

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

Утверждаю:

Директор / декан

РФНК



К.В. Алексеев

(подпись)

(И.О. Фамилия)

« 30 » августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
бакалавриат

Направление подготовки: 42.03.02 Журналистика

Направленность (профиль) подготовки: Журналистика

Форма обучения: очная

Сроки освоения ОПОП: 4 года

Факультет русской филологии и национальной культуры  
Кафедра: физического воспитания

Рязань, 2019

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура и спорт»**

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

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1.** Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1, обязательная часть.

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

- школьный курс физической культуры

**2.3.** Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

- Прикладная физическая культура.

## 2.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», соотнесенных спланируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных (УК) компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
	1	2	3	4	5
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1 Осуществлять выбор средств и методов контроля индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности	способы контроля, оценки, коррекции физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	осуществлять медико-биологический и психологопедагогический контроль состояния организма при проведении самостоятельных физкультурно-спортивных занятий;	средствами и методами контроля для диагностики индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности для успешного выполнения социально-профессиональных ролей и функций
		УК -7.2 Самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья, средствами и методами воспитания прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных профессиональных действий	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре	использовать вид спорта или систему физических упражнений для профессионально-личностного развития, психофизического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, развития прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного выполнения определенных профессиональных действий

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**  
**1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» И ВИДЫ**  
**УЧЕБНОЙ РАБОТЫ-72 ч**

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр 1
1		2	3
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		72	72
В том числе:			
Лекции (Л)		8	8
Практические занятия (ПЗ), методико-практические (МПЗ) Семинары (С)		28	28
Лабораторные работы (ЛР)			
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		36	36
В том числе рефераты ( для спец. мед групп)		-	-
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	3	-
	экзамен (Э)	-	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	часов	72	72
	зач. ед.	2	2

**2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**2.1. Содержание разделов дисциплины (модуля). Теоретический раздел-8 ч**

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
1	1	Тема № 1 Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе. Основные понятия и термины, виды. Профессиональная направленность физического воспитания. Формы организации занятий физическим воспитанием в РГУ имени С.А. Есенина. Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.
1	1	Тема № 2 (части 1 и 2) Социально-биологические основы физической культуры	Часть 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Гомеостаз. Анатомо-физиологические особенности и основы физиологических функций организм. 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.
1	1	Тема № 3 Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены. Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.
1	1	Тема № 4 Спорт в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. ОФП и СПФ. Методики развития основных физических качеств. Использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.
<b>Практический, Методико-практический раздел -28 ч</b>			
1	2	Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития (2 ч)	1. Освоить методику исследования показателей физического развития: росто-весовой показатель (показатель Брока, Формула Лоренца, индекс Кетле); индекс массы тела ИМТ (формула Кьютла); жизненный показатель (ЖП); метод стандартов (Р. Марен) и др.. 2 Выполнить индивидуальные измерения показателей физического развития. 3 Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов. 4 Разработать индивидуальные комплексы упражнений для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.
1	2	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы) (2 ч)	1. Освоить методику регистрации пульса и артериального давления в покое и после функциональной пробы (пробы Штанге, Генча, Летунова и др). 2 Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и резервные возможности системы внешнего дыхания.
1	2	Методы оценки и развития общей выносливости (2 часов)	Краткая структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости, периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости.

1	2	Методы оценки и развития скоростных способностей (2 часа)	Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития скоростных качеств, возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении индивидуальных планов.
1	2	Методы оценки и развития силовых способностей (2 часа)	Понятие, структура и содержание силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых качеств (упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития силовых способностей.
1	2	Методы оценки и развития гибкости (2 часа)	Понятие, структура и содержание физического качества. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).
	2	Освоение методики корригирующей гимнастики для глаз, оздоровительные дыхательные гимнастики. (2 ч)	Освоение обучающимися комплекса корригирующих физических упражнений при близорукости. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Значение дыхательной функции для жизнедеятельности и здоровья организма. Метод волевой ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко.
1	2	Легкая атлетика, ОФП (14 ч)	Совершенствование техники бега на короткие, длинные дистанции, техники прыжка в длину с места Средства и методы для развития физических качеств Подготовка к сдаче контрольных нормативов

2.2. Перечень лабораторных работ, примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

### **3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА**

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 36 часов.

Видами СРС являются:

- изучение и конспектирование литературы по дисциплине;
- подготовка к теоретическому зачету по лекциям;
- подготовка к устному отчету по реферату;
- освоение практических навыков самоконтроля;
- освоение методики применения различных средств физической культуры
- подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

*(см. Фонд оценочных средств)*

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

### 5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
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: 25.08.2019
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: 25.08.2019

### 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Бутин, И.М. Лыжный спорт [Текст]: учебник / И.М. Бутин. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 192 с. : ил. - Доп. Мин. образования РФ
2	Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура [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: <a href="http://www.book.ru/book/921167">http://www.book.ru/book/921167</a> Дата обращения: 25.08.2019
3	Виленский, М.Я. Физическая культура 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
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
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.]
6	Физическая культура студента [Текст]: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с. : ил. - Рек. Мин. образования РФ
7	Лечебная физическая культура [Текст]: учебно-методическое пособие / сост. Н.В. Срослова; РГУ им. С.А. Есенина. - Рязань: РГУ, 2006. - 43 с. + CD-ROM.
8	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

### 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: 25.08.2019
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный Дата обращения: 25.08.2019
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный Дата обращения: 25.08.2019
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](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) Дата обращения: 25.08.2019
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: 25.08.2019

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

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. КиберЛенинка. [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>



3. [Prezentacya.ru/](http://prezentacya.ru/). [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://prezentacya.ru>
4. Российский образовательный портал. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>
5. Оздоровительная физкультура. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/379861/ozdorovitel'naya-fizkultura-metodologicheskie-osnovyi-i-programmy>
6. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс]: Всероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>

#### 5.5. Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)
2. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru>
3. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru>

### 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура и спорт»

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий.

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает: спортивный зал площадью 280 кв.м. (ФОК-2); тренажерный залом 80 кв.м.; лыжная база на 350 пар лыж; раздевалки площадью 70 кв.м.; две душевые комнаты; учебная аудитория для проведения теоретических занятий; 2 компьютера с выходом в интернет.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:

в спортивном зале имеются спортивные тренажеры, шведские стенки, скамейки, радиоаппаратура, раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет.

### 7. 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. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.
Практические занятия	Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно

	<p>инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, кружки и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, методические указания по выполнению упражнений, принципы подбора упражнений. Развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Использовать упражнения для воздействия на различные группы мышц. Овладеть запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.</p>
Реферат	<p><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)</p>
Подготовка к зачету	<p>Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи теоретического материала по разделам дисциплины, выполнение практических тестов (контрольных нормативов). 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.</p>

**8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:**

Набор ПО для кафедральных ноутбуков	
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC media player	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО