

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

**Утверждаю:**

Декан естественно-географического  
факультета



С.В. Жеглов

«30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Уровень программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки Биология и География

Форма обучения очная

Сроки освоения ОПОП нормативный (5 лет)

Естественно-географический факультет

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, 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 ВУЗА.**

2.1. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока 1(Б.1.Б.14).

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

« Физическая культура»

«ОБЖ»

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

- Прикладная физическая культура и спорт ( элективная дисциплина)
- Безопасность жизнедеятельности

№ 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
1	ОК-5	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры	Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования Взаимоотношений.
2	ОК-6	Способностью к самоорганизации и самообразованию.	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.  Знать методы оценки физического состояния и	Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма;	Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции. Владеть навыками самоконтроля

			подготовленности.	организовать время работы с наибольшей эффективностью. Уметь оценить свое физическое состояние.	физического состояния.
3	ОК - 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	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 самосовершенствования.

## 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 формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК – 5	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	Знания: Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры Умения: Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. Владения: Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Собеседование, Реферат. Зачет.	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх . уровень знаний. Собеседование - уровень удовлетворительный. <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> – 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.

			различными способами регулирования взаимоотношений.			
ОК -6	Способностью самоорганизации самообразованию.	к и	<p>Знания:          Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.          Знать методы оценки физического состояния и подготовленности.</p> <p>Умения:          Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью. Уметь оценить свое физическое состояние.</p> <p>Владения:          Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции. Владеть навыками самоконтроля физического состояния</p>	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации	Собеседование, Реферат. Зачет.	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b>          Знает способы оценки физического состояния, и физической подготовленности.</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b>          Знает способы и методы повышения физической подготовленности самостоятельно.</p>
ОК - 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.		<p>Знания:          Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре,</p>	Лекции, беседы, рефераты.	Защита реферата, собеседование . Зачет.	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений,</p>

		<p>Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p>Умения:</p> <p>Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Знать способы самоконтроля.</p> <p>Владения:</p> <p>Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.</p> <p>Владеть навыками самоконтроля физического состояния теоретическими знаниями для физического самосовершенствования</p>	<p>Урок. Презентации.</p>		<p>умеет показать различные упражнения грамотно.</p> <p>Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b></p> <p>Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры,</p> <p>Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>
--	--	---	-------------------------------	--	---



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 72 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	семестр	
		2	4
1	2	3	4
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)(всего)	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
В том числе:			
Лекции (Л)	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	<b>56</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
Лабораторные работы (ЛР)			
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>			
В том числе рефераты ( для спец.мед групп)	-	-	-
<b>СРС в семестре:</b>	-		
Курсовая работа	КП	-	
	КР	-	
Другие виды СРС:			
Выполнение индивидуальных расчетных заданий			
Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям	-		
Решение задач			
Подготовка и выполнение проектной работы	-		
Подготовка к тестированию знаний фактического материала	-		
<b>СРС в период сессии</b>			
Подготовка к зачету			

<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет (З)</b>	<b>+</b>	<b>-</b>	<b>+</b>
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>Часов</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
	<b>з.е.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

## 2.1 Содержание учебной дисциплины Физическая культура и спорт.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
2	1	<p><b>Теоретический раздел.</b></p> <p>Тема № 1 Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p>	<p>Точное название предмета. Полное название кафедры. Организационно-управленческая структура кафедры. Представление старшего преподавателя на факультете. Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура». Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе. Формы организации занятий физическим воспитанием в РГУ имени С.А.Есенина. Распределение студентов по отделениям и учебным группам для практических занятий физической культурой. Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.</p>
2	1	<p>Тема № 2 (части 1 и 2) Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p>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,</p>

			<p>кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.</p> <p>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.</p>
2	1	<p>Тема № 3</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.</p>	<p>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 Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической Подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p>
2	1	<p>Тема № 4</p> <p>Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после</p>	<p>Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического</p>

		умственных и физических нагрузках.	контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.
4		Тема № 5  Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению. Профессионально-прикладная физическая культура и ее значение. Профессиональные качества специалиста и способы развития средствами физической культуры. Способы и методы профессионально-прикладной физической культуры. Использование нетрадиционных методик в оздоровительной физической культуре.
4	1	Тема № 6  Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	Типы построения занятия. Основные принципы спортивной тренировки. Методики развития основных физических качеств. Особенности видов спорта и проблема выбора. Индивидуальные особенности организма и дозирование физической нагрузки. Степени физического утомления. Способы оказания первой помощи при переутомлении.

