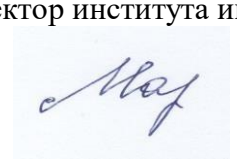
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:
Директор института иностранных языков



Е.Л. Марьяновская
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили) Иностранный язык (Немецкий язык) и Иностранный язык (Английский язык)

Форма обучения очная

Сроки освоения ОПОП нормативный срок освоения 5 лет

Факультет (институт) Иностранных языков

Кафедра физического воспитания

Рязань, 2019

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.

2.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к части блока 1 Б.1., Обязательные д**исциплины (базовая часть).**

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

«Физическая культура и спорт», « 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 обучающих 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	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать 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. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.

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. применять способы самоконтроля .	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
4	ОК - 9	Способностью использовать приемы оказания 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.	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.	Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Владеть 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 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	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Знать Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры Уметь Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	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.

		психическое равновесие средствами физической культуры. Владеть Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.			
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 Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Защита реферата, собеседование . Зачет	ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно» ПОВЫШЕННЫЙ Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать

		упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. применять способы самоконтроля . Владеть Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.			дополнительные средства физического совершенствования.
ОК - 9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знать Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Защита реферата, собеседование . Зачет	ПОРОГОВЫЙ: Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших ПОВЫШЕННЫЙ: Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания

		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. Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.			об оказания психологической помощи пострадавшим, о транспортировки пострадавших в различных условиях.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		**Всего часов**	**семестр**	
			2	**4**
1		**2**	**3**	**4**
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		**72**	**36**	**36**
В том числе:				
Лекции (Л)		**16**	**8**	**8**
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)		**56**	**28**	**28**
Лабораторные работы (ЛР)				
Самостоятельная работа студента (всего)				
В том числе рефераты (для спец. мед групп)		-	-	-
СРС в семестре:		-		
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		-		
СРС в период сессии				
Подготовка к зачету				
Вид промежуточной	**зачет (З), 2 з.е.**			+

аттестации				
ИТОГО: Общая трудоемкость	**Часов**	**72**	**36**	**36**

2. Содержание дисциплины.

2.1. Содержание разделов дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
2	**1**	**Теоретический раздел.** Тема № 1 Физическая культура и спорт в вузе	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 и спорт». 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.
2	1	Тема № 2 Физическая культура и спорт 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 и спорт личности студента.

2	1	Тема № 3 (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 № 4 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
2	1	Тема №5 Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.	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 контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.
2		Тема № 6 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной	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

		деятельности студента	экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению.
4	1	Тема № 7 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 № 8 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	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.)
4	1	Тема № 9 Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	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 № 10 Оздоровительная Физическая культура и спорт для профилактики умственного переутомления.	Оздоровительная физическая культура и спорт ее формы. 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.
4	1	Тема 11 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Профессионально-прикладная физическая культура и спорт 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 12 Физическая культура и спорт для работников интеллектуального труда.	Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура и спорт , как средство восстановления и как средство тренировки .Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры.

4	1	Тема 13. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.	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.
2. Методико - практический раздел			
2,4	2	**Средства ОФП (общефизической подготовки)** Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей	*Строевые упражнения:* выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. *Общеразвивающие упражнения* (ОРУ): 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 сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ). *Упражнения для развития силы и гибкости.* 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 *Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.* **Девушки**: 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. **Юноши**: 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. *Упражнения для развития силы мышц ног:* 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.
2,4	2	**ОФП.** Методы оценки и развития гибкости Методика развития силы и силовой выносливости.	*Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.* 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 коврике, 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. *Упражнения для развития силы мышц спины* 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). *Упражнения на гибкость.* 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. Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные. Упражнения на расслабление. Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.
4	2	**Легкая атлетика.** Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	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 посыла 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.
2	2	**Лыжная подготовка** Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Основы оценки функциональных возможностей организма	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 лыжни. *Совершенствование техники лыжных ходов.* *Попеременный двухшажный ход*: 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. *Одновременный одношажный ход:* стартовый и дистанционные варианты. *Одновременный двухшажный ход.* *Коньковый и полуконьковый ход.* Ознакомление. *Развитие общей и специальной выносливости лыжника:* повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка. Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом. Методика самостоятельных занятий.
2,4	2	Игры. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения Основы методики самомассажа .	*Спортивные игры:* элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам. *Подвижные игры* (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 другие. Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту. *Эстафеты:* круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые Оценка осанки, типы телосложения, определение телосложения. Основы самомассажа.
2-4	2	Оздоровительная аэробика Индивидуальные программы физического самосовершенствования Методы контроля состояния здоровья	*Общеразвивающие упражнения:* 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. *Специальные упражнения:* наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев. Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья.
2-4	2	Плавание Методы коррекции состояния зрительного анализатора Оздоровительные дыхательные гимнастики	Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для неумеющих: пройти курс обучения и научиться плавать. Комплексы оздоровительных упражнений направленных на здоровье органов зрения. Дыхательная гимнастика,

2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестрам)*
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	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
	2	Методико - практический раздел			28			

								теории и методике. (18 неделя) Тестирование по физической подготовке (9,17 неделя)
		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

3.1. Виды СРС.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела 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 Рекомендаации 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 Рекомендаации 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 и спорт»

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

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура и спорт в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура и спорт античного мира.
5. Физическая культура и спорт в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура и спорт Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. 10.Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
11. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. 12Физическая 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 физического воспитания.
31. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
32. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
33. Физическая культура и спорт в жизни Л.Н. Толстого.
34. Физическая культура и спорт в жизни И.П. Павлова.
35. Физическая культура и спорт в системе воспитания А.С. Макаренко.
36. Физическая культура и спорт в системах педагогов-новаторов.
37. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
38. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
39. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
40. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
41. Влияние образа жизни на здоровье человека.
42. Ценности ЗОЖ.
43. Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
44. Модели ЗОЖ.
45. Общие принципы ЗОЖ.
46. Здоровьесберегающая и здоровьеукрепляющая среда университета.
47. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
48. Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
49. Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.
50. Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
51. Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
52. Формирование установки на ЗОЖ.
53. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
54. Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
55. Технологии ЗОЖ и их классификация.
56. Здоровьесберегающие, здоровьеукрепляющие, здоровьесохраняющие технологии.
57. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
58. Формирование стиля ЗОЖ.
59. Питание и здоровье.

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

4.1. Рейтинговая оценка знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» .

Рейтинговая система не используется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 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	5	6	7	8
1	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 15.04.2019).	1-2	2,4	ЭБС	
2	*Письменский, И. А.* Физическая культура : [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - М. : Юрайт, 2017. - 493 с. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22 (дата обращения: 20.04.19).	1-2	2,4	ЭБС	
3	Физическая культура : [Электронный ресурс] : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер. - М. : Юрайт, 2017. - 424 с. - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7 (дата обращения: 20.04.19).	1-2	2,4	ЭБС	

5.2. Дополнительная литература

№ п/	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении	Семестр	Количество экземпляр

п		разделов		ов	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Бутин, И. М. Лыжный спорт [Текст] : учебное пособие / И.М. Бутин. – Москва : Академия, 2000. – 368 с.	1-2	2,4	2	-
2	Гимнастика [Текст] : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – Москва: Академия, 2001. – 448 с.	31	2,4	2	-
3	Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учебное пособие / Б. Р. Голощапов. - Москва : Академия, 2001. - 312 с.	1	2.4	2	-
4	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 444 с.	1-2	2,4	2	-
5	Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст] : учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – Москва : Академия, 2009. – 464 с.	1-2	2,4	2	-
6	Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] : учебник / М. Н. Жуков. – Москва : Академия, 2002. – 160 с.	1-2	2,4	2	-
7	Лечебная физическая культура [Текст] : учебно-методическое пособие / сост. Н. В. Срослова. – Рязань : РГУ, 2006. – 43 с.	1-2	2,4	2	-
8	Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю. В. Менхин. - Москва : Физкультура и спорт», 2009. - 432 с.	1-2	2,4	2	-
9	Олимпийский учебник студента [Текст] : учебное пособие / В. С. Родиченко . – Москва : Советский спорт, 2007. – 128 с.	2	2,4	2	-
10	Петрушин, В. И. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2017. - 431 с. - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5 (дата обращения: 20.04.2019).	2	2,4	ЭБС	

11	Рипа, Д. И. Кинезотерапия. Культура двигательной активности [Текст] : учебное пособие / Д. И. Рипа. - Москва : Кнорус, 2011. - 376 с.	**2**	**2,4**	**2**	**-**
12	Родин, А. В. Баскетбол в университете [Текст] : учебное пособие / А. В. Родин. - Москва : Советский спорт, 2009. – 168 с.	**1-2**	**2,4**	**2**	**-**
13	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. С.П. Евсеева. - М. : Спорт, 2016. - 385 с. – Режим доступа : http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367 (дата обращения 19.05.2019).	**2**	**2,4**	**ЭБС**	
14	Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учебное пособие / Г. С. Туманян. - Москва : Академия, 2009. - 336 с.	**1-2**	**2,4**	**2**	**-**
15	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / ред. М. Я. Виленский. - Москва : КноРус, 2012. - 423 с. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/902537 (дата обращения 05.04.2019).	**1 - 2**	**2.4**	**ЭБС**	**1**

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

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://www.book.ru (дата обращения: 15.04.2019).

2. East View [Электронный ресурс] : [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: https://dlib.eastview.com (дата обращения: 15.04.2019).

3. Moodle [Электронный ресурс] : среда дистанционного обучения / Ряз. гос. ун-т. - Рязань, [Б.г.]. - Доступ, после регистрации из сети РГУ имени С. А. Есенина, из любой точки, имеющей доступ к Интернету. - Режим доступа: http://e-learn2.rsu.edu.ru/moodle2 (дата обращения: 25.12.2019).

4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://znanium.com (дата обращения: 15.10.2019).

5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3 (дата обращения: 15.04.2019).

6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2019).

7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 - . - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: http://diss.rsl.ru (дата обращения: 15.04.2019).

8. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru (дата обращения- 20.04.2019).

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

1. Medical-Ens.ru [Электронный ресурс] : сайт. - Режим доступа: http://www.medical-enc.ru/lfk, свободный (дата обращения: 10.04.2019).
2. Razym.Ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Режим доступа: http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html (дата обращения: 10.04.19)
3. Всем, кто учится [Электронный ресурс] : образовательные ресурсы интернета - физическое и духовное здоровье. - Режим доступа: http://www.alleng.ru/edu/hlth6.htm, свободный (дата обращения: 15.04.2019).
4. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. О. Л. Трещевой. - Омск : Омский государственный университет путей сообщения, 2006. -220 с. – Режим доступа: http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html (дата обращения: 10.04.2019).

5. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс] : электронный учебник // ЦНИТ СГАУ. – Режим доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema2/index.html (дата обращения: 10.04.2019).

6. Российский студенческий спортивный союз [Электронный ресурс] : сайт. - Режим доступа: http://www.studsport.ru, свободный (дата обращения: 10.04.2019).

7. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : отраслевой агрегатор : сайт. - Режим доступа: http://www.infosport.ru, свободный (дата обращения: 10.04.2019).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 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 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.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:

В спортивном зале имеются шведские стенки, скамейки, радиоаппаратура.

Спортивный инвентарь.

Компьютеры (2 шт.)

6.3. Требования к специализированному оборудованию:

Имеются тренажеры соответствующие стандартам. Лыжная база

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (заполняется только для стандартов ФГОС ВПО)

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, 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 .
Практические занятия	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, фитнесклуба, 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. Овладевать запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным

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

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

Название раздела программы	Образовательные технологии
Теория	Лекция Лекция-презентация Методическое занятие с тестирование м. Семинар – круглый стол Использование Интернет-библиотеки. Использование материалов для дистанционного обучения. Использование видеоматериалов. Викторины по дисциплине.
Методика и практика	Тестирование уровня физической

	подготовленности. Проведенеие вводной части занятия студентом самостоятельно. Организация соревнований. Обработка тестирования по физ.подготовке Участие в совместном проведении занятий с преподавателем. Использование презентаций.

10. Требования к программному обеспечению учебного процесса:

Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.);

Офисное приложение Libre Office (свободно распространяемое ПО);

Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО);

Браузер изображений Fast Stone ImageViewer (свободно распространяемое ПО);

PDF ридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);

Медиа проигрыватель VLC mediaplayer (свободно распространяемое ПО);

Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);

DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in (свободно распространяемое ПО).

11. Иные сведения.

Одно из важных направлений специалиста – бакалавра по дисциплине «Физическая культура» - готовность студентов проявлять уровень физической подготовленности при сдаче нормативов комплекса ГТО, Студенты, сдавшие нормы ГТО на «золотой» значок , имеют возможность посещать практические занятия по дисциплине по индивидуальному графику, согласованному с их личными тренировками. Студенты, имеющие освобождение от практических занятий, посещают теоретические и методические занятия и отчитываются письменными работами, выступлениями на методических занятиях или презентациями.

