-25мин.) при ЧСС около 150уд/мин, с периодами отдыха 1-2мин.
3. Интервальный бег на отрезках 2х200м, 2х400м, с периодами отдыха обычной ходьбой 100м.
4. Фартлек (игра скоростей, беговая игра). Бег на местности в переменном темпе (20-50мин.) при ЧСС 130-180уд/мин, выполнение ускорений от 20сек. до 45сек.

Упражнения для мышц дыхательного аппарата студентам исполнителям на духовых инструментах

1. Исходное положение: ноги находятся на ширине плеч, ладони – на животе.

Выполнение: сделать медленный глубокий вдох. Набирая воздух в нижние части лёгких и сильно вытягивая живот вперёд, грудную клетку старайтесь держать неподвижной. Затем, медленнее сделать полный выдох, энергично подтягивая брюшную стенку. Ладони в это время спокойно лежат на животе контролируют движение брюшной стенки.

Дозировка: 4 – 6 раз.

2. Исходное положение: ноги находятся на ширине плеч, ладони – на нижних рёбрах.

Выполнение: сделать медленный вдох, сильно растягивая грудную клетку в стороны и вперёд. Затем медленно сделать полный выдох, опуская рёбра. Ладони контролируют движение рёбер.

Дозировка: 4 – 6 раз.

3. Исходное положение: ноги находятся на ширине плеч, одна ладонь лежит на животе, другая – на груди.

Выполнение: сделать медленный вдох, заполняя воздухом сначала нижнюю часть лёгких и вытягивая живот вперёд, затем, непрерывно продолжая вдох, максимально заполнить воздухом все лёгкие, растягивая грудную клетку в стороны, вперёд и вверх. Живот при этом слегка подтянут. Потом медленно сделать полный выдох, опуская рёбра. Ладони контролируют движение брюшной стенки и грудной клетки.

Дозировка 6 – 8 раз.

Это упражнение представляет собой смешанный тип дыхания (грудобрюшной), или как ещё принято называть, гармонично полное дыхание.

4. Исходное положение: ноги находятся на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: попеременно производить быстрые взмахи рук вперёд-вверх. Когда одна рука поднимается вверх, другая отводится назад. Дышать глубоко и ровно без задержек: на четыре других – выдох. Голову и туловище держать прямо.

Дозировка: 8 – 12 раз.

5. Исходное положение: ноги находятся на ширине плеч, руки согнуты, кисти лежат на боках грудной клетки (большими пальцами назад).

Выполнение: медленно сделать глубокий полный вдох, отводя плечи вниз-назад и сводя лопатки, голову слегка отвести назад. Затем медленно полностью вдохнуть, подавая плечи и руки вперёд и энергично нажимая пальцами на рёбра, опустить голову.

Дозировка: 4 – 8 раз.

6. Исходное положение: ноги находятся на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: на три медленных счёта сделать глубокий вдох. На четыре медленных счёта полностью выдохнуть. Туловище держать прямо.

Дозировка: 4 – 6 раз.

7. Медленно ходить, спокойно и глубоко дыша (выполнять гармонично полное дыхание), делая на три шага вдох, на четыре – выдох. Держаться прямо, ходить ритмично, без остановок. Дозировка: 5 – 10 раз.

8. Исходное положение: лёжа на спине, тело свободное.

Выполнение: задержать дыхание, подтянуть живот. Расслабить живот, сделать выдох. При освоении упражнения задержку дыхания удлинять до 10 секунд.

Дозировка: 5 – 8 раз.

9. Исходное положение : лёжа на спине.

Выполнение: короткий вдох при подтянутом животе. Во время задержки дыхания перевести его, выпятив живот. Расслабить живот и сделать выдох.

Дозировка: 5 – 8 раз.

Примерный перечень тестовых заданий
для самостоятельной работы студентов

Необходимо внимательно прочесть вопрос, а затем из четырёх (вариант № 1) и трёх (вариант № 2) предполагаемых ответов выбрать правильный.

Данные тесты могут быть использованы преподавателем, как дополнительное задание для студента во время зачёта.

