

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ярошенко Николай Николаевич **Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

Должность: проректор по учебно-методической деятельности

Дата подписания: 24.08.2026 16:10:37

Уникальный программный ключ:

25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

высшего образования

Московский государственный институт культуры

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель УМС

Библиотечно-информационного

факультета

Мазурицкий А.М.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки/специальности (код, наименование):

46.03.02. Документоведение и архивоведение

Профиль подготовки/специализация:

Документоведение и документационное обеспечение управления

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

*(РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов)*

Химки 2024 г.

1. Перечень компетенций

Контролируемые компетенции

Таблица 1

№	Код (шифр) компетенции	Наименование (содержание) компетенции
1.	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Планируемые результаты обучения

Таблица 2

Наименование компетенции и ее краткая характеристика	Индикаторы формируемых компетенций		
	знать	уметь	владеть
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.	навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

3. Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Таблица 3

№	Индикатор достижения компетенции	Раздел дисциплины	Средство оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания Шкалы оценивания
ОК-8					
1.	З-1. основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	Разделы 1	Тест	Выполнение тестовых заданий	Количество, Корректность (по каждому критерию от 0 до 2 баллов)
2.	У-1. регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.	Разделы 2	Сдача нормативов/зачет	Выполнение практических заданий	Соответствие нормативам, Корректность выполнения (по каждому критерию от 0 до 2 баллов)

3.	В-1. навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	Разделы 3	Комплекс упражнений/зачет	Выполнение практических заданий/упражнений	Количество, Соответствие нормативам, Корректность выполнения (по каждому критерию от 0 до 2 баллов)
----	--	-----------	---------------------------	--	---

4. Оценочные средства

Учебным планом предусмотрены следующие формы контроля качества знаний студентов:

В соответствии с целями и задачами дисциплины успешное освоение программы предполагает следующие оценки знания:

- оценка **«отлично»** ставится студенту, обнаружившему всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные образовательной программой, усвоившему основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала. Оценка «отлично» ставится студентам, обладающим критическим мышлением, творческим подходом к изучаемому материалу, умеющим применять теоретические знания к практической области своей будущей профессии, использующим в обучении принцип единства логического и исторического.
- оценку **«хорошо»** заслуживает студент, обнаруживший полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности;
- оценки **«удовлетворительно»** заслуживает студент, обнаруживший знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности вторичного (не связанного с основными понятиями и категориями изучаемой дисциплины) характера в ответе на вопросы и при выполнении зачетного задания;

– оценка «**неудовлетворительно**» (не зачтено) выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему первичные (отражающие основные понятия и категории изучаемой дисциплины) ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

4.1. Текущая аттестация

ТЕСТ К ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тест проводится в электронной среде ВУЗа. Время выполнения – 40 минут.

№	Компетенция (часть компетенции)	Вопрос	Варианты ответов
1	ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Сколько видов мотиваций для самостоятельных занятий физической культурой?	а - 1 б – 5 в – 9 г – 6 д - 7
2		Перечислите основные мотивации при самостоятельных занятиях физической культурой.	а – укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации. б - укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы; в - укрепление здоровья, повышение работоспособности,

			удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества; г - удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации; д - эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации.
3		Спортивная мотивация занятиями физической культурой - это:	а – улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);
4		Эстетическая мотивация занятиями физической культурой - это:	а – улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);
5		Мотивация творчества, укрепления семьи при	а – улучшить собственные физические достижения;

		занятиях физической культурой - это:	б – следование моде на здоровье, красивое тело; в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);
6		Случайные мотивации занятиями физической культурой - это	а – улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);
7		Индивидуальная, или групповая тренировка более эффективна при самостоятельных занятиях физической культурой?	а - индивидуальная; б - групповая; в – одинаковая эффективность; г – самостоятельные занятия не эффективны;
8		Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для поддержания физического состояния на достигнутом уровне?	а - 1; б - 2; в - 3; г – 4; д - 5
9		Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для повышения физического состояния?	а - 1; б - 2; в - 6; г – 3- 4; д - 5
10		Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими	а - 1; б - 2; в - 3; г – 4;