4	1	Тема № 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 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. Понятие – фитнес. Разновидности оздоровительной аэробики. ( пилатес, йога, танцевальная, степ-аэробика, фитбол - аэробика, скиппинг и т.п.) ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ. Ее разновидности, способы использования на занятиях физической культурой в вузе. использование элементов ОФПв самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.
4	1	Тема № 8 Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура , как средство восстановления и как средство тренировки .Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.
<b>2. Методико - практический раздел</b>			
2,4	2	<b>Средства ОФП ( общефизической подготовки)</b> Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых	<i>Строевые упражнения:</i> выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. <i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</i> ОРУ раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с

	<p>способностей</p>	<p>сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).  <i>Упражнения для развития силы и гибкости.</i>          Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются  <i>Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.</i>  <b>Девушки:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями.  <b>Юноши:</b> подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; жим штанги лежа; аналитические упражнения для развития локальных мышечных групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере.  <i>Упражнения для развития силы мышц ног:</i> приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном.          Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения .          Тестирование. Оценка силовых качеств.</p>
--	---------------------	--

2,4	2	<p><b>ОФП.</b>  Методы оценки и развития гибкости.  Методика развития силы и силовой выносливости.</p>	<p><i>Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.</i> Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврик, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц спины</i>  Из положения лежа на животе серия наклонов поднимая одновременно ноги и плечи. Поднимание туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднимание точно ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибая ноги (для профилактики заболевания позвоночника). «Тяга» штанги с прогнутой поясницей и слегка согнутыми коленями (для юношей).</p> <p><i>Упражнения на гибкость.</i> Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинные маховые движения с отягощениями и без них.  «Шпагаты». Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью.</p> <p>Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.</p>
-----	---	--	---



4	2	<p><b>Легкая атлетика.</b> Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки</p>	<p>Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке). Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестом голени назад. Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылы таза вперед. Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью. Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений. Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку). Бег на длинные дистанции. Основы методики занятий бегом, ходьбой.</p>
2	2	<p><b>Лыжная подготовка</b> Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>Построение с лыжами в шеренгу и колону. Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной</p>

		<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Основы оценки функциональных возможностей организма</p>	<p>лыжни.</p> <p><i>Совершенствование техники лыжных ходов.</i></p> <p><i>Попеременный двухшажный ход:</i> передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двуопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добиваясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники.</p> <p><i>Одновременный одношажный ход:</i> стартовый и дистанционные варианты.</p> <p><i>Одновременный двухшажный ход.</i></p> <p><i>Коньковый и полуконьковый ход.</i></p> <p>Ознакомление.</p> <p><i>Развитие общей и специальной выносливости лыжника:</i> повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка.</p> <p>Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом.</p> <p>Методика самостоятельных занятий.</p>
2,4	2	<p>Игры.</p> <p>Методы оценки и коррекция осанки и телосложения</p> <p>Основы методики самомассажа .</p>	<p><i>Спортивные игры:</i> элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам.</p> <p><i>Подвижные игры</i> (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки». «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и</p>

			<p>другие. Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту.</p> <p><i>Эстафеты:</i> круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые</p> <p>Оценка осанки, типы телосложения, определение телосложения. Основы самомассажа.</p>
2-4	2	<p>Оздоровительная аэробика.</p> <p>Индивидуальные программы физического самосовершенствования</p> <p>Методы контроля состояния здоровья</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.</p> <p><i>Специальные упражнения:</i> наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.</p> <p>Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования.</p> <p>Методы контроля состояния здоровья.</p>
2-4	2	<p>Плавание</p> <p>Методы коррекции состояния зрительного анализатора</p> <p>Оздоровительные дыхательные гимнастики</p>	<p>Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени.</p> <p>Для неумеющих: пройти курс обучения и научиться плавать.</p> <p>Комплексы оздоровительных упражнений направленных на здоровье органов зрения.</p> <p>Дыхательная гимнастика,</p>

## 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)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	ЛР	ПЗ/С	СР С	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	Теоретический раздел	8			+	36	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (9, 17 неделя)
	2	Методико-практический раздел			28			
4	1	Теоретический раздел	8			+	36	Контроль посещаемости. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Собеседование по теории и методике. (18 неделя) Тестирование по физической подготовке (9,17 неделя)
	2	Методико-практический раздел			28			
		Итого за семестр	16		56	6	70	

**2.3 Лабораторный практикум. Не предусмотрен**

**2.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.**

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа не планируется, а рекомендуется студентам для подготовки к теоретическому зачету.

#### 3.1. Виды СРС.

№	№	Наименование раздела учебной дисциплины .	Виды СРС	Всего часов	
				2 семестр	4 семестр
1	2	3	4	5	6
2		Теоретический раздел.	Подготовка к устному зачету, подготовка письменных работ , подготовка к методическому занятию. Подготовка к выступлению, к презентации.	+	+
4		Методико – практический раздел	Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры. Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности	+	+
Итого в семестре в течении 2, 4 семестра					+
Итого					+

### 3.2. График работы студента.

Семестр № 2

Форма оценочного средства*	Условное обозначение	Номер недели																		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Собеседование	С																			
Отчет по подготовке письменной работы	ОтППР																			
Отчет по реферату..	ОтПР										+								+	
Собеседование.	ТСп, ТСк																			
Индивидуальные домашние задания Рекомендации по ФП	ИДЗ			+							+									
Контрольный просмотр работ	КПР																			

Тестирование по физической подготовленности	ТФП											+									+

#### Семестр № 4

Форма оценочного средства*	Условное обозначение	Номер недели																			
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Собеседование	С																				+
Отчет по подготовке письменной работы	ОтППР																				+
Отчет по реферату..	ОтПР											+									+

Собеседование.	ТСп, ТСк																			
Индивидуальные домашние задания Рекомендации по ФП	ИДЗ			+						+										
Контрольный просмотр работ	КПР																			
Тестирование по физической подготовленности	ТФП									+									+	



### **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»

#### **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 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 физическоговоспитания.
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 здоровьесодействующая 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, здоровьесохраняющие, 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)**

Рейтинговая система оценки в Университете не используется.

**Примеры оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**Показатели физической подготовленности**

**Юноши**

Контрольные тесты	Результаты в баллах									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 100 (сек.)	15.2	14.8	14.4	14.1	13.8	13.5	13.3	13.1	12.9	12.7
Длина с места (см)	205	215	225	230	235	240	245	250	255	260
Подтягивание (кол-во)	3	6	9	11	13	15	17	18	19	20
Отжимание на брусьях (кол-во)	3	6	9	12	15	17	19	21	23	25
Поднимание ног (кол-во)	3	6	9	12	14	16	17	18	19	20
Жим лежа (% к весу)	60	70	80	90	100	110	115	120	125	130
Бег 3000 м (мин.)	15.0 0	14.2 5	13.5 0	13.2 0	12.5 5	12.3 0	12.0 5	11.4 0	11.2 0	11.0 0

Марш-бросок 10 км (мин.)	70.0 0	64.0 0	59.0 0	55.0 0	52.0 0	50.0 0	48.0 0	46.0 0	44.0 0	42.0 0
Бег 60 м (сек.)	9.2	9.0	8.8	8.6	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9

