

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

Утверждаю:  
Декан естественно-географического факультета



С.В. Жеглов  
«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Уровень основной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки **05.03.06 Экология и природопользование**

Направленность (профиль) подготовки **Экология**

Форма обучения очная

Сроки освоения ОПОП нормативный (4 года)

Естественно – географический факультет

Кафедра физического воспитания

Рязань, 2020

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

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

### 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.

2.1. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока 1(Б1.Б.17).

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

- Физическая культура;
- ОБЖ.

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

- 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 общекультурных компетенций:

| №<br>п<br>/<br>п | Номер/индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части)  | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:  |  |  |
|------------------|--------------------------|--|---|--|--|
|                  |                          |  | Знать   | Уметь  | Владеть  |
| 1                | 2                        | 3  | 4   | 5  | 6  |
| 1                | ОК-6                     | 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. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. | Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регуляции психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регуляции взаимоотношений. |

|   |        |   |  |  |  |
|---|--------|---|--|--|--|
| 2 | ОК -8  | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 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.   | Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.                                 |
| 3 | 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.      | 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.<br>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 – 6   | Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия. | <p>Знать: законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры</p> <p>Уметь работать в команде с однокурсниками; проявлять уважение и доверие в коллективе; восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.</p> <p>Владеть: навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регуляции психоэмоционального состояния; различными способами</p> | <p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> | <p>Собеседование</p> <p>Реферат</p> <p>Зачет</p> | <p><b>ПОРОГОВЫЙ</b></p> <p>Знает законы развития межличностных отношений. Умеет выполнять работу в коллективе, соблюдая толерантное отношение к коллегам. Владеет навыками регуляции межличностных отношений.</p> <p>Собеседование - уровень удовлетворительный.</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> –легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень</p> |

|        |   |   |                                |                                   |  |
|--------|---|---|--------------------------------|-----------------------------------|--|
|        |   | регулирования взаимоотношений.  |                                |                                   | по собеседованию – высокий.  |
| ОК - 8 | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <p>Знать теорию и методiku самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p>Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического совершенствования.</p> | Лекции<br>Практические занятия | Собеседование<br>Реферат<br>Зачет | <p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, знает основы ЗОЖ, строения и функции основных систем организма, средства и методы развития основных физических качеств</p> <p>Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b></p> <p>Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p> |

|        |  |   |                                |                                   |   |
|--------|--|---|--------------------------------|-----------------------------------|---|
| ОК - 9 | Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. | <p>Знать основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.</p> <p>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.</p> <p>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</p> | Лекции<br>Практические занятия | Собеседование<br>Реферат<br>Зачет | <p><b>ПОРОГОВЫЙ:</b><br/>Знает техника выполнения прикладных упражнений, используемых в чрезвычайных ситуациях. Знает основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.<br/>Владеет техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.<br/>Владеет навыками самоконтроля физического состояния</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ:</b><br/>Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказании психологической помощи пострадавшим, о транспортировке пострадавших в различных условиях.</p> |
|--------|--|---|--------------------------------|-----------------------------------|---|

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

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



Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий. Для реализации дистанционных образовательных технологий используются платформы: Zoom, Microsoft Teams, Moodle.