		упражнениями для достижения спортивных результатов?	д – 4-7
11		Важно ли определение цели при организации самостоятельных занятий ФК?	а - да; б - иногда; в - нет.
12		Нужно ли проводить учет тренировочной деятельности при самостоятельных занятиях ФК?	а - да; б - иногда; в - нет.
13		Цель предварительного учета тренировочной деятельности?	а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности; б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода; в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале и конце тренировочного периода;
14		Цель текущего учета тренировочной деятельности?	а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности; б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода; в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале и конце тренировочного периода;
15		Цель итогового учета тренировочной деятельности?	а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности; б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода; в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале

			конце тренировочного периода;
16		Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?	а – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма.; б – контроль за техникой упражнений; в – дозировка выполнения упражнений;
17		Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Самочувствие относится к каким показателям?	а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа
18		Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Настроение относится к каким показателям?	а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа
19		Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Пульс относится к каким показателям?	а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа
20		Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Масса тела относится к каким показателям?	а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа.
21		Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Жизненная емкость легких относится к каким показателям?	а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа
22		Верно ли, что по частоте сердечных сокращений можно	а - верно; б - частично верно; в - неверно.

		характеризовать величину нагрузки?	
23		При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 130 уд/мин?	а - тяжелой; б - легкой; в - средней.
24		При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 130-150 уд/мин?	а - тяжелой; б - легкой; в - средней.
25		При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений доходит до 150-170 уд/мин?	а - тяжелой; б - легкой; в - средней.

КЛЮЧ К ТЕСТУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ ВОПРОСА	Правильный ответ
1	В
2	А
3	А
4	Б
5	В
6	Г
7	Б
8	Б
9	Г
10	Д
11	А
12	А
13	А
14	Б
15	В
16	А
17	Б
18	Б
19	А
20	А
21	А
22	А
23	Б
24	В
25	А

Критерии оценки (в баллах) в целом по тестированию предмета:

- в случае если из общего числа вопросов менее 50 % правильных ответов, при данном уровне результатов тестирование признается неудовлетворительным/ незачтено;
- в случае если из общего числа вопросов дано 50-74% правильных ответов тестирование признается удовлетворительным/ зачтено;
- в случае если из общего числа вопросов дано 75-95% правильных ответов результат тестирования признается хорошим/ зачтено;
- в случае если из общего числа вопросов правильные ответы даны на 96-100% вопросов, результат тестирования признается отличным/ зачтено.

Тестирование физических качеств

Шейный отдел позвоночника:

- Тест 1. Наклон головы вперед в норме подбородок касается груди;
- Тест 2. Наклон головы назад в норме взгляд направляется точно вверх или немного назад;
- Тест 3. Наклон головы в сторону в норме верхний край одного уха находится под Нижним краем другого тест;
- Тест 4. Поворот головы в сторону в норме взгляд должен быть обращен точно в сторону.

Плечевые суставы:

- Тест 1. Поднять согнутые в локтях руки и скрестить предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам; в норме кончики пальцев должны касаться лопаток;
- Тест 2. Встать спиной к стулу и взяться руками за его спинку хватом сверху, большие пальцы располагаются с внутренней стороны; слегка отставить вперёд одну ногу и присесть как можно ниже, не отрывая рук от спинки стула и не отклоняя туловище от вертикали. В норме линии рук и туловища должны образовывать прямой угол;
- Тест 3. Встать спиной к стене на расстояние длины ступни, руки в стороны ладонями вперёд; в норме необходимо коснуться пальцами стены, не отклоняя туловища от вертикали;
- Тест 4. Согнуть руку в локте вверх, а другую - локтём вниз; предплечье за головой и за спиной в норме необходимо коснуться пальцами одной руки пальцев другой. То же сделайте, поменяв положение рук;

Локтевой сустав:

Тест 1. Встать перед зеркалом и вытянуть руки в стороны; в норме плечевые суставы должны быть продолжением плеча, составлять с ним прямую линию;

Тест 2. Положить на стол руки, согнуться в локтевом суставе на 90 градусов. При вращении внутрь к себе кисть должна касаться стола ладонью, а при вращении наружу - тыльной поверхностью.

