

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

**Утверждаю:**

Декан юридического факультета

 Л. Ю. Ларина

«27» сентября 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

**Уровень основной профессиональной образовательной программы:** бакалавриат

**Направление подготовки:** 40.03.01 Юриспруденция

**Направленность (профиль):** Юриспруденция

**Форма обучения:** очно – заочная

**Сроки освоения ОПОП:** нормативный – 4 года 6 месяцев

**Факультет:** юридический

**Кафедра 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, психологопедагогических 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 ВУЗА.

2.1. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к части блока 1 Б.1.Б.14, Обязательные дисциплины (базовая часть).

2.2 Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

« Физическая культура», « ОБЖ»

Знания: техники ОРУ, техники основных видов физических упражнений, о строении организма человека, о влиянии занятий физической культурой на здоровье, нормативы ГТО.

Умения: выполнять ОРУ упражнения различной сложности, выполнять комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, атлетической и оздоровительной гимнастики, простейшие упражнения из массовых видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжи, плавание); осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

Навыки: правильного выполнения упражнений ОРУ, контроля физических нагрузок; самостоятельных занятий , использования приобретенных знаний и умений в повседневной жизни: для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

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

- Безопасность жизнедеятельности

**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 профессиональных 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 -8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля.	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического совершенствования.

**2.5 Карта компетенций дисциплины**

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ				
Физическая культура и спорт				
Цели изучения дисциплины. Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.				
КОМПЕТЕНЦИИ	Перечень компонентов	Технологии	Форма	Уровни освоения

			формирования	оценочного средства	компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК - 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><i>Знать:</i> комплекс знаний о здоровом образе жизни; средства сохранения здоровья, методика оздоровительных занятий физической культурой, самоконтроль.</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств, знать способы самоконтроля.</p> <p><i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p>	Лекции, рефераты. Презентации.	Защита реферата, собеседование. Зачет.	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 3. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	семестр	
			2	
1		2	3	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		<b>6</b>	<b>6</b>	
В том числе:				
Лекции (Л)		<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>66</b>	<b>66</b>	
В том числе рефераты ( для спец. мед групп)		-	-	
<i>СРС в семестре:</i>		-		
<i>СРС в период сессии</i>		-	-	
Подготовка к зачету		<b>6</b>	<b>6</b>	
Вид промежуточной аттестации	зачет (З), 2 з.е.			
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>Часов</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	

#### 4. Содержание учебной дисциплины.

Содержание учебной дисциплины.

##### 4.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
1	1	Тема №1  Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Понятие «физическая культура». Показатели состояния физической культуры в обществе. Основные ценности физической культуры. Социальные функции физической культуры. Основные понятия: «спорт», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство». Основные направления физической культуры. Физическая культура личности студента.
1	1	Тема № 2 (части 1 и 2) Социально-биологические основы физической культуры	Часть 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины. Часть 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

1	1	Тема № 3 Основы здорового образа жизни.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены
---	---	--	--

#### 4.2. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестр	№	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				
			Л	ЛР	К/Р	СРС	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	Теоретический раздел	6			66	72
	2	Контактная работа			-		-
		Итого за семестр	6		4	62	72

#### 4.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен

#### 4.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

### 5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 5.1. Виды СРС.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Виды СРС	Всего часов
				1 семестр
1	2	3	4	5
1	1	Теоретический раздел.	Методы оценки и развития гибкости.	4
			Методика развития силы	4
			Методика развития силовой выносливости.	4
			Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой	4
			Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом.	4
			Производственная физическая культура и	

		прикладные двигательные навыки	4
		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4
		Основы оценки функциональных возможностей организма	4
		Методы оценки осанки и телосложения	4
		Коррекция осанки и телосложения	4
		Основы методики самомассажа .	4
		Индивидуальные программы физического самосовершенствования	4
		Методы контроля состояния здоровья	4
		Методы коррекции состояния зрительного анализатора	4
		Оздоровительные дыхательные гимнастики	4
		Подготовка к зачету	6
Итого в семестре в течение 1 семестра			66



## 5.2. Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Плаксина, О.А. Педагогика здоровья: программа курса и методические рекомендации / ОА. Плаксина. – РГУ: Рязань, 2007. – 51 с
2. Киреев, С.В. Лечебная физкультура в системе физической подготовки студентов специальных медицинских групп: метод. реком. / С.В. Киреев. – РГУ: Рязань. – 2002. – 90 с
3. Михайлов, Д.Д. Физическая подготовка баскетболиста в ВУЗе: метод реком. / Д.Д. Михайлов. – РГУ: Рязань. – 2005. – 24 с.
4. Митрейкин, В.Г. Планирование, организация и контроль подготовительной части занятия по физическому воспитанию / В.Г. Митрейкин. – 2005. – 24 с.
5. Сусорова, М.В. Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре: методические рекомендации / М.В. Сусорова. – РГУ: Рязань. 2009. – 13 с.
6. Орлова, Л.Т. Занятия оздоровительной направленности на тренажёрах со студентами подготовительной группы: метод. рекомендации / Л.Т. Орлова. – РГУ: Рязань. 2010. – 20 с.