## 2.1 Содержание учебной дисциплины **Физическая культура**.

| № семестра | № раздела | Наименование раздела учебной дисциплины.   | Содержание раздела в дидактических единицах   |
|------------|-----------|--|---|
| 1          | 2         | 3  | 4   |
| 1          | 1         | <p><b>Теоретический раздел.</b></p> <p>Тема № 1<br/>Физическая культура в вузе.<br/>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> | <p>Точное название предмета. Полное название кафедры. Организационно-управленческая структура кафедры. Представление старшего преподавателя на факультете.</p> <p>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.</p> <p>Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.</p> |
| 1          | 1         | <p>Тема № 2 (части 1 и 2)<br/>Социально-биологические основы физической культуры</p>   | <p>Часть 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-</p>   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   |   |   | <p>сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.</p> <p>Часть 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма.</p> <p>Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.</p>   |
| 1 | 1 | <p>Тема № 3</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.</p>  | <p>Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни.</p> <p>Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены</p> <p>Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p> |
| 1 | 1 | <p>Тема № 4</p> <p>Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.</p>                         | <p>Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.</p>  |
| 1 | 1 | <p>Тема № 5</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p> | <p>Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение</p>  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  |   |  | устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению. Профессионально-прикладная физическая культура и ее значение. Профессиональные качества специалиста и способы развития средствами физической культуры. Способы и методы профессионально-прикладной физической культуры. Использование нетрадиционных методик в оздоровительной физической культуре.   |
| 1  | 1 | Тема № 6<br>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.  |
| 1  | 1 | Тема № 7<br>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.<br>Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. | Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие – фитнес. Разновидности оздоровительной аэробики. (пилатес, йога, танцевальная, степ-аэробика, футбол - аэробика, скиппинг и т.п.) ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ. Ее разновидности, способы использования на занятиях физической культурой в вузе. Использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности. |
| 1  | 1 | Тема № 8<br>Физическая культура для работников интеллектуального труда.<br>Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.                       | Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.                    |
| <b>2. Методико - практический раздел</b> |   |  |  |
| 1  | 2 | <b>Средства ОФП (общефизической подготовки)</b><br>Основы методики   | <i>Строевые упражнения:</i> выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания.   |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   | <p>самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Методы оценки и развития силовых способностей</p> | <p><i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</i> ОРУ раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).</p> <p><i>Упражнения для развития силы и гибкости.</i> Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.</i></p> <p><b>Девушки:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями.</p> <p><b>Юноши:</b> подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; жим штанги лежа; аналитические упражнения для развития локальных мышечных групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц ног:</i> приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения.</p> <p>Тестирование. Оценка силовых качеств.</p> |
| 1 | 2 | <p><b>ОФП.</b></p> <p>Методы оценки и развития гибкости.</p> <p>Методика развития силы и силовой выносливости.</p>                 | <p><i>Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.</i> Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврике, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке,</p>  |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   |   |   | <p>тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц спины</i></p> <p>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 сгибаемая ноги (для профилактики заболевания позвоночника). «Тяга» штанги с прогнутой поясницей и слегка согнутыми коленями (для юношей).</p> <p><i>Упражнения на гибкость.</i> Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинные маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты». Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью. Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.</p> |
| 1 | 2 | <p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p>Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.</p> <p>Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки</p> | <p>Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке).</p> <p>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.</p> <p>Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылы таза вперед.</p> <p>Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью.</p>  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   |   |  | <p>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.</p> <p>Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку).</p> <p>Бег на длинные дистанции.</p> <p>Основы методики занятий бегом, ходьбой.</p>  |
| 1 | 2 | <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Основы оценки функциональных возможностей организма</p> | <p>Построение с лыжами в шеренгу и колону. Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни.</p> <p><i>Совершенствование техники лыжных ходов.</i></p> <p><i>Попеременный двухшажный ход:</i> передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двухопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добываясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники.</p> <p><i>Одновременный одношажный ход:</i> стартовый и дистанционные варианты.</p> <p><i>Одновременный двухшажный ход.</i></p> <p><i>Коньковый и полуконьковый ход.</i> Ознакомление.</p> <p><i>Развитие общей и специальной выносливости лыжника:</i> повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка.</p> <p>Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом.</p> <p>Методика самостоятельных занятий.</p> |
| 1 | 2 | <p>Игры.</p> <p>Методы оценки и коррекция осанки и телосложения</p> <p>Основы методики самомассажа .</p>   | <p><i>Спортивные игры:</i> элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам.</p> <p><i>Подвижные игры</i> (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки». «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие. Самостоятельное</p>   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   |   |   | проведение подвижных игр по своему конспекту.<br><i>Эстафеты:</i> круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые<br>Оценка осанки, типы телосложения, определение телосложения. Основы самомассажа.  |
| 1 | 2 | Оздоровительная аэробика.<br>Индивидуальные программы физического совершенствования<br>Методы контроля состояния здоровья | <i>Общеразвивающие упражнения:</i> движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.<br><i>Специальные упражнения:</i> наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.<br>Особенности составления индивидуальных программ физического совершенствования.<br>Методы контроля состояния здоровья. |
| 1 | 2 | Плавание<br>Методы коррекции состояния зрительного анализатора<br>Оздоровительные дыхательные гимнастики                  | Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени.<br>Для неумеющих: пройти курс обучения и научиться плавать.<br>Комплексы оздоровительных упражнений направленных на здоровье органов зрения.<br>Дыхательная гимнастика,  |