Лучезапястный сустав:

Тест 1. Вытянуть руки вперед и опустить кисти вниз; ладони должны быть прямыми. В норме тыльная поверхность ладони должна быть перпендикулярна предплечью;

Тест 2. Встать лицом к столу, поставить на него руки пальцами вперед, полностью выпрямив локти. В норме пальцы предплечья должны быть перпендикулярны тыльной стороне ладони;

Тест 3. Положить ладони на стол пальцами вперед и повернуть их как можно дальше в сторону мизинцев. Не отрывая от стола и не сгибая в норме основание указательного пальца должно оказаться на одной линии с локтевым краем предплечья.

Гибкость позвоночника:

Тест 1. Встать прямо ноги вместе наклониться как можно ниже вперед опустить руки вниз в норме кончики пальцев должны коснуться пола;

Тест 2. Лежа на животе закрепленными с топами помощь партнера при поднят туловище за счет разгибания спины назад в норме расстояние между грудиной и полом 10-20 см;

Тест 3. Встать спиной к стене ноги на расстоянии 30 см друг от друга наклониться как можно ниже в сторону касаясь спиной стены тоже в другую сторону в норме кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки;

Тест 4. Сесть на стул лицом к спинке и упереться руками в колени развернутых ног не меняю положение тела и ног повернуть голову и туловище как можно больше назад в норме при повороте должны увидеть подняты над головой руки партнера, стоящего на расстоянии 2м сзади.

Тазобедренный сустав:

Тест 1. Лежа на спине, согнуть ногу, взять ее обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди, другая нога остается выпрямленной. В норме бедро должно соприкасаться с передней поверхности туловища;

Тест 2. Лежа на животе, подбородок касается пола, согнуть ногу и с помощью рук постараться коснуться пяткой и ягодиц, и бедра, согнутые ноги не должны отрываться от пола. В норме пятки должны касаться ног и ягодиц;

Тест 3. Сидя туловище вертикально, развести выпрямленные ноги как можно шире. В норме угол между ногами должен составлять не менее 90 градусов;

Тест 4. В положении лежа на спине с опорой на локти согнуть одну ногу в коленном суставе внутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной ноге, таз должен быть неподвижным. В норме колено согнутой ноги должно почти касаться пола;

Тест 5. Сесть на стул, согнуть одну ногу и положить на колено другой. В норме голень согнутой ноги можно привести с помощью рук в горизонтальное положение.

Коленный сустав:

Тест 1. Сидя на полу максимально согнуть ноги коленями кверху. В норме икроножная мышца должна соприкасаться с задней поверхностью бедра;

Тест 2. Встать боком к зеркалу, ноги выпрямить. В норме голень должна быть естественным продолжением бедра;

Тест 3. Сидя на жесткой поверхности, максимально выпрямить ноги, прижимать их полу под коленями. Если при этом пятки значительно отрываются от пола, то у вас имеется перегиб в коленном суставе. Если вам не удалось до конца выпрямить ноги и между коленями и полом имеется свободное пространство, то у вас недостаточная подвижность в коленном суставе.

Голеностопный сустав:

Тест 1. Присесть, не отрывая носков и пяток от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью опоры и голенью должен составлять 45-55 градусов;

Тест 2. Встать лицом к спинке стула и опереться на неё руками, отставить выпрямленную ногу как можно дальше назад, не отрывая пятки от пола, носки и колени направлены строго вперед при нормальной подвижности угол между полом и ногой должен составлять 50-60 градусов;

Тест 3. Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме вы должны касаться пола тыльной поверхностью стопы и голеностопным суставом. Носки при этом не должны быть обращены внутрь.

Сдача нормативов

- бег 100 м – мужчины (15 сек), женщины (19 сек);
- прыжок в длину с места – мужчины (190), женщины (140 см);
- подтягивание на перекладине – мужчины (8 раз)
- сгибание и выпрямление рук в упоре от скамейки – мужчины (20 раз).
- сгибание и выпрямление рук в упоре от скамейки – женщины (10 раз).

