


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

Утверждаю
Декан факультета истории
и международных отношений

 О.И. Амурская
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили) подготовки История и Обществознание

Форма обучения заочная

Сроки освоения ОПОП нормативный, 5 лет 6 мес

Факультет истории и международных отношений

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» 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:

- Основы медицинских знаний
- 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-5	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные 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. Восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом, различными способами регуляции психоэмоционального состояния. Различными способами регуляции взаимоотношений.
3	ОК -8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	Техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

4	ОК - 9	Способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	Концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью.	Техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.
---	--------	---	---	---	--

2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
Физическая культура					
Цели изучения дисциплины. Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК – 5	Способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	<i>Знать:</i> Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры <i>Уметь:</i> Выполнять работу в команде с однокурсниками. проявлять уважение и доверие в коллективе. восстанавливать психическое равновесие средствами физической	Лекции Рефераты. Практические занятия.	собеседование, реферат, зачет	ПОРОГОВЫЙ Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх . уровень знаний. Собеседование - уровень удовлетворительный. ПОВЫШЕННЫЙ – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень по собеседованию – высокий.

		<p>культуры. <i>Владеть:</i> Навыками общения с различным контингентом, различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Различными способами регулирования взаимоотношений.</p>			
ОК - 8	<p>Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.</p>	<p><i>Знать:</i> Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств. <i>Уметь:</i> Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы</p>	<p>Лекции Рефераты. Практические занятия.</p>	<p>собеседование, реферат, зачет</p>	<p>ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно» ПОВЫШЕННЫЙ Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>

		<p>упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p><i>Владеть:</i></p> <p>техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического совершенствования</p>			
ОК - 9	Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<p><i>Знать:</i></p> <p>Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения,</p>	<p>Лекции</p> <p>Рефераты.</p> <p>Практические занятия.</p>	<p>собеседование, реферат, зачет</p>	<p>ПОРОГОВЫЙ:</p> <p>Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ:</p> <p>Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказании психологической помощи пострадавшим, о транспортировке пострадавших в различных условиях.</p>

		составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. <i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического совершенствования			
--	--	--	--	--	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 72 ч.

Всего на курс – лекции – 6 , самостоятельная работа – 62 конт. раб. 4 з.е.

Вид учебной работы		Всего часов	семестр	
			2	
1		2	3	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		4	4	
В том числе:				
Лекции (Л)		6	6	
Самостоятельная работа студента (всего)		62	62	
В том числе рефераты (для спец. мед групп)		-	-	
<i>СРС в семестре:</i>		-		
Другие виды СРС:				
Подготовка к тестированию знаний фактического материала		-		
<i>СРС в период сессии</i>				
Подготовка к зачету				
Вид промежуточной аттестации	зачет (З), 2 з.е.			
ИТОГО: Общая трудоемкость	Часов	72	72	

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
2	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.
2	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.

2	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
2	1	Теоретический раздел	6			62	68
	2	Контактная работа			4		4
		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
				Семестр 2
1	2	3	4	5
2	1	Теоретический раздел.	Методы оценки и развития гибкости.	5
			Методика развития силы и силовой выносливости.	5
			Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	6
			Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	5
			Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	5

		Основы оценки функциональных возможностей организма	5
		Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	5
		Основы методики самомассажа .	5
		Индивидуальные программы физического самосовершенствования	6
		Методы контроля состояния здоровья	
		Методы коррекции состояния зрительного анализатора	5
		Оздоровительные дыхательные гимнастики	5
Итого в семестре в течение 2 семестра			62

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

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»

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

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 здоровьесохраняющая 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.

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

7.1. Основная литература

№ п/ п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
	2	3	4			5	6
	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: https://www.book.ru/book/917866/view (дата обращения: 14.06.2019)			1	2	3+ЭБС	1
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: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения: 14.06.2019)			1	2	2+ЭБС	1
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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 14.06.2019)			1	2	ЭБС	1

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
	1	2	3			4	5
1	Бутин, И. М. Лыжный спорт [Текст] : учебник / И. М. Бутин. - М. : Владос-Пресс, 2003. - 192 с. : ил. - Доп. Мин. образования РФ			1	2	13	1
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: http://www.book.ru/book/921167 (дата обращения: 14.06.2019)			1	2	1+ЭБС	
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			1	2	13	1
4	Гимнастика [Текст] : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2010. - 448 с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО			1	2	13	1
5	Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Б. Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). – [есть и др. изд.]			1	2	13	1
6	Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст] : учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2009. - 464 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Доп. УМО			1	2	13	1
7	Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] : учебник / М.Н.Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2004. - 160с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО. – [есть и др. изд.]			1	2	13	1
8	Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 2009. - 432 с. : ил. - Библиогр.: с. 381-387. - Рек. УМО			1	2	13	1
9	Рипа, Д. И. Кинезотерапия. Культура двигательной активности [Текст] : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. :			1	2	10	1

