МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:
Директор института психологии,
педагогики и социальной работы
Л.А. Байкова
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт и спорт

Уровень основной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 39.03.02. Социальная работа

Направленность (профиль) подготовки «Психосоциальная работа с населением»

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП нормативный (4 года 6 мес.)

Институт психологии, педагогики и социальной работы

Кафедра медико-биологических и психологических основ физического воспитания

Рязань, 2019

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико- практических знаний для самосовершенствования.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА.

2.1.Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части Блока 1(Б1.Б.32)**.**

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины <u>необходимы</u> следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами*:*

- Безопасность жизнедеятельности

2.3. Перечень параллельно-изучаемых учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Итоговая государственная аттестация

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
2.	ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	1. Особенности командных видов спорта (игровые) 2. Законы развития межличностных отношений в команде. 3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	1. Выполнять работу в команде с однокурсниками. 2 .Проявлять уважение и доверие в коллективе. 3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	1. Навыками общения с различным контингентом. 2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. 3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.
2	ОК- 7	Способностью к самоорганизации и самообразованию.	1. Основы ЗОЖ 2. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. 3. Методику оценки физического состояния и физической подготовленности	1 Оценить свое физическое состояние/ Оказать первую помощь при умственном или физическом переутомлении. 3.Оценить свою физическую подготовленность .	1.Навыками измерения основных показателей физического развития 2.Навыками концентрации в сложной ситуации. 3.Навыками контроля за физической подготовленностью.

3	ОК - 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре. 2. индивидуальные особенности своего организма. 3. средства и методы развития основных физических качеств.	1.правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения. 2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. 3. применять способы самоконтроля	1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. 2. теоретическими знаниями для физического самосовершенствования 3. навыками самоконтроля.

2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
Физическая культура и спорт					
Цели изучения дисциплины. *Целью* освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК – 6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	Знать 1.Особенности командных видов спорта (игровые) 2.Законы развития межличностных отношений в команде. 3.Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры. Уметь 1. Выполнять работу в команде с однокурсниками. 2 .Проявлять уважение и доверие в коллективе. 3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической	Лекционные занятия и самостоятельная работа	Зачет	ПОРОГОВЫЙ Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх . уровень знаний. Собеседование - уровень удовлетворительный. ПОВЫШЕННЫЙ – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде.Уровень по собеседованию – высокий.

		культуры. Владеть 1. Навыками общения с различным контингентом. 2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. 3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.			
ОК - 7	Способностью к самоорганизации и самообразованию.	знать 1.Основы ЗОЖ 2.Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. 3.Методику оценки физического состояния и физической подготовленности уметь 1 Оценить свое физическое состояние . Оказать первую помощь при умственном или физическом переутомлении. 3.Оценить свою	Лекционные занятия и самостоятельная работа	Зачет	ПОРОГОВЫЙ Знает способы оценки физического состояния, и физической подготовленности. ПОВЫШЕННЫЙ Знает способы и методы повышения физической подготовленности самостоятельно.

		физическую подготовленность . владеть 1.Навыками измерения основных показателей физического развития 2.Навыками концентрации в сложной ситуации. 3.Навыками контроля за физической подготовленностью.			
ОК - 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	знать 1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре. 2. индивидуальные особенности своего организма. 3. средства и методы развития основных физических качеств. уметь 1.правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения. 2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. 3. применять способы	Лекционные занятия и самостоятельная работа	Зачет	ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно» ПОВЫШЕННЫЙ Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.

		самоконтроля владеть 1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. 2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования 3 навыками самоконтроля.			