- прыжки через скакалку
- упражнения с мячом
- спортивные и подвижные игры;
- упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Для специальных групп (для лиц с ограниченными возможностями здоровья):

- бег 60 м – без учета времени
- прыжки в длину с места – без норматива
- подтягивание на перекладине – без норматива
- сгибание и выпрямление рук в упоре от скамейки – без норматива
- упражнения со скакалкой
- упражнения с мячом

Комплекс упражнений

Шейный отдел позвоночника:

Упражнение 1. Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч насчёт 1-4 наклон головы вправо; прочувствуйте растяжение мышц противоположной стороны шеи. То же в другую сторону, повторить по два раза.

упражнение 2. Исходное положение (и.п.): стоя ноги на ширине плеч; насчёт 1-4 наклон головы вперед; стараясь как бы свернуться, старайтесь прочувствовать растяжение мышц шеи и спины. То же сделайте движением назад. Повторить по два раза

Упражнение 3. Стоя ноги на ширине плеч, насчёт 1-4 поворот головы вправо. То же в другую сторону. Повторить по два раза

Упражнение 4. Стоя ноги на ширине плеч, насчёт 1-4 круговое вращение головой вправо; движение выполняется по максимально возможной амплитуде. То же в другую сторону повторить по два раза.

Плечевые суставы:

Упражнение 1. Стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, насчёт 1-7 обнять себя за плечи, стараясь поднять локти повыше и продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику; 8 - вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Упражнение 2.и. П. Стоя на расстоянии шага лицом к спинке стула, ноги на ширине плеч, насчёт 1-7 наклоняясь вперед, положить руки на спинку стула и, не сгибая локти, потянуться плечевыми суставами к полу. 8 - вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Упражнение 3. И. П. Стоя правую руку согнуть локтем вверх так, чтобы пальцы касались лопатки, насчёт 1-7, надавливая левой рукой на локоть, правой - очень

осторожно стараться опустить ладонь ниже. 8 - поменять положение рук. Повторить по 4 раза.

Упражнение 4. И. П. Стоя ноги на ширине плеч, руки вперёд, на счёт 1-7 согнуть правую руку к левому плечу, левой - взяться за правый локоть, надавливая на него, стараться приблизить свою правую руку к левому плечу. 8 - вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза.

Упражнение 5. И. П. Стоя скрестив руки за спиной, на счёт 1-7 взяться кистью одной руки за локоть другой. 8 - вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Упражнение 6. И. П. Стоя кисти опущенных рук переплести за спиной, на счёт 1-7 развернуть плечи, стараясь как бы приблизить локти друг ко другу. 8 - вернуться в и.п. То же с подниманием переплетенных рук назад. Повторить 8 раз.

упражнение 7. (выполняется с полотенцем) И.п. - ноги на ширине плеч, взять в руки концы полотенца, на счёт 1-4 поднять руки вверх и, не сгибая локти, перевести назад, натягивая полотенце. 5 - 8 тоже в обратном порядке. Повторить 6 раз (расстояние между руками можно постепенно сокращать).

Локтевой сустав:

Упражнение 1. И. П. Стоя руки согнуты в противоположные стороны предплечьями вверх. Насчёт один, не опуская рук, перевести предплечья вниз; два - вернуться в и.п. Плечи при этом неподвижны. Повторить 16 раз.

Упражнение 2. И. П. Стоя в горизонтальном наклоне вперед, руки согнуты локтями назад, кисти в кулак; на счёт 1 выпрямить руки назад, 2 - вернуться в и.п. Повторить 16 раз;

Упражнение 3. И. П. Стоя ноги врозь, руки в стороны. Поочередно выполняем круговые движения плечами вовнутрь и наружу.

Упражнение 4. И. П. Стоя ноги врозь, руки вперед, кисти соприкасаются тыльной стороной; на счёт 1-2 опускаем предплечья вниз и к себе. Сделать круг в локтевых суставах. 3-4 в обратном направлении. Повторить 16 раз;

Упражнение 5. И. П. Стоя ноги врозь, руки согнуты перед собой, локти в стороны; на счёт 1 - круговые движения предплечьями вовнутрь; руки в стороны, локти вверх; 9 - вернуться в и.п. Круг предплечьями наружу, руки в стороны, локти вниз; 7 - вернуться в и.п. Повторить 12 раз;

Упражнение 6. И. П. Лежа на спине, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх, на счёт 1 увести руки направо; 2 - вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз;

Упражнение 7. И.п. Стоя на коленях, грудью опереться на пол, левая рука вперед, правая - под голову; на счёт 1-2 отклонить таз вправо; 3 - 4 вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 12 раз;

Упражнение 8. И. П. Стоя на коленях, наклониться вперед предплечья на полу; 5-8 вернуться в и.п.; насчёт 1-4 подтянуться плечами к полу, повторить 12 раз.