### *Электронный ресурс:*

1. Михайлов Д.Д. Силовая подготовка баскетболистов / Режим доступа: <http://www.rsu.edu.ru/wordpress/wp-content/uploads/2011>
2. Киреев С.В. Методика воспитания физических качеств / Режим доступа: <http://www.rsu.edu.ru/wordpress/wp-content/uploads/2011>
3. Сусорова М.В. Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» / Режим доступа: <http://www.rsu.edu.ru/wordpress/wp-content/uploads/2011>

*При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации;*

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

### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура античного мира.
5. Физическая культура в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.

11. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
13. Физическая культура 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 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 физическом воспитании.
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 физическоего воспитания.
31. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
32. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
33. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
34. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
35. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
36. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
37. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
38. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
39. Физическая культура 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.

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

### 7.1. Основная литература

№ п/ п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Использу ется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
	2	3	4			В библиотеке	На кафедре
	2	3	4	5	6	7	8
1	Бишаева, А. А. Физическая культура [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: <a href="https://www.book.ru/book/917866/view">https://www.book.ru/book/917866/view</a> (дата обращения: 23.12.2016)			1-2	1	ЭБС	-
2	Физическая культура [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: <a href="https://www.book.ru/book/918665/view">https://www.book.ru/book/918665/view</a> (дата обращения: 23.12.2016)			1-2	1	ЭБС	-
3	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> (дата обращения: 23.12.2016)			1-2	1	ЭБС	-

### 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Использу ется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
	2	3	4			В библиот еке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для			1-2	1	ЭБС	-

	академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. - <a href="https://biblio-online.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1</a> (дата обращения: 10.06.2018).				
2	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. – Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7#page/1</a> (дата обращения: 10.06.2018).	1-2	1	ЭБС	-
3	Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a> (дата обращения: 05.06.2018).	1-2	1	ЭБС	-

### 7.3. 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: 23.12.2016).
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 23.12.2016).
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 23.12.2016).
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](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 23.12.2016).
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: 23.12.2016).

### 7.4. Перечень 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](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 студента [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. - Режим доступа: [http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja\\_kul'tura\\_studenta\\_-\\_il'nich.html](http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'nich.html), свободный (дата обращения: 23.12.2016).
6. Физическое воспитание [Электронный ресурс] // Электронный учебник по основам физической культуры в вузе. Ч. 1: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. – Режим доступа: [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/tema2/index.html](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema2/index.html), свободный (дата обращения: 23.12.2016).

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:**

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280 кв.м. (ФОК-2), тренажерным залом 80 кв.м, лыжной базой на 350 пар лыж, шестью раздевалками площадью 70 кв.м, двумя душевыми комнатами.

На открытом воздухе занятия проводятся в городском парке культуры и отдыха и в лесопарковой зоне отдыха.

Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»**

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. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала.

	Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам .ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД , физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.
Реферат	<i>Реферат:</i> 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 ставится на основании посещаемости занятий, собеседования по теории и методике . Для подготовки к зачету нужно иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.

#### 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

Название раздела программы	Образовательные технологии
Теория	Лекция Лекция-презентация Методическое занятие с тестированием. Семинар – круглый стол Использование Интернет-библиотеки. Использование материалов для дистанционного обучения. Использование видеоматериалов. Викторины по дисциплине.

### 10.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса: Нет.

Название ПО	№ лицензии
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

### 10.2. Иные сведения.

1. Освоение теоретического материала. ( Обязательное присутствие на лекциях, кроме студентов-инвалидов)
2. Занятия со студентами-инвалидами проводятся дистанционно.
3. Представление к зачету реферата в печатном виде или презентации.
4. Участие в научно-практических конференциях ( по желанию)

**Приложение 1**  
**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**  
**обучающихся по дисциплине**  
**«Физическая культура и спорт»**  
**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине**  
**«Физическая культура»**  
**для промежуточного контроля успеваемости**

№ п/ п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
<b>1.</b>	Теория и методика физической культуры.  Лекции, методические занятия.	ОК 8	Зачет

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	<b>знать</b>	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	ОК831
		2. индивидуальные особенности своего организма.	ОК832
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК833
		<b>уметь</b>	
		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку	ОК8У1



		упражнения.	
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK8Y2
		3. применять способы самоконтроля	OK8Y3
		<b>владеть</b>	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK8B1
		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK8B2
		3 навыками самоконтроля.	OK8B3

### КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

	*Содержание оценочного средства Вопросы теоретического зачета.	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.	OK8 31
2	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кровеносной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.	OK8 31
3	Основы здорового образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	OK8 31