	КноРус, 2011. - 376 с. - Библиогр.: с. 367-370. - Рек. Меж. академией наук				
10	Олимпийский учебник студента [Текст] : учебное пособие / В. С. Родиченко [и др.] - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Советский спорт, 2007. - 128 с. : ил. - Рек. Олимп. комитетом России. – [есть и др. изд.]	1	2	13	1
11	Лечебная физическая культура [Текст] : учебно-методическое пособие / сост. Н. В. Срослова; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГУ, 2006. - 43 с. + CD-ROM.	1	2	13+ CD-ROM	1
12	Родин, А. В. Баскетбол в университете [Текст] : теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. - Москва : Советский спорт, 2009. - 168 с. : ил. - Библиогр.: с.162-165	1	2	10	1
13	Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учебное пособие / Г. С. Туманян. – 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 336 с. – (Высшее профессиональное образование). – [есть и др.]	1	2	13	1
14	Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2005. – 448 с. : ил. - Рек. Мин. образования РФ	1	2	13	1

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: 14.06.2019).
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 14.06.2019).
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 14.06.2019).
4. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 14.06.2019).
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: 14.06.2019).

7.4. Перечень информационно –коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины « Физическая культура»;

1. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. Л. Трещева [и др.] ; под О. Л. Трещевой. – Омск: ОМГУПС, 2006. – Режим доступа: http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html, свободный (дата обращения: 14.06.2019).
2. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] : медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный (дата обращения: 14.06.2016).
3. **РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ** [Электронный ресурс] : Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 14.06.2019).
4. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : отраслевой агрегатор. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный (дата обращения: 14.06.2019).
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, свободный (дата обращения: 14.06.2019).
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, свободный (дата обращения: 14.06.2019).

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»

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

	<p>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.</p>
Реферат	<p><i>Реферат:</i> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферата. 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, собеседования по теории и методике . Для подготовки к зачету нужно иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.</p>

10. Требования к программному обеспечению учебного процесса

Название ПО	№ лицензии
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

Приложение 1

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»
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
1.	Теория и методика физической культуры. Лекции, методические занятия.	ОК 5, ОК 8, ОК 9	Зачет

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК5	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	Знать	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК5 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК5 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК5 33
		Уметь	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК5 У1
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК5 У2
3. Уметь восстанавливать психическое	ОК5 У3		

		равновесие средствами физической культуры.	
		Владеть	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	OK5 B1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	OK5 B2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	OK5 B3
OK 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	знать	
		1. теорию и методiku самостоятельных занятий по физической культуре.	OK8 31
		2. индивидуальные особенности своего организма.	OK8 32
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	OK8 33
		уметь	
		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	OK8 У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK8 У2
		3. применять способы самоконтроля	OK8 У3
		владеть	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK8 B1
		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK8 B2
		3 навыками самоконтроля.	OK8 B3
OK9		Способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях	знать
	1. основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.		OK9 31

чрезвычайных ситуаций.	2. технику выполнения прикладных упражнений	OK9 Z2
	3. основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	OK9 Z3
	уметь	
	1. сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	OK9 Y1
	2. правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма	OK9 Y2
	3. организовать время работы с наибольшей эффективностью	OK9 Y3
	владеть	
	1. техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей	OK9 B1
	2. навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	OK9 B2
	3. владеть методиками саморегуляции.	OK9 B3

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.	OK9 31
2	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.	OK9 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.	OK9 31 OK9 33 У2 У3 В2
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK5 В3 OK8 33 У1 В1
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK5 В2 OK8 32 У3 В3 У2
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK5 33 У3 OK9 31 У2 В1
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK8 32 У2 В3
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK8 31 У2 В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK8 33 У1 В1
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK9 32 У1 В1
11	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK8 33 У2 В1
12	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня	OK8 33 У2 В1

	выносливости.	
13	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK8 32 У2 В1
14	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.	OK8 32 У2 В1
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK9 31
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK8 32 У1 В1
17	Игровые виды спорта, основы техники(баскетбол, волейбол, футбол)	OK5 31 32 У1 У2 В1
18	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK8 31 У1 В2
19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	OK8 33 У1 В3
20	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK9 31 У2 В3
21	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK9 32 У1 В1
22	Дыхательная гимнастика, ее использование.	OK9 31 У2 В3
23	Теория и методика оздоровительных занятий.	OK8 33 У2 В1
24	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	OK8 33 У2 В1
25	Подготовка к сдаче норм ГТО.	OK8 33 У2 В1

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Вопросы к собеседованию по дисциплине «Физическая культура»
«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 ,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

«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».