упражнение 9. И. П. Сидя на полу с опорой на руки, ноги согнуты коленями врозь, стопы на полу; насчёт 1-4 приподнять таз и подать его назад к пяткам, 5-8 вернуться в и.п. Повторить 12 раз;

Упражнение 10. И.п. Стоя с опорой на колени, ноги врозь, взяться за пятки изнутри; насчёт 1-4 поднять таз вперед, развернуть плечи, прогнуться; 5-8 вернуться в и.п. Повторить 10 раз.

Лучезапястный сустав:

Упражнение 1. И. П. Стоя ноги на ширине плеч, руки вперёд, кисти в кулак; на счёт один выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире. Вернуться в и.п., повторить шесть раз;

Упражнение 2. Руки вдоль тела ладонями вперед, пальцы разведены; насчёт 1-4 последовательно сгибать пальцы, начиная с мизинца. 5-8 разогнуть пальцы в обратном порядке. Повторить 8 раз;

Упражнение 3. И.п. Стоя ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы согнуты; насчёт 1-2 поднять согнутые кисти вверх. 3-4 опустить согнутые кисти вниз. Повторить 16 раз;

Упражнение 4 и.п. Стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти собрать в кулак; насчёт 1-2 вращать кистями вперёд. То же назад. Повторить 10 раз.

Упражнение 5. И.п. Стоя руки в стороны вверх, пальцы развести; насчёт 1-2 совершить вращательные движения кистями вперёд. То же назад. Повторить 16 раз.

Упражнение 6 и.п. Стоя ноги на ширине плеч, согнутая руки перед грудью, кисти в замок; насчёт 1-4 нарисовать кистями восьмерку перед собой повторить 12 раз.

Упражнение 7. И.п. То же насчёт 1-2 вытянуть руки как можно дальше вперед, ладонями наружу. 3-4 вернуться в и.п. Повторить 12 раз;

Упражнение 8. И. П. Стоя ноги на ширине плеч, насчёт 1-3 соедините ладони перед собой пальцами вверх и попытайтесь поднять локти как можно выше. 4 - вернуться в и.п. Повторить 12 раз;

Упражнение 9 и. П. Стоя ноги на ширине плеч, руки вперед; насчёт 1-3 отгибать вверх пальцы одной руки с помощью другой. 4 - вернуться в и.п. То же со сменой положения рук. Повторить 8 раз;

Упражнение 10. И. П. Стоя с упором на колени, с опорой на руки кистями к себе; насчёт 1-2 стараться сесть на пятки, отклонить руки от вертикали, ладони от пола не отрывать. 3-4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Гибкость позвоночника:

Упражнение 1. Стоя в горизонтальном наклоне вперед, ноги врозь, руки на коленях; на счёт 1-2 поднять поясницу, голову опустить, спину округлить; 3-4 - опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить 16 раз.

Упражнение 2. И. п. сидя ноги согнуты коленями кверху, грудь прижать к бедрам, взяться руками за пятки; на счёт 1-4 попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног, на 5-6 вернуться в и.п. Повторить 12 раз.

Упражнение 3. И. п. лежа на спине руки вдоль тела, на счёт 1-4 поставить ноги на пол за головой, на 5-8, вернуться в и.п. Повторить 12 раз.

Упражнение 4. И. п. лежа на спине, руки вдоль тела, на счёт 1-4 прогнуться, в грудной части опираясь на локти и не отрывает таз и голову от пола, на 5-8 вернуться в и.п. Повторить 16 раз.

Упражнение 5 И.п. лежа на животе, разведенные ноги согнуты, руками взяться за стопы, на счёт 1-4 попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища, 5-6 вернуться в и.п. Повторить 12 раз.