## Показатели физической подготовленности

### Девушки

Контрольные тесты	Результаты в баллах									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 100м (сек)	19,0	18,2	17,5	17,0	16,6	16,2	15.8	15,5	15,2	15,0
Длина с места (см)	145	155	165	175	180	185	190	195	200	205
Отжимание в упоре лежа	4	6	8	10	12	14	16	18	19	20
Поднимание туловища (кол-во)	20	24	28	32	35	38	40	42	44	46
Приседание на одной ноге (кол-во)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Бег 2000 м	13.0 0	12.2 0	11.4 5	11.1 5	10.4 5	10.1 5	9.50	9.30	9.10	8.50
Марш-бросок 5км (мин.)	41.3 0	38.5 0	36.3 0	36.2 8	32.2 0	30.5 0	29.2 0	28.0 0	26.4 0	26.0 0
Наклон вперед (см)	0	3	6	9	12	15	18	21	23	25
Бег 60м (см)	11.4	11.0	10.6	10.3	10.1	9.9	9.7	9.5	9.4	9.3

**Дифференциальная оценка физической подготовленности  
студентов основной и подготовительной группы по набранной сумме  
баллов**

Оценка	Оценочная сумма баллов									
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5-6 семестр	
	Ос н.	Под г.	Ос н.	Под г.	Ос н.	Под г.	Ос н.	Под г.	Осн .	По дг
«Удовлетворительно»	8	7	9	8	9	8	10	9	10	9
«Хорошо»	14	13	15	14	15	14	16	15	16	15
«Отлично»	20	18	21	19	21	19	22	20	22	20

**Дифференциальная оценка физической подготовленности  
студентов основной и подготовительной группы по набранной сумме баллов**

Оценка	Оценочная сумма баллов									
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5-6 семестр	
	Осн .	Под г.	Ос н.	Под г.	Ос н.	Под г.	Ос н.	Под г.	Осн .	По д.
«Удовлетворительно»	11	10	12	11	12	11	12	11	11	10
«Хорошо»	18	17	19	18	20	19	20	19	19	18
«Отлично»	26	24	27	25	28	26	28	26	26	25

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

### 5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура [Текст] : учебник для уч-ся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / под ред. В. И. Ляха, Л. Е. Любомирского, Г. Б. Мейксона. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 1998. - 160 с. : ил. - ISBN 5-09-008390-8 : 16-00. - 18-00.	1	1-4	21	-
2	Ильнич, Виталий Иванович. Физическая культура студента и жизнь [Текст] : учебник / В.И.Ильнич. - М. : Гардарики, 2007. - 366 с. - Доп.Мин.образования РФ. - ISBN 5-8297-0244- : 190-00.	1	1-4	140	-

### 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Дмитриев, Алексей Андреевич. Физическая культура в специальном образовании [Текст] : учебное пособие / А. А. Дмитриев. - М. : Академия, 2002. - 176 с. - (Высшее образование). - Рек. Учебно-метод. объединение по спец. пед. образования. - ISBN 5-7695-0813-2 : 58-00. - 54-00. - 73-00.	1	1-4	12	-
2	Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В.И.Ильнича. - М. : Гардарики, 2005. - 448 с. : ил. - Рек.Мин.образования РФ. - ISBN 5-8297-0010-7 : 98-00.	1	1-4	15	-
3	Физическая культура [Текст] : учебник для 8 - 9 кл. / под ред. Л. Е. Любомирского, Г. Б. Мейксона, В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 1997. - 112 с. : ил. - ISBN 5-09-00-7289-2 : 10-00.	1	1-4	10	--
4	Лях, Владимир Иосифович. Физическая культура [Текст] : учебник для учащихся	1	1-4	14	-

	8-9 классов общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. - 3-е изд. - М. : Просвещение, 2007. - 207 с. : ил. - Доп. Мин. образования РФ. - ISBN 5-09-015676-X : 130-00.				
5	Физическая культура [Текст] : учебник для 5 - 7 классов общеобр. учреждений / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., испр. - М. : Просвещение, 2007. - 144 с. : ил. - Доп. Мин. образования РФ. - ISBN 5-09-015631-X : 79-00.	1	1-4	14	-
6	Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] : учебное пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2008. - 528 с. - (Высшее профессиональное образование). - Доп. УМО. - ISBN 978-5-7695-5245-8 : 435-00.	1	1-4	28	-
7	Виленский, Михаил Яковлевич. 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. - ISBN 978-5-406-01296-3 : 156-48.	1	1-4	15	-

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

1. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 23.05.2019)..
2. 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: 23.05.2019)..
3. 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: 23.05.2019)..
4. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 23.05.2019)..
5. Электронная библиотека студента «Книга Фонд». Режим доступа: <http://www.knigafond.ru/> (дата обращения: 23.05.2019)..
6. Универсальная библиотека online. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru.> (дата обращения: 23.05.2019)..
7. Научная электронная библиотека. Режим доступа: <http://elibrary.ru.> (дата обращения: 23.05.2019)..
8. Википедия — свободная энциклопедия. [Эл. ресурс]. Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>. Сайт включает расшифровку терминов и понятий. (дата обращения: 23.05.2019)..

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



1. Физическое воспитание в вузах.

[http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja\\_kul'tura\\_studenta\\_-\\_il'nich.html](http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'nich.html) (дата обращения: 23.05.2019).

Для изучения студентами основных разделов теоретического материала по дисциплине. Материала. Учебник Ильинича В.И.

2. Учебное пособие Физическая культура (курс лекций)<http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html> (дата обращения: 23.05.2019).

Учебник Евсеев Ю.И.2005г.

4. Учебное пособие «Физическая культура». ОМГУПС

[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) (дата обращения: 23.05.2019).

Все основные разделы дисциплины «Физическая культура»

5.Оздоровительная физическая культура. <http://www.medical-enc.ru/lfk/>

В данном пособии подробно описаны механизмы лечебного воздействия физических упражнений , а также методики занятий физическими

упражнениями при различных заболеваниях. Сайт будет полезен для студентов спец.А и спец. Б медицинских групп. (дата обращения: 23.05.2019).

6. Сайт научной библиотеки <http://library.rsu.edu.ru/>.КПубликации материалов научных статей к использованию студентами в подготовке рефератов, выступлений. (дата обращения: 23.05.2019).

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

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

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280кв.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.

## **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.

## **6.3. Требования к специализированному оборудованию:**

Имеются тренажеры соответствующие стандартам. Спортивный инвентарь.

Лыжная база.

Наличие компьютера (2шт). Учебно – методических пособий. Спортивного инвентаря.

7. Не заполняется.

## **8. 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,

	<p>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.</p>
<p>Практические занятия</p>	<p>Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнес-клуба, и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Владеть набором 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>
<p>Контрольная работа/индивидуальные задания</p>	<p>Индивидуальные задания используются для рекомендаций по подготовке к сдаче норм ГТО и контрольных нормативов по физической подготовленности. Контрольные письменные</p>

	<p>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.</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 «Физическая культура» студенты получают на 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. Для подготовки к устному собеседованию использовать учебники, дополнительную литературу, конспекты лекций. При подготовке к сдаче контрольных нормативов, рекомендовано дополнительно заниматься физическими упражнениями, после консультации с преподавателем.</p>

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

- применение средств мультимедиа в образовательном процессе.( презентации, видео);
- доступность учебных материалов в сети Интернет .( образовательные интернет-ресурсы ЭБС РГУ имени С.А. Есенина )
- консультирование освобожденных студентов посредством сети Интернет( использование электронной почты)

## 10. Требования к программному обеспечению учебного процесса (указывается при наличии)

Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)

Название ПО	№ лицензии
MS Office 2007 russianacdmc open	45472941
MS Windows Professional Russian	47628906
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
FastStoneImageViewer	свободно распространяемая
FoxitReader	свободно распространяемая
doPdf	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

## 11. Иные сведения.

**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.	Теория и методика физической культуры.  Лекции, методические занятия.	ОК5, ОК 6, ОК 8	Зачет
2.	Практика  Контрольные нормативы	ОК5, ОК 6, ОК 8	Зачет

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-5	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	<b>Знать</b>	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК5 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК5 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния	ОК5 33

