

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ярошенко Николай Николаевич
Должность: проректор по учебно-методической деятельности
Дата подписания: 24.08.2026 16:10:37
Уникальный программный ключ:
25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

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

**УТВЕРЖДЕНО:
Председатель УМС
Библиотечно-информационного
факультета
Мазурицкий А.М.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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 планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Цель дисциплины:

формирование физической культуры личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина (модуль) направлена на формирование следующих компетенций:

Формируемые компетенции	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровье-сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: физиологические особенности организма Уметь: применять здоровье-сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни Владеть: навыками поддержания физической формы
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: теоретические основы распределения физической и умственной нагрузки Уметь: планировать свое рабочее и свободное время

		Владеть: навыками сохранения работоспособности на длительный срок
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: нормы здорового образа жизни Уметь: вести здоровый образ жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть: навыками распространения информации о здоровом образе жизни

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Учебная дисциплина Б1.О.22 Физическая культура и спорт реализуется в базовой части, изучается в первом семестре. Для освоения учебной дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках освоения дисциплины Физическая культура в средней школе.

3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины Б1.О.22 Физическая культура и спорт составляет: 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

По видам учебной деятельности дисциплина Б1.О.22 Физическая культура и спорт распределена следующим образом:

- очная форма обучения

Таблица 2

Виды учебной деятельности		Всего	Семестры
			1
Контактная работа обучающихся		68	68
в том числе:			
Занятия лекционного типа		2	2
Практические занятия		66	66
Самостоятельная работа		4	4
Форма промежуточной аттестации			зачет
Общая трудоемкость:	часов	72	72
	ЗЕ	2	2

– заочная форма обучения

Таблица 3

Виды учебной деятельности		Всего	Семестры
			1
Контактная работа обучающихся		2	2
в том числе:			
Занятия лекционного типа			
Практические занятия		2	2
Самостоятельная работа		66	66
Форма промежуточной аттестации		4	Зачет 4
Общая трудоемкость:	часов	72	72
	ЗЕ	2	2

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Структура дисциплины

– очная форма обучения

Таблица 4

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы в академических часах			Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
			ПР	ЗЛТ	СРО	
1.	Раздел 1	1	22	2	2	Тест
2.	Раздел 2	1	22			Рубежный контроль (сдача нормативов)
3.	Раздел 3	1	22		2	Текущий контроль СРО (комплекс упражнений)
Промежуточная аттестация – зачет						
Всего за семестр:			66	2	4	
Всего по дисциплине:			66	2	4	

– заочная форма обучения

Таблица 5

№	Раздел дисциплины	С е м е с т р	Виды учебной работы в академических часах			Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
			ПР	ЗЛТ	СРО	
4.	Раздел 1	1	2		18	Тест Тестирование физических качеств
5.	Раздел 2	1			18	Сдача нормативов
6.	Раздел 3	1			30	Комплекс упражнений
Промежуточная аттестация – зачет (4 ч. контроль)						
Всего за семестр:			2		66	
Всего по дисциплине:			2		66	

4.2. Краткое содержание дисциплины (модуля)

Таблица 6

Раздел	Тематика	Содержание раздела (темы)
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Инструктаж; по технике безопасности на занятиях по физической культуре.
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность

		человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным условиям внешней среды.
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности

		средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
5.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
6.	Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая

		характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
7.	Тема 7. Самоконтроль за состоянием своего организма, занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
8.	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

		Зачетные требования и нормативы по ППФП для студентов.
--	--	--

5. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине, образовательные технологии

При проведении учебных занятий организация обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей)

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

- Методические рекомендации по дисциплине Б1.О.22 Физическая культура и спорт – Химки, МГИК. - <http://www.mgik.org> (режим доступа: свободный)

Применяемые образовательные технологии:

Обязательная самостоятельная работа обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и качественном уровне представленных докладов, выполненных контрольных работ, тестовых заданий и других форм текущего контроля. Баллы, полученные студентом по результатам аудиторной работы, формируют оценку текущей успеваемости студента по дисциплине.

Контролируемая самостоятельная работа направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических навыков по проблематике дисциплины. Подведение итогов и контроль за результатом таких форм самостоятельной работы осуществляется во время контактных часов с преподавателем. Баллы, полученные по этим видам работы, формируют оценку по контролируемой самостоятельной работе и учитываются при итоговой аттестации по дисциплине.

Тесная взаимосвязь разных видов самостоятельной работы предусматривает дифференциацию и эффективность результатов её выполнения и зависит от организации, содержания, логики образовательного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.).

6. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

В данном разделе рабочей программы даны краткие примеры задания для текущего и промежуточного контроля знаний обучающегося.

В полном объеме фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине отражен в отдельном документе:

- Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине Б1.О.22 Физическая культура и спорт – Химки, МГИК -<http://www.mgik.org> (режим доступа: свободный).

6.1. 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 занятиях 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);
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 упражнениями для достижения	а - 1; б - 2; в - 3; г – 4; д – 4-7

		спортивных результатов?	
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 и 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 характеризовать величину нагрузки?	а - верно; б - частично верно; в - неверно.

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.

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 вперед

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 проделайте, 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 вперёд, 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 поверхности 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 выпрямленные 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. Тоже 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. Тоже в другую сторону повторить по два раза.

Плечевые суставы:

Упражнение 1. Стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, на счёт 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, на счёт 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, на счёт 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 вперед, 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.; на счёт 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; на счёт 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; на счёт 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; на счёт 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; на счёт 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; на счёт 1-2 вращать кистями вперёд. То же назад. Повторить 10 раз.

Упражнение 5. И.п. Стоя руки в стороны вверх, пальцы развести; на счёт 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; на счёт 1-4 нарисовать кистями восьмерку перед собой повторить 12 раз.

Упражнение 7. И.п. То же на счёт 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, на счёт 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 вперёд; на счёт 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; на счёт 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. То же 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. То же 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; на счёт 1-2 круг голеними вправо. То же влево.

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

Упражнение 7 И.п. стоя на коленях, руки на поясе; на счёт 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; на счёт 1-2 сесть на пол между носками ног, 3-4 вернуться в и.п.

Упражнение 9 И. п. сидя по-турецки, на счёт 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 на счёт 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; на счёт 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.

6.2. 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

6.3. Критерии оценки качества знаний

Таблица 7

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

	здоровье окружающих.				
3.	Владеть: 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)

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины

7.1. Основная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко [и др.]. - М.: Юрайт, 2019. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). - ISBN 978-5-534-02483-8: 799.00. ЮРАЙТ
2. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики [Электронный ресурс]: учеб. пособие. - М.: Юрайт, 2018. - 113 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10349-6: 229.00. ЮРАЙТ

7.2. Дополнительная литература

1. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие. - М.: Юрайт, 2018. - 244 с. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-05600-6: 489.00. ЮРАЙТ

7.3. Интернет-ресурсы, профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. <http://www.consultant.ru/> - справочно-правовая система «Консультант плюс»
2. <https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации для самостоятельной работы:

Самостоятельная работа студентов является важным дополнением аудиторных занятий и служит индивидуальному закреплению содержания дисциплины. Целью самостоятельных занятий является прежде всего посещение крупнейших музеев, галерей, изучение их постоянных экспозиций, знакомство с новыми выставками. Особое значение имеет приобретение навыков самостоятельного анализа художественных произведений, понимание взаимодействия и взаимовлияния различных видов искусства.

Методические рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа:

Подготовка доклада:

Цель выполнения задания: задание ориентировано на совершенствование умений самостоятельно работать с литературой по основам музеологии, с полученным фактическим материалом; на развитие самостоятельного мышления, индивидуально-творческого стиля деятельности, формирование навыков исследовательской деятельности, развитие профессиональных качеств речи будущего музеолога.

Работать над докладом рекомендуется в следующей последовательности:

- глубоко изучить рекомендованную литературу по данному вопросу;
- критически оценивать привлекаемую для доклада научную литературу,
- продумать над правильностью и доказательностью выдвигаемых автором тех или иных положений;
- хорошо продумать и составить подробный план доклада;
- сопоставить рассматриваемые в изученных работах положения, факты, выделить в них общее и особенное, обобщить изученный материал в соответствии с намеченным планом доклада;
- тщательно продумать правильность изложенного в докладе того или иного положения, систематизировать аргументы в его защиту или против неправильных суждений;
- сделать необходимые ссылки на использованную в докладе литературу, другие источники;
- подготовить необходимые к работе иллюстрации, умело использовать личные наблюдения.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Обучающимся по ОПОП обеспечен доступ к учебному плану, рабочей программе дисциплины в электронной форме, к электронно-библиотечной системе института, содержащей учебно-методические материалы по дисциплине в электронной форме, к информационным справочным системам, которые используются при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, посредством электронной информационно-образовательной среды института из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (www.mgik.org); ход образовательного

процесса по дисциплине фиксируется посредством электронной информационно-образовательной среды института (www.mgik.org); обеспечено формирование электронного порт-фолио обучающегося по дисциплине посредством электронной информационно-образовательной среды института (www.mgik.org).

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используется следующее лицензионное программное обеспечение:

- Операционная система Windows 7 Professional

Пакет офисных программ:

- Microsoft Office 2016 Word
- Microsoft Office 2016 Excel
- Microsoft Office 2016 PowerPoint
- Учебные планы ВО и УП ВПО

Антивирусные программы:

- Kaspersky Endpoint Security

Другое ПО:

- Mozilla Firefox

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются электронно-библиотечные системы:

- Электронно-библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
- Электронно-библиотечная система «Руконт» <https://rucont.ru/>
- Электронная библиотека «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Библиороссика»
<http://www.bibliorossica.com/>
- Научная электронная библиотека:
https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp

10.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебные занятия по дисциплине Б1.О.22 Физическая культура и спорт проводятся в следующих оборудованных учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением:

Таблица 12

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с
--	---

	перечнем основного оборудования и программного обеспечения
Занятия лекционного типа	Поточная аудитория, оснащенная проекционным оборудованием
Занятия семинарского типа	Поточная аудитория, оснащенная проекционным оборудованием
Самостоятельная работа студентов	Научно-техническая библиотека

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

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

для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

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

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

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

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

для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

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

для слепых и слабовидящих:

- устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
- дисплеем Брайля PAC Mate 20;
- принтером Брайля EmBraille ViewPlus;

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

- акустический усилитель и колонки;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

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 №__