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		**Всего часов**	**семестр**
			3
1		2	3
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		6	6
В том числе:			
Лекции (Л)		6	6
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа студента (всего)		62	62
В том числе рефераты (для спец.мед групп)			-
СРС в семестре:		62	62
Курсовая работа	КП		
	КР		
Другие виды СРС:			
Работа при подготовке рефератов (презентаций)		16	16
Выполнение тестов		9	9
Выполнение индивидуальных домашних заданий		16	16
Работа при подготовке к зачету		21	21
СРС в период сессии			
Подготовка к зачету			
Вид промежуточной аттестации	**зачет (З)**	**4**	**4**
ИТОГО: Общая трудоемкость	**Часов**	**72**	**72**

2.1 Содержание учебной дисциплины Физическая культура и спорт.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
3	1	**Физическая культура и спорт в вузе. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**	Точное название предмета. Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура и спорт». Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. Физическая культура и спорт для работников интеллектуального труда. Оздоровительная Физическая культура и спорт для профилактики умственного переутомления.
	2	**Средства ОФП (общефизической подготовки)**	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей. Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная Физическая культура и спорт и прикладные двигательные навыки. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения. Основы методики самомассажа. Индивидуальные программы физического самосовершенствования

2.2. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8
	1	**Физическая культура и спорт в вузе. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**					
3	1.1.	Точное название предмета. Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура и спорт». Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе.	1	–	–	5	6
3	1.2.	Социально-биологические основы физической культуры.		–	–	7	7
3	1.3.	Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.	1	–	–	5	6
3	1.4.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.		–	–	8	8
3	1.5.	Физическая культура и спорт для работников интеллектуального труда. Оздоровительная Физическая культура и спорт для профилактики умственного переутомления.	1	–	–	5	6
3	1	***Раздел дисциплины № 1***	***3***	–	–	***30***	***33***
3	2	**Средства ОФП (общефизической подготовки)**					
3	2.1.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития	1	–	–	6	7

		силовых способностей					
3	2.2.	Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости.	1	–	–	6	7
3	2.3.	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная Физическая культура и спорт и прикладные двигательные навыки		–	–	7	7
3	2.4.	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения Основы методики самомассажа	1	–	–	6	7
3	2.5.	Индивидуальные программы физического самосовершенствования		–	–	7	7
3	2	***Раздел дисциплины № 2***	***3***	–	–	***32***	***35***
Зачет							**4**
Итого:			**6**			**62**	**72**

2.3 Лабораторный практикум. Не предусмотрен

2.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины .	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
3	1	Физическая культура и спорт в вузе. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Работа при подготовке рефератов (презентаций)	8
			Выполнение тестов	4
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	8
			Работа при подготовке к зачету	10
3			***Раздел дисциплины № 1***	***30***
3	2	Средства ОФП (общефизической подготовки)	Работа при подготовке рефератов (презентаций)	8
			Выполнение тестов	5
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	8
			Работа при подготовке к зачету	11
3			***Раздел дисциплины № 2***	***32***
3		**ИТОГО в семестре**		**62**

3.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации;

1. Плаксина О.А. — «Педагогика здоровья», программа и методические рекомендации.
   Митрейкин В.Г. — «Планирование, организация и контроль подготовительной части занятия по физическому воспитанию»,
2. Киреев С.В. — «Лечебная физкультура в системе физической подготовки студентов специальных медицинских групп».
3. Михайлов Д.Д. — «Физическая подготовка баскетболиста в ВУЗе».
4. Сусорова М.В. — «Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре».

5. Орлова Л.Т. — «Занятия оздоровительной направленности на тренажёрах со студентами подготовительной группы».

Электронный ресурс:

1. Михайлов Д.Д. Силовая подготовка баскетболистов
2. Киреев С.В. «Методика воспитания физических качеств»
3. Сусорова М.В. Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт»

3.3.1. Контрольные работы (рефераты) по дисциплине «Физическая культура и спорт».

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура и спорт в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура и спорт античного мира.
5. Физическая культура и спорт в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура и спорт Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. Физическая культура и спорт и спорт в дореволюционной России.
11. Физическая культура и спорт и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. Физическая культура и спорт и спорт в советский период до ВеликойОтечественной войны.
13. Физическая культура и спорт и спорт в послевоенный период.
14. Древние Олимпийские игры.
15. Возникновение современного олимпийского движения.
16. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
17. Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
18. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
19. Физическая культура и спорт и спорт в регионе (районе).
20. Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
21. История развития различных видов спорта (по выбору).
22. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
23. Авиценна (Абу Али Ибн Сина. /980 - 1037/) о физическомвоспитании.
24. Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.

25. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
26. Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
27. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
28. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
29. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
30. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физическоговоспитания.
31. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
32. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
33. Физическая культура и спорт в жизни Л.Н. Толстого.
34. Физическая культура и спорт в жизни И.П. Павлова.
35. Физическая культура и спорт в системе воспитания А.С. Макаренко.
36. Физическая культура и спорт в системах педагогов-новаторов.
37. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
38. Физическая культура и спорт и спорт в жизни крупных ученых.
39. Физическая культура и спорт и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
40. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
41. Влияние образа жизни на здоровье человека.
42. Ценности ЗОЖ.
43. Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
44. Модели ЗОЖ.
45. Общие принципы ЗОЖ.
46. Здоровьесберегающая и здоровьеукрепляющая среда университета.
47. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
48. Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
49. Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.
50. Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
51. Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
52. Формирование установки на ЗОЖ.
53. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
54. Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
55. Технологии ЗОЖ и их классификация.
56. Здоровьесберегающие, здоровьеукрепляющие, здоровьесохраняющие технологии.
57. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
58. Формирование стиля ЗОЖ.
59. Питание и здоровье.

Рекомендации по контрольным работам изложены на дистанционном образовательном ресурсе « Рекомендации по самостоятельной работе студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.(см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки в Университете не используется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура и спорт»

5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
	2	3	4	5	6	7	8
1	Бишаева, А. А. Физическая культура и спорт [Текст] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - Москва : КноРус, 2016. - 312 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 294-297. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена"; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/917866/view (дата обращения: 15.07.2019)			1-2	2,4	3+ЭБС	1
2	Физическая культура и спорт [Текст]: [учебник] / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. - (Бакалавриат). - Рек. РГПУ им. А. И. Герцена; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения: 15.07.2019)			1-2	2,4	2+ЭБС	1
3	Евсеев, Ю. И. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. -			1-2	2,4	ЭБС	1

	(Высшее образование). – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 15.07.2019)				

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Бутин, И. М. Лыжный спорт [Текст] : учебник / И. М. Бутин. - М. : Владос-Пресс, 2003. - 192 с. : ил. - Доп. Мин. образования РФ			1-2	1-4	13	1
2	Вайнер, Э. Н. Лечебная Физическая культура и спорт [Текст] : учебник / Э. Н. Вайнер. - Москва : КноРус, 2016. - 346 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-346. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-том им. А. И. Герцена". – ФГОС; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.book.ru/book/921167 (дата обращения: 15.07.2019)			1-2	1-4	1+ЭБС	
3	Виленский, М. Я. Физическая культура и спорт и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2012. - 240 с. - Доп. Мин. образования и науки РФ			1-2	1-4	13	1
4	Гимнастика [Текст] : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2010. - 448 с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО			31	1-4	13	1
5	Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Б. Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). – [есть и др. изд.]			1	1-4	13	1
6	Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст] : учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2009. - 464 с. : ил.			1-2	1-4	13	1

	- (Высшее профессиональное образование). - Доп. УМО				
7	Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] : учебник / М.Н.Жуков. - 2-е изд.,стереотип. - М. : Академия, 2004. - 160с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО. – [есть и др. изд.]	1-2	1-4	13	1
8	Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 2009. - 432 с. : ил. - Библиогр.: с. 381-387. - Рек. УМО	1-2	1-4	13	1
9	Рипа, Д. И. Кинезотерапия. Культура двигательной активности [Текст] : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КноРус, 2011. - 376 с. - Библиогр.: с. 367-370. - Рек. Меж. академией наук	2	1-4	10	1
10	Олимпийский учебник студента [Текст] : учебное пособие / В. С. Родиченко [и др.] - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Советский спорт, 2007. - 128 с. : ил. - Рек. Олимп. комитетом России. – [есть и др. изд.]	2	1-4	13	1
11	Лечебная Физическая культура и спорт [Текст] : учебно-методическое пособие / сост. Н. В. Срослова; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГУ, 2006. - 43 с. + CD-ROM.	1	1-4	13+ CD-ROM	1
12	Родин, А. В. Баскетбол в университете [Текст] : теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. - Москва : Советский спорт, 2009. - 168 с. : ил. - Библиогр.: с.162-165	1-2	1-4	10	1
13	Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учебное пособие / Г. С. Туманян. – 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 336 с. – (Высшее профессиональное образование). – [есть и др.]	1-2	1-4	13	1
14	Физическая культура и спорт студента [Текст] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2005. –448 с. : ил. -	**1-2**	**1-4**	**13**	**1**