Упражнение 6 И.п. лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела, на счёт 1-2 отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола, 3-4 вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз

Упражнение 7 И.п. сидя ноги как можно шире врозь, руки за голову, на счёт 1-2 наклонить туловище вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги, 3-4 вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз;

Упражнение 8 И. п. лежа на спине руки за головой, ноги согнуты коленями кверху, на счёт 1-2 наклонить колени вправо, стараясь коснуться ими пола, а голову влево, на 3-4 вернуться в и.п. Тоже в другую сторону. Повторить 10 раз.

Упражнение 9 И.п. сидя согнутые ноги врозь, стопы на полу, руки согнуты перед грудью; на счёт 1-2 повернуть корпус влево, правым локтем коснуться левого колена, левую руку увести как можно дальше назад и поставить на пол, на 3-4 вернуться в и.п. То же в другую сторону о. Повторить 16 раз.

Упражнение 10 И. п. стоя ноги врозь; на счёт 1-4 круговые движения, на 5-8 то же в другую сторону. Повторить 16 раз.

Тазобедренный сустав:

Упражнение 1 И. п. лежа на спине, на счёт 1 согнуть правую ногу, взявшись руками за голень, 2 выпрямить ногу с помощью рук, 3 как на счёт 1-4 вернуться в и. п. Тоже другой ногой повторить 16 раз.

Упражнение 2 И. п. сидя на счёт 1-3 наклониться вперед, стараясь грудью коснуться ног руки впереди, ноги в коленях не сгибать, 4 вернуться в и.п. Повторить 16 раз.

Упражнение 3 И. п. сидя на коленях и пятках, на счёт 1-3 выпрямиться и прогнуться, стараясь вывести бёдра как можно больше вперёд, 4 вернуться в и.п. Повторить 12 раз.

Упражнение 4 И. п. стоя на левом колене, согнутая правая нога спереди, руки на правом колене; на счёт 1-3 подать левое бедро и таз вперёд вниз, 4 вернуться в и.п. То же с другой ногой. Повторить 16 раз.

Упражнение 5 И. п. стоя правым боком к стулу, держаться за спинку; на счёт 1-3, приседая на левой ноге, отвести правую ногу как можно больше в сторону, туловище вертикально, 4 вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 12 раз.

Упражнение 6 И. п. стоя ноги шире плеч, руки на бедрах, на счёт 1-3 присесть на правой ноге и наклониться вперед, 4 вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

Упражнение 7 И. п. сидя ноги врозь, ладони перед собой на полу пальцами друг к другу; на счёт 1-3 наклониться вперед, стараясь положить локти на пол, 4 вернуться в и.п. Повторить 16 раз.

Упражнение 8 И. п. стоя ноги шире плеч; на счет 1 наклониться вперед, положить в ладони на пол, 2 развести пятки в стороны, 3 развести носки в стороны, 4 Как на счёт 3-5 привести пятки во внутрь, 6 перевести носки вовнутрь, 7 Как на счёт 5-8 вернуться в и.п. Повторить 10 раз.

Упражнение 9 И. п. сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь, на счёт 1 опустить правое колено вовнутрь, стараясь коснуться ими пола, 2 вернуться в и.п. То же двумя ногами одновременно. Повторить 16 раз.

Упражнение 10 И.п. сидя ноги согнуты, стопы вместе, колени врозь; на счёт 1-3, опираясь руками на колени, опустить их как можно ниже к полу, 4 вернуться в и.п. Повторить 16 раз.

Коленный сустав:

Упражнение 1 И. п. стоя на счёт 1-2 присесть, не отрывая пяток от пола, 3-4 вернуться в и.п.

Упражнение 2 Стоя правая нога впереди, левая сзади; на счёт 1-3 сгибая правую ногу, выпад на ней, руки на колено, 4 вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Упражнение 3 И. п. сидя с опорой на руки, поочерёдно сгибать ноги, имитируя езду на велосипеде.

Упражнение 4 И. п. стоя руки на поясе; на счёт 1-2 слегка приседая, совершить горизонтальный руг коленями вправо 3-4 вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Упражнение 5. И.п. лежа на спине, ноги согнуты вверх, бедра вертикально, голени горизонтально; насчет 1-2 круг голеними вправо. То же влево.

Упражнение 6 И. п. стоя ноги врозь, руки на поясе; насчет 1-2, слегка приседая, соедините колени, 3-4 вернуться в и.п.

Упражнение 7 И.п. стоя на коленях, руки на поясе; насчёт 1-2 сесть справа от себя, 3-4 вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Упражнение 8 И. п. стоя с опорой на колени, носки врозь, руки на поясе; насчёт 1-2 сесть на пол между носками ног, 3-4 вернуться в и.п.

Упражнение 9 И. п. сидя по-турецки, насчёт 1-2 постараться встать без помощи рук, 3-4 вернуться в и.п.

Голеностопный сустав:

Упражнение 1 И. п. с опорой на руки сзади, на счёт 1 «взять» носки на себя, 2 вернуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола повторить 16 раз;

Упражнение 2 И. п. тоже; на счёт 1 приподнять выпрямленной правую ногу, 2-3 круговые движения стопой наружу, 4 вернуться в и.п. То же другой ногой, тоже с вращением стопы вовнутрь. Каждое вращение по четыре раза одной и другой ногой.

Упражнение 3 И. п. стоя насчёт один согнуть правую ногу на носок и подать пятку вперёд, нагрузка распределяется равномерно на все пальцы стопы, 2 вернуться в и.п. То же другой ногой. Повторить 16 раз.

Упражнение 4 И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе; на счёт 1 подняться на носки как можно выше, 2 вернуться в и.п. Повторить 16 раз.

Упражнение 5 И. п. сидя на пятках носки вытянуты; насчёт 1, опираясь левой рукой в пол, правой - захватить левое колено и постараться приподнять его, 2 вернуться в и.п. То же с другой ногой. Повторить 16 раз.

Упражнение 6 И. п. стоя на носках на небольшом возвышении, пятки на весу, руками взяться за опору; на счёт 1 постараться опустить пятки как можно больше вниз, 2 вернуться в и.п. Повторить 16 раз.

Упражнение 7 И. п. стоя лицом к спинке стула в положении выпада с опорой на руки; насчёт 1-2, сгибая сзади стоящую ногу, подтянуть ее коленом к полу, пятки от пола не отрывать, 2 вернуться в и.п. То же с другой ногой. Повторить 16 раз.

Упражнение 8 И. п. стоя насчёт 1, поднимаясь на носки, переместить пятки вправо, 2 опираясь на пятки, приподнять носки и переместить их вправо. То же в другую сторону. Повторить 8 раз.

Упражнение 9 И. п. стоя насчёт 1, приподнимая носки, выполнить перекал на пятки, руки вперёд, 2 опуская руки, перекалы с пяток на носки. Повторить 16 раз.

Упражнение 10 И. п. стоя ноги на ширине плеч, прыжки на выпрямленных ногах, отталкиваясь только стопой. Повторить 24 раза.

4.2. Промежуточная аттестация

Упражнения к зачету

- бег 100 м – мужчины (15 сек), женщины (19 сек);
- прыжок в длину с места – мужчины (190), женщины (140 см);
- подтягивание на перекладине – мужчины (8 раз)
- сгибание и выпрямление рук в упоре от скамейки – мужчины (20 раз).
- сгибание и выпрямление рук в упоре от скамейки – женщины (10 раз).
- прыжки через скакалку
- упражнения с мячом
- спортивные и подвижные игры;
- упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Для специальных групп (для лиц с ограниченными возможностями здоровья):

- бег 60 м – без учета времени
- прыжки в длину с места – без норматива
- подтягивание на перекладине – без норматива
- сгибание и выпрямление рук в упоре от скамейки – без норматива
- упражнения со скакалкой
- упражнения с мячом

Разработано в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 46.03.02 Документоведение и архивоведение» - Документоведение и документационное обеспечение управления, и Историческое архивоведение

Разработчик: старший преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности О.В. Владимиров

Рабочая программа дисциплины Б1.О.22 Физическая культура и спорт рассмотрена на заседании кафедры

от «__» _____ 20__ г.

Протокол №__