4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	ОК8 31 33
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	ОК8 32
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	ОК8 31
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	ОК8 32 УЗВ3
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК832 У2 В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	ОК8 31 У1 В1
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура для работников интеллектуального труда.	ОК8 31 У2 В2
11	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	ОК833 У2 В1
12	Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости.	ОК833 У2 В1
13	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	ОК8 3 У2 В1
14	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	ОК832 У2 В3
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК8 33 У3 В1
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	ОК833 У3 В1
17	Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол, футбол)	ОК833 У1 В1
18	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	ОК831 У1 В1
19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	ОК833 У1 В1

20	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	ОК831 У1 В1
21	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	ОК8 31У1 В1
22	Дыхательная гимнастика, ее использование.	ОК832 У1 В1
23	Теория и методика оздоровительных занятий.	ОК832 У1 В1
24	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	ОК8 31У1 В1
25	Подготовка к сдаче норм ГТО.	ОК833 У2 В2

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«Физическая культура и спорт»**

**Вопросы к собеседованию по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
1 курс**

**«Физическая культура  
в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»**

1. Правовые основы физической культуры:

а) кратко изложите основное содержание Федеративного закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

б) назовите документы, на основе которых осуществляются физическое воспитание в вузах.

2. Раскройте содержание термина «Физическая культура»

3. Назовите показатели состояния физической культуры в обществе.

4. Основные ценности физической культуры

5. Социальные функции физической культуры в обществе.

6. Дайте определение термину «Спорт» и раскройте его социальное значение.

7. Расскажите о спорте профессиональном и любительском.

8. Компоненты физической культуры:

- Физическое воспитание
- Физическое образование
- Физическое развитие
- Физическая подготовка
- Физическая подготовленность
- Физическая готовность
- Физическое совершенство

9. Основные направления физической культуры

- Гигиеническая или фоновая физическая культура
- Общая физическая подготовка

- Спортивная подготовка
- Профессионально-прикладная физическая подготовка
- Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
- Нетрадиционные формы физической культуры

10. Мотивационно-ценностные компоненты формирования физической культуры личности студента (знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, отношения, эмоции, волевые усилия)

11. Физическая культура и спорт-средство социализации личности

12. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту (материальные, физические, социально-психологические)

### **«Социально - биологические основы физической культуры»**

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.

2. Основные понятия, ключевые слова:

- Организм человека
- Гомеостаз
- Гиподинамия
- Гипокинезия
- МПК

3. Организм человека как биосистема.

4. Из чего состоит организм

5. Понятие об органе и системе органов.

6. Представление о мышечной системе (функции поперечно – полосатой и гладкой мускулатуры).

7. Функции кровеносной системы.

8. Функции дыхания.

9. Функции пищеварения.

10. Функции нервной системы.

11. Функции выделения.

12. Эндокринная система.

13. Влияние гиподинамии на человека.

14. Обмен веществ.

15. Внешняя среда и ее влияние на организм.

16. Биоритмы их влияние на организм.

17. Экология и ее влияние на организм.

18. Утомление и его фазы развития.

19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.

20. Понятие мотивационно – ценностного отношения к физической культуре.

21. Движение – важнейшее свойство организма

## 2 курс

### «Спорт в системе физического воспитания»

- 1.Что такое спорт?
- 2.Каковы отличительные черты соревновательной деятельности
- 3.Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
- 4.Каковы основные отличительные особенности спортивной деятельности и физического воспитания.
- 5.Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
- 6.Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
- 7.Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
8. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
9. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние и зимние)?
10. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
11. Где и когда наша страна принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
- 12.Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
- 12.Какая организация занимается развитием и управлением студенческого спорта в нашем университете?
- 13.Олимпийские Игры. Кто был первым председателем Олимпийского комитета России?
- 14.Спортивная классификация. Ее структура.
15. Студенческие спортивные соревнования.

### «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

- 1.Цели и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями
- 2.Формы и содержание самостоятельных занятий физ. упражнениями и педагогические принципы спортивной тренировки
- 3.Основные виды подготовок в процессе спортивной тренировки
- 4.Каковы факторы, определяющие интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями?
- 5.Какова цель занятий физическими упражнениями.
- 6.Перечислите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
- 7.Назовите части типового урока по физической культуре.
- 8.Перечислите педагогические принципы спортивной тренировки
- 9.Назовите виды подготовки в процессе спортивной тренировки
- 10.Назовите основные физические качества, над которыми работают в процессе занятий физической подготовкой.
- 11.Назовите периоды спортивной тренировки в годичном цикле и основную их направленность.
- 12.Закон суперкомпенсации. Какие понятия он затрагивает?
13. Каковы взаимоотношения между «физической нагрузкой» и «отдыхом».

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
Физическая культура и спорт**

Критерии оценки собеседования:

Оценка	Критерии
Отлично\зачтено	Выставляется обучающемуся, если он определяет рассматриваемые понятия раздела или темы учебной дисциплины четко и полно, приводя соответствующие примеры;
Хорошо\зачтено	Выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе, но в целом демонстрирует знание и владение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины
Удовлетворительно\зачтено	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях материала раздела или темы учебной дисциплины.
Неудовлетворительно\ незачтено	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений раздела или темы учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи