

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНО 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 образовательной программы – бакалавриат

Направление подготовки – 45.03.02 Лингвистика

Профиль подготовки – Перевод и переводоведение (китайский язык и
английский язык)

Форма обучения – очная

Срок освоения ОПОП – нормативный (4 года)

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 бакалавриата

2.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к части Блока 1, Обязательные дисциплины (базовая часть).

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

- Физическая культура;
- БЖД.

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

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

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

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

Безопасность жизнедеятельности и др.

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	ОК-4	Способность работать в коллективе, социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, проявлять уважение к людям, нести ответственность за поддержание доверительных партнёрских отношений	- 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 регулирования психоэмоционального состояния; - различными способами регулирования взаимоотношений.
2	ОК-8	Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	- 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.

2.5. Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

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-4	Способность работать в коллективе, социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, проявлять уважение к людям, нести ответственность за поддержание доверительных партнёрских отношений	<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта; - способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры. <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять работу в команде с однокурсниками; - проявлять уважение и доверие в коллективе; - восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками общения с различным контингентом, - различными способами регулирования психоэмоционального состояния; 	Лекции, Практические занятия, зачет	Зачет	<p>Пороговый уровень может работать в команде; способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх. Собеседование – уровень удовлетворительный.</p> <p>Повышенный уровень 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>

		- различными способами регулирования взаимоотношений.			
ОК-8	Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; - индивидуальные особенности своего организма; - средства и методы развития основных физических качеств. <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения; - составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> - техникой выполнения упражнений на любые группы мышц; - навыками самоконтроля физического состояния; - теоретическими знаниями для физического самосовершенствования. 	Лекции, Практические занятия, зачет	Зачет	<p>Пороговый уровень владеет методикой применения физических упражнений; умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование – средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно».</p> <p>Повышенный уровень собеседование – высокий уровень знаний теории и методики физической культуры. умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	семестр	
			2	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 (Пр)		56	28	28
Самостоятельная работа студента (всего)		-	-	-
<i>СРС в период сессии</i>				
Подготовка к зачету				
Вид промежуточной аттестации	зачет (З), 2 з.е.			+
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
2 семестр			
2	1.	Физическая культура в вузе	<p>Точное название предмета. Полное название кафедры. Организационно-управленческая структура кафедры. Представление старшего преподавателя на факультете.</p> <p>Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура». Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе. Формы организации занятий физическим воспитанием в РГУ имени С.А. Есенина. Распределение студентов по отделениям и учебным группам для практических занятий физической культурой.</p> <p>Краткая характеристика теоретического,</p>

			практического и контрольного разделов программы.
2	2.	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	3.	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	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
4 семестр			
4	5.	Самоконтроль	Значение диагностики состояния организма при

		занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок	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.
4	6.	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	7.	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	8.	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.

2.2. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	Пр	СРС	Всего	
2	1.	Физическая культура в вузе	2	8	-	10	Зачет
2	2.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	6	-	8	Зачет

2	3.	Социально-биологические основы физической культуры	2	6	-	8	Зачет
2	4.	Основы здорового образа жизни	2	8	-	10	Зачет
4	5.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок	2	8	-	10	Зачет
4	6.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	6	-	8	Зачет
4	7.	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	2	6	-	8	Зачет
4	8.	Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО	2	8	-	10	Зачет
Итого за семестры 2, 4			16	56	-	72	Зачет

2.3 Лабораторный практикум не предусмотрен

2.4. Примерная тематика курсовых работ не предусмотрены.

3. Самостоятельная работа студента не предусмотрена.

4. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (см. Фонд оценочных средств).

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

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

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

5.1. Основная литература

№	Наименование	Использу	Семестр	Количество
---	--------------	----------	---------	------------

п/п	Автор (ы) Год и место издания	ется при изучении разделов		экземпляров	
				В библиоте ке	На кафедре
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: 15.10.2018).	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.bibli-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22 (дата обращения: 20.03.2019).	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.bibli-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7 (дата обращения: 20.03.2019).	1–2	2,4	ЭБС	-

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Использу ется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библио теке	На кафедре
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.	Голощاپов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / Б.Р. Голощاپов. – 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: 20.03.2019).	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 19.03.2019).	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 05.03.2019).	1–2	2.4	ЭБС	-

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Polpred.com Обзор СМИ [Электронный ресурс]: сайт. – Доступ после регистрации из любой точки, имеющей доступ к Интернету. – Режим доступа: <http://polpred.com/> (дата обращения: 15.03.2019).

2. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15. 03.2019).

3. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15. 03.2019).

4. 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. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru/marc>, свободный (дата обращения: 15. 03.2019).

5. Юрайт [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20. 03.2019).

5.4. Перечень информационно – коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Medical-Ens.ru [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://www.medical-ens.ru/lfk>, свободный (дата обращения: 10. 03.2019).

2. Razum.Ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Режим доступа: <http://www.razum.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html> (дата обращения: 10. 03.2019)

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. 03.2019).

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. 03.2019).

5. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс]: электронный учебник // ЦНИТ СГАУ. – Режим доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/tema2/index.html (дата обращения: 10. 03.2019).

6. Российский студенческий спортивный союз [Электронный ресурс]: сайт. –Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 10. 03.2019).

7. Спортивная Россия [Электронный ресурс]: отраслевой агрегатор: сайт. –Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный (дата обращения: 10. 03.2019).

6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

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

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

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса:

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

7. Образовательные технологии (*заполняется для ФГОС ВПО*)

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура»

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекции	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. Овладеть запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставится 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

- чтение лекций и проведение практических занятий с использованием слайд-презентаций;
- просмотр на практических занятиях обучающих видеофильмов;
- дистанционное обучение студентов;
- консультирование студентов посредством электронной почты;
- интерактивное общение с помощью социальных сетей.

10. Требования к программному обеспечению учебного процесса

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

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 media player (свободно распространяемое ПО);

Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);

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

11. Иные сведения

Приложение 1

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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.	Физическая	ОК 4, ОК 8	Зачет
2.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК 4, ОК 8	Зачет
3.	Социально-биологические основы физической культуры	ОК 4, ОК 8	Зачет
4.	Основы здорового образа жизни	ОК 4, ОК 8	Зачет
5.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок	ОК 4, ОК 8	Зачет
6.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК 4, ОК 8	Зачет
7.	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	ОК 4, ОК 8	Зачет
8.	Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО	ОК 4, ОК 8	Зачет

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс кс комп	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента

етенци			
ОК 4	Способность работать в коллективе, социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, проявлять уважение к людям, нести ответственность за поддержание доверительных партнёрских отношений	Знать	
		особенности командных видов спорта (игровые);	ОК4 31
		законы развития межличностных отношений в команде;	ОК4 32
		знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК4 33
		Уметь	
		выполнять работу в команде с однокурсниками;	ОК4 У1
		проявлять уважение и доверие в коллективе;	ОК4 У2
		уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК4 У3
		Владеть	
		навыками общения с различным контингентом;	ОК4 В1
		владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния;	ОК4 В2
		владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	ОК4 В3
ОК 8	Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Знать	
		теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре;	ОК8 31
		индивидуальные особенности своего организма;	ОК8 32
		средства и методы развития основных физических качеств.	ОК8 33
		Уметь	
		правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения;	ОК8 У1
		составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств;	ОК8 У2
		знать способы самоконтроля.	ОК8 У3
		Владеть	
		техникой выполнения упражнений на любые группы мышц;	ОК8 В1
теоретическими знаниями для физического самосовершенствования;	ОК8 В2		

	навыками самоконтроля.	OK8 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	OK4 31 32 33 U1 Y2 U3 B1 B2 B3; OK8 31 32 33 U1 Y2 U3 B1 B2 B3
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	OK4 31 32 33 U1 Y2 U3 B1 B2 B3; OK8 31 32 33 U1 Y2 U3 B1 B2 B3
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	OK4 31 32 33 U1 Y2 U3 B1 B2 B3; OK8 31 32 33 U1 Y2 U3 B1 B2 B3
4.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО	OK4 31 32 33 U1 Y2 U3 B1 B2 B3; OK8 31 32 33 U1 Y2 U3 B1 B2 B3
5.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок	OK4 31 32 33 U1 Y2 U3 B1 B2 B3; OK8 31 32 33 U1 Y2 U3 B1 B2 B3
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента	OK4 31 32 33 U1 Y2 U3 B1 B2 B3; OK8 31 32 33 U1 Y2 U3 B1 B2 B3
7.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма	OK4 31 32 33 U1 Y2 U3 B1 B2 B3; OK8 31 32 33 U1 Y2 U3 B1 B2 B3
8.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	OK4 31 32 33 U1 Y2 U3 B1 B2 B3; OK8 31 32 33 U1

		У2 У3 В1 В2 В3
9.	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	ОК4 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3; ОК8 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3
10.	Оздоровительная аэробика. Теория и методика	ОК4 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3; ОК8 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3
11.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	ОК4 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3; ОК8 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3
12.	Физическая культура для работников интеллектуального труда	ОК4 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3; ОК8 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3
13.	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	ОК4 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3; ОК8 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3
14.	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости	ОК4 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3; ОК8 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3
15.	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг	ОК4 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3; ОК8 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3
16.	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом	ОК4 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3; ОК8 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3
17.	Дыхательная гимнастика, ее использование	ОК4 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3; ОК8 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3
18.	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом	ОК4 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3; ОК8 З1 З2 З3 У1 У2 У3 В1 В2 В3

19.	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	ОК4 31 32 33 У1 У2 У3 В1 В2 В3; ОК8 31 32 33 У1 У2 У3 В1 В2 В3
20.	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК4 31 32 33 У1 У2 У3 В1 В2 В3; ОК8 31 32 33 У1 У2 У3 В1 В2 В3
21.	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	ОК4 31 32 33 У1 У2 У3 В1 В2 В3; ОК8 31 32 33 У1 У2 У3 В1 В2 В3
22.	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	ОК4 31 32 33 У1 У2 У3 В1 В2 В3; ОК8 31 32 33 У1 У2 У3 В1 В2 В3
23.	Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол, футбол)	ОК4 31 32 33 У1 У2 У3 В1 В2 В3; ОК8 31 32 33 У1 У2 У3 В1 В2 В3
24.	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	ОК4 31 32 33 У1 У2 У3 В1 В2 В3; ОК8 31 32 33 У1 У2 У3 В1 В2 В3
25.	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега .Методика оздоровительных занятий	ОК4 31 32 33 У1 У2 У3 В1 В2 В3; ОК8 31 32 33 У1 У2 У3 В1 В2 В3

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» (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

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

Зачтено	<ul style="list-style-type: none">- 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»).
Не зачтено	оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