	Рек.Мин.образования РФ				

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://www.book.ru (дата обращения: 15.07.2019).
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp, свободный (дата обращения: 15.07.2019).
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: http://library.rsu.edu.ru, свободный (дата обращения: 15.07.2019).
4. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.07.2019).
5. Электронный каталог НБ РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающих в фонд НБ РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, [1990 -]. – Режим доступа: http://library.rsu.edu.ru/marc, свободный (дата обращения: 15.07.2019).

5.4. Перечень ресурсов информационно – коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины « Физическая культура и спорт»:

1. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. Л. Трещева [и др.] ; под О. Л. Трещевой. – Омск: ОМГУПС, 2006. – Режим доступа: http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html, свободный (дата обращения: 23.12.2016).
2. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] : медицинский справочник. – Режим доступа: http://www.medical-enc.ru/lfk/, свободный (дата обращения: 23.12.2016).
3. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс] : Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: http://www.studsport.ru, свободный (дата обращения: 23.12.2016).
4. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : отраслевой агрегатор. – Режим доступа: http://www.infosport.ru, свободный (дата обращения: 23.12.2016).
5. Физическая культура и спорт студента [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. - Режим доступа: http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'inich.html, свободный (дата обращения: 23.12.2016).
   1. Физическое воспитание [Электронный ресурс] // Электронный учебник по основам физической культуры в вузе. Ч. 1: Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов. – Режим доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema2/index.html, свободный (дата обращения: 23.12.2016).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения лекций (видеопроектор, экран настенный по необходимости). Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: видеопроектор, ноутбук, переносной экран.

6.3. Требования к специализированному оборудованию: отсутствует.

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса: отсутствуют.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Индивидуальные задания используются для рекомендаций по подготовке к сдаче норм ГТО, и контрольных нормативов по физической подготовленности. Контрольные письменные задания даются в случае наличия специальной медицинской группы Б, досрочной сдачи зачета или в случае болезни, освобожденным от практических занятий. Индивидуальные

	задания даются студентам, имеющим свободный график посещения.
Реферат.	*Реферат:*тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям(см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставиться на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике . Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. При сдаче контрольных нормативов , желательно дополнительно заниматься самостоятельно.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

- чтение лекций с использование слайд-презентаций

- возможность консультирования обучающихся преподавателями в любое время и в любой точке пространства посредством электронной почты

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Стандартный набор ПО (в компьютерных классах):
Операционная система WindowsPro (договор №Tr000043844 от 22.09.15г.);
Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14/03/2018-0142от 30/03/2018г.);
Офисное приложение Libre Office (свободно распространяемое ПО);
Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО);
Браузер изображений Fast Stone ImageViewer (свободно распространяемое ПО);
PDF ридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer (свободно распространяемое ПО);
Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in (свободно распространяемое ПО);

Стандартный набор ПО (для кафедральных ноутбуков):
Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14/03/2018-0142от 30/03/2018г.);
Офисное приложение Libre Office (свободно распространяемое ПО);
Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО);
Браузер изображений Fast Stone ImageViewer (свободно распространяемое ПО);
PDF ридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer (свободно распространяемое ПО);
Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in (свободно распространяемое ПО)

11. Иные сведения

Приложение 1

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» для промежуточного контроля успеваемости

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура и спорт в вузе. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-6, ОК-7,ОК-8	Зачет
2.	Средства ОФП (общефизической подготовки)		

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, культурные и личностные различия.	**Знать**	
		1.Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК-6 З1
		2.Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК-6 З2
		3.Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК-6 З3
		Уметь	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК-6 У1

		2 .Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК-6У2
		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК-6 У3
		Владеть	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	ОК-6В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	ОК-6В2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	ОК-6В3
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию.	**знать**	
		1.Основы ЗОЖ	ОК-7 З1
		2.Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	ОК-7 З2
		3.Методику оценки физического состояния и физической подготовленности	ОК-7 З3
		уметь	
		1 Оценить свое физическое состояние .	ОК-7 У1
		Оказать первую помощь при умственном или физическом переутомлении.	ОК-7 У2
		3.Оценить свою физическую подготовленность .	ОК-7 У3
		владеть	
		1.Навыками измерения основных показателей физического развития	ОК-7 В1
		2.Навыками концентрации в сложной ситуации.	ОК-7 В2
		3.Навыками контроля за физической подготовленностью.	ОК-7 В3
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**знать**	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	ОК-8 З1
		2. индивидуальные особенности своего организма.	ОК-8 З2
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК-8 З3
		уметь	
		1.правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	ОК-8 У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	ОК-8 У2

		3. применять способы самоконтроля	ОК-8 У3
		владеть	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	ОК-8 В1
		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	ОК-8 В2
		3 навыками самоконтроля.	ОК-8 В3

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Физическая культура и спорт, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитое, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.	ОК-7 З1, ОК-8 В3, ОК-6 З2, ОК-6 У2, ОК-6 В1
2	Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитой общества.	ОК-7 З1, ОК-7 З2 ОК-7 У1, ОК-7 У2, ОК-7 В1
3	Социальные функции физической культуры и спорта.	ОК-7 З1; ОК-8 З2, ОК-8 У2, ОК-8 В3
4	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования	ОК-7 З1, ОК-7 З3, ОК-7 У1,ОК-7 У2 ОК-7 В1
5	Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.	ОК-7 В3,ОК-7 З3, ОК-7 У1,ОК-7 В1
6	Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.	ОК-7 З1, ОК-7 У1, ОК-7 В1
7	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма.	ОК-7 З1, ОК-7 У2, ОК-7 В3
8	Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Понятое "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.	ОК-8 З2, ОК-8 У2, ОК-8 В3

9	Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.	ОК-7 З3, ОК-8 У3, ОК-8 В1
10	Здоровье в иерархии потребное гей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленное! ь поведения человека па обеспечение своего здоровья.	ОК-8 З3, ОК-8 У2, ОК-8 В3
11	Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.	ОК-7 З1, ОК-6 З3 ОК-8 У1, ОК-8 У2 ОК-8 В3,ОК-6 В2
12	Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных притачек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.	ОК-8 З3, ОК-8 У2, ОК-8 В1
13	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов, и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.	ОК-8 З3, ОК-8 У2, ОК-8 В1
14	Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности, Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).	ОК-8 З2, ОК-8 У2, ОК-8 В1
15	Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.	ОК-8 З2, ОК-8 У2, ОК-8 В1
16	Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.	ОК-7 З3, ОК-7 У3, ОК-7 В1
17	Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.	ОК-7 З3, ОК-7 У3, ОК-7 В1
18	Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.	ОК-7 З1, ОК-7 З2 ОК-7 У1, ОК-7 У2, ОК-7 В1
19	Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.	ОК-8 З1, ОК-8 У1, ОК-8 В2
20	Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений.	ОК-8 З3, ОК-8 У1, ОК-8 В3
21	Краткая историческая справка о виде спорта, системе	ОК-6 З1, ОК-6 У1,

	физических упражнений.	ОК-6 В2
22	Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, ею содержание. Виды педагогического контроля.	ОК-6 З2, ОК-6 У2, ОК-6 В1
23	Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.	ОК-6 З3, ОК-6 У3, ОК-6 В3
24	Мет оды стандартов, антропометрических индексов, номограмм, 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.	ОК-6 З2, ОК-6 У2, ОК-6 В1
25	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	ОК-6 З2, ОК-6 У2, ОК-6 В1