Приложение 1

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

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

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Теория и методика физической культуры. Лекции, методические занятия.	ОК 5, ОК 8,ОК 9	Зачет
2.	Практика Контрольные нормативы ОФП.	ОК 5,ОК 8, ОК 9	Зачет

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 5	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	**Знать**	
		1.Особенности командных видов спорта. (игровые)	ОК5 З1
		2.Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК5 З2
		3.Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК5 З3
		Уметь	

		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
		Владеть	
		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 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	**знать**	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	ОК831
		2. индивидуальные особенности своего организма.	ОК832
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК833
		уметь	
		1.правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	ОК8У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	ОК8У2
		3. применять способы самоконтроля	ОК8У3

		владеть	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	ОК8В1
		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	ОК8В2
		3 навыками самоконтроля.	ОК8В3
ОК9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	**знать**	
		1.основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.	ОК9З1
		2. технику выполнения прикладных упражнений	ОК9З2
		3. основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	ОК9З3
		уметь	
		1. сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	ОК9У1
		2. правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма	ОК9У2
		3. организовать время работы с наибольшей эффективностью	ОК9У3
		владеть	
		1. техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей	ОК9В1
		2. навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	ОК9В2
		3. владеть методиками саморегуляции.	ОК9В3

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.	ОК8 З2, ОК8У3, ОК9 З1
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.	ОК93 1, ОК93У2
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.	ОК83 1, ОК93 1, ОК9У2,ОК9В1 ОК53 1, ОК5У1, ОК5В2
4	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	ОК833, ОК8У1 ОК8В1 ОК53 1, ОК5У2, ОК5В2
5	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	ОК83 1, ОК9В1 ОК9У2
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	ОК93 1, ОК9У2,ОК9В3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	ОК832, ОК8У2, ОК9В1
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК83 1, ОК8У2, ОК8В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	ОК833, ОК8У1, ОК8В1
10	Оздоровительная аэробика. Теория и методика.	ОК83 1, ОК8У2, ОК8В3
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	ОК932, ОК9У1, ОК9В1 ОК533, ОК5У1,ОК5В3
12	Физическая культура и спорт для работников интеллектуального труда.	ОК83 1, ОК8У2, ОК8В3

13	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	ОК833, ОК8У2, ОК8В1
14	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	ОК833, ОК8У2, ОК8В1
15	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	ОК832, ОК8У2, ОК8В1
16	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	ОК832, ОК8У2, ОК8В1
17	Дыхательная гимнастика, ее использование.	ОК931, ОК9У1, ОК9В1
18	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК832, ОК8У3, ОК8В3
19	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	ОК931, ОК8У1, ОК8В1
20	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК931
21	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	ОК832, ОК8У1, ОК8В1
22	Производственная физическая культура и спорт и прикладные двигательные навыки	ОК931, ОК9У2, ОК9В3
23	Игровые виды спорта, основы техники.(баскетбол, волейбол, футбол)	ОК831, ОК8У1, ОК8В1 ОК531, ОК5У1, ОК6В1
24	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	ОК831, ОК8У1, ОК8В1
25	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега. Методика оздоровительных занятий.	ОК832, ОК8У2, ОК8В2

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

Система оценки знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя комплексную оценку: определения уровня теоретических знаний студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» по собеседованию на «зачтено» или «незачтено», дифференцированную оценку физической подготовленности, учет посещаемости в семестре, участие в спортивно- массовых соревнованиях и сдаче норм ГТО.

Зачтено:

–выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой (соответствует повышенному уровню и оценке «отлично»).

- выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов (соответствует повышенному уровню и оценке «хорошо»).

- 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 (соответствует пороговому уровню и оценке «удовлетворительно»).

Незачтено - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

Примеры оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».
Раздел 2. Практика.

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.)	15.00	14.25	13.50	13.20	12.55	12.30	12.05	11.40	11.20	11.00
Марш-бросок 10 км (мин.)	70.00	64.00	59.00	55.00	52.00	50.00	48.00	46.00	44.00	42.00
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	13.00	12.20	11.45	11.15	10.45	10.15	9.50	9.30	9.10	8.50
Марш-бросок 5км (мин.)	41.30	38.50	36.30	36.28	32.20	30.50	29.20	28.00	26.40	26.00
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	
	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг
«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 балов

Оценка	Оценочная сумма баллов									
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5-6 семестр	
	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Под.
«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