		средствами физической культуры.	
		<b>Уметь</b>	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК5 У1
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК5 У2
		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК5 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	ОК5 В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	ОК5 В2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	ОК5 В3
ОК 6	Способностью самоорганизации и самообразованию.	<b>знать</b>	
		1. Основы ЗОЖ	ОК-6 31
		2. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	ОК-6 32
		3. Методику оценки физического состояния и физической подготовленности	ОК-6 33
		<b>уметь</b>	

		1. Оценить свое физическое состояние .	ОК-6 У1
		2. Оказать первую помощь при умственном или физическом переутомлении.	ОК-6 У2
		3. Оценить свою физическую подготовленность .	ОК-6 У3
		<b>владеть</b>	
		1. Навыками измерения основных показателей физического развития	ОК-6 В1
		2. Навыками концентрации в сложной ситуации.	ОК-6 В2
		3. Навыками контроля за физической подготовленностью.	ОК-6 В3
ОК 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	<b>знать</b>	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	ОК8 31
		2. индивидуальные особенности своего организма.	ОК8 32
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК8 33
		<b>уметь</b>	
		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	ОК8 У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития	ОК8 У2



		различных физических качеств.	
		3. применять способы самоконтроля	ОК8 У3
		<b>владеть</b>	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	ОК8 В1
		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	ОК8 В2
		3 навыками самоконтроля.	ОК8 В3

### 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.	ОК-6 31 ОК8 32
2	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.	ОК-6 31 ОК8 32
3	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.	ОК-6 31, 32, У1, У2, У3 ОК8 32

4	Основы здорового образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	ОК 5 32 33 У1, У2, В1, В3 ОК6 31 32 У1 У2 В1 ОК-8 32
5	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-5 32, 33 У3 В2 ОК6 31, В2 В3 ОК8 В3
6	Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	ОК-5 33 У3 В2 ОК6 31, У1, У3, В2 В3 ОК8 31, В1, В3
7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК-5 32 В2, ОК 6 У1, У3, В2 В3 ОК-8 31, У1, У2, У3, В3
8	Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	ОК-5 33 В2 ОК 6 У1, У3, В3 ОК-8 31, У3, В2
9	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	ОК-5 33 У3, ОК8 33, У1, У2, У3, В3
10	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	ОК-5 33, У3, В2 ОК-6 У1, У3, В2, В3 ОК8 31, 33, У1, У2, У3, В1, В3
11	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК-5 33 У3, В2 ОК8 У3, В1
12	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	ОК-6 33, У1, У3 ОК8 33, У3, В2
13	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	ОК-5 33 ОК8 У1 У2 У3, В3,
14	Физическая культура для работников интеллектуального труда.	ОК-5 33 ОК6 33, ОК8 У3 В3,
15	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	ОК-6 33, У1, У3, В1 ОК8 31 У1, У2, В1, В3
16	Методы развития выносливости.	ОК-6 33, У1, У3, В1 ОК8 31 У1, У2, В1, В3
17	Тестирование на определение уровня выносливости.	ОК-6 33, У1, У3 В1 ОК8 31 У1, У2,

18	Методы развития гибкости.	ОК-6 33, У1, У3 В1 ОК8 31 У1, У2, В1
19	Оценка качества гибкости. Стретчинг.	ОК-6 33, У1, У3, В1 ОК8 31 У1, У2, В1
20	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	ОК-6 33, У3, В2 ОК8 31 У1, У2, У3 В1, В3
21	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК-5 33 У3, В2 ОК-6 33, У1, У3, В1 ОК-8 У1, У2, У3
22	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	ОК-5 33 У3 В2 ОК-6 33, У1, В1, В3 ОК-8 У1, У2, У3
23	Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол, футбол)	ОК-5 31 32, У1, У2, В1, В3
24	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	ОК-5 33 У3, В2 ОК-8 У1, У2, У3, В2
25	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	ОК-5 31, 32, 33 У1, У2 В1, В3 ОК-8 У1, У2, У3

#### ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

«зачтено» – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«зачтено» - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«зачтено» - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«не зачтено» - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.