Вариант № 1

1. Физическая культура и спорт – это мощные феномены:

- а) социальные;
- б) политические;
- в) идеологические;
- г) экономические.

2. Основной предпосылкой развития личности является удовлетворение базисных потребностей человека:

- а) социально-биологических;
- б) экономических;
- в) политических;
- г) духовных.

3. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде:

- а) задатков;
- б) таланта;
- в) способностей;
- г) генотипа.

4. В основе физической культуры лежит:

- а) двигательная деятельность;
- б) двигательная активность;
- в) двигательное действие;
- г) двигательная структура.

5. Термин «физическая культура» появился в конце прошлого века:

- а) в Англии;
- б) в Германии;
- в) в Италии;
- г) в Соединенных Штатах Америки.

6. Английское слово «sport» происходит от древнефранцузского и означает:

- а) развлечение;
- б) соперничество;
- в) отдых;
- г) интерес.

7. В спорте человек стремится расширить границы:

- а) своих физических возможностей;
- б) межчеловеческих отношений;
- в) информационного пространства;
- г) общечеловеческих ценностей.

8. Сфера собственно спортивной деятельности, принципиально несводимая к коммерческим отношениям, не являющаяся основным занятием, профессией для занимающихся ею, называется:

- а) любительским спортом высших достижений;
- б) профессиональным спортом;
- в) кондиционным спортом;
- г) профессионально-прикладным спортом.

9. Своеобразная отрасль бизнеса, функционирующая не только по законам самого спорта, но и по закономерностям получения финансовой прибыли, коммерции, доходного предпринимательства на материале спортивного зрелища, называется:

- а) профессиональный спорт;
- б) спорт высших достижений;
- в) кондиционный спорт;
- г) профессионально-прикладной спорт.

10. Результаты деятельности в физической культуре проявляются через:

- а) физическое воспитание и образование;
- б) спорт;
- в) физическую подготовленность;
- г) физическое совершенство.

11. Основными средствами физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) различные виды спорта;
- в) закаливание;
- г) режим труда и отдыха.

12. Основной составляющей процесса физического воспитания является:

- а) общая физическая подготовка;
- б) специальная физическая подготовка;
- в) техническая подготовка;
- г) тактическая подготовка.

Рекомендуемая литература для самостоятельной работы.

Основная литература

- Бакланова, Н. К. Профессионально-прикладная физическая культура студентов музыкальных специализаций вузов культуры и искусств : учеб. пособие / Н. К. Бакланова, Ю. И. Дудкина ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - М. : МГУКИ, 2008. - 128 с. - Прил.: с. 74-98. - Библиогр.: с. 68-73. - ISBN 5-94778-140-9 : 91

1. Васильева, В. Е. Врачебный контроль и лечебная физическая культура / В. Е. Васильева, Д. Ф. Демин.- Москва : Физкультура и спорт, 1968. - 296 с.

2. Гилев, Г.А. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие / Г. А. Гилев. - Москва, 2007. – 375 с.

3. Дудкина, Ю. И. Физическая культура: курс лекций / Ю. И. Дудкина. – Москва : МГУКИ, 2014. - 55 с.

4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник / В. А. Епифанов.- Москва : Медицина, 1999. - 304 с.

5. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. – Москва : Высшая школа, 1987. - 144 с.

6. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2009. - 448 с.

7. Физическая культура: учебное пособие / Под ред. В. А. Коваленко. – Москва : АСВ, 2000. - 432 с.

8. Попов, С. Н. Физическая реабилитация / С. Н. Попов.– Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 608 с.

Дополнительная литература

1. Алексеев, Ю. Н. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. Н. Алексеев, В. А. Чернышев, Н. И. Чуриков. – Москва, 2008.

2. Анищенко, В. С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов / В.С. Анищенко.- Москва : РУДН, 199. - 165 с.

3. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – Москва : Retorika, 2001. – 560 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 543.

5. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г. С. Туманян. – Москва : Академия, 2009. - 332 с.

6. Интернет-ресурсы.

Студенты имеют право использовать и другую литературу, на своё усмотрение, где также освещена информация, необходимая для получения соответствующих знаний.