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

| № семестра | № раздела | Наименование раздела учебной дисциплины | Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах) |    |      |     |       | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)   |
|------------|-----------|---|---|----|------|-----|-------|---|
|            |           |   | Л   | ЛР | ПЗ/С | СРС | Всего |   |
| 1          | 2         | 3                                       | 4   | 5  | 6    | 7   | 8     | 9   |
| 1          | 1         | Теоретический раздел                    | 8   |    |      | 36  | 72    | Контроль посещаемости.<br>Посещение лекций.<br>Написание реферата для групп СПЕЦ.Б<br>Проверка (17нед.)<br>Тестирование по физической подготовке (9, 17 неделя)<br>Индивидуальные задания (2,9) |
|            | 2         | Методико-практический раздел            |   |    | 28   |     |       |   |
|            |           | Итого за семестр                        | 8   |    | 28   | 36  | 72    |   |

**2.3 Лабораторный практикум не предусмотрен.**

**2.4. Примерная тематика курсовых работ. Курсовые работы не предусмотрены.**

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

#### **3.1. Виды СРС.**

| № семестра                            | № раздела | Наименование раздела учебной дисциплины | Виды СРС   | Всего часов |
|---------------------------------------|-----------|---|--|-------------|
|                                       |           |   |  | 1 семестр   |
| 1                                     | 2         | 3                                       | 4  | 5           |
| 1                                     | 1         | Теоретический раздел.                   | Подготовка к устному зачету, подготовка письменных работ, подготовка к методическому занятию.<br>Подготовка к выступлению, к презентации.  | +           |
| 1                                     | 2         | Методико – практический раздел          | Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры.<br>Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности | +           |
| Итого в семестре в течении 1 семестра |           |   |  | 36          |
| Итого                                 |           |   |  | 36          |

#### **3.2. График работы студента.**

Семестр № 1

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





## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

| № п/п | Автор (ы)<br>Наименование<br>Год и место издания  |   |   | Используется при изучении разделов | Семестр | Количество экземпляров |     |
|-------|---|---|---|------------------------------------|---------|------------------------|-----|
|       | 2   | 3 | 4 |                                    |         | 5                      | 6   |
| 1     | 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:<br><a href="https://www.book.ru/book/917866/view">https://www.book.ru/book/917866/view</a><br>(дата обращения: 25.08.2020) |   |   | 1-2                                | 1       | ЭБС                    | ЭБС |
| 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:<br><a href="https://www.book.ru/book/918665/view">https://www.book.ru/book/918665/view</a><br>(дата обращения: 25.08.2020)   |   |   | 1-2                                | 1       | ЭБС                    | ЭБС |
| 3     | Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-   |   |   | 1-2                                | 1       | ЭБС                    | ЭБС |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  | 534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/446683">https://urait.ru/bcode/446683</a> (дата обращения: 05.08.2020). |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

## 5.2. Дополнительная литература

| № п/п | Автор (ы)<br>Наименование<br>Год и место издания   |   |   | Используется при изучении разделов | Семестр | Количество экземпляров |            |
|-------|--|---|---|------------------------------------|---------|------------------------|------------|
|       | 2  | 3 | 4 |                                    |         | В библиотеке           | На кафедре |
| 1     | 2  | 3 | 4 | 5                                  | 6       | 7                      | 8          |
| 1     | Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / Э. Н. Вайнер. - Москва : КноРус, 2016. - 346 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-346. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-том им. А. И. Герцена". – ФГОС; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://www.book.ru/book/921167">http://www.book.ru/book/921167</a> (дата обращения: 25.08.2020) |   |   | 1-2                                | 1       | ЭБС                    | ЭБС        |
| 2     | 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                                | 1       | 20                     | 1          |
| 3     | 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   |   |   | 31                                 | 1       | 15                     | 1          |
| 4     | Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г.  |   |   | 1-2                                | 1       | 15                     | 1          |

|   |   |     |   |    |   |
|---|---|-----|---|----|---|
|   | <p>Забелина, А.В. Тертыйный, В.А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711</a> (дата обращения: 05.08.2020).</p> |     |   |    |   |
| 5 | <p>Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372</a> (дата обращения: 05.08.2020).</p>     | 1-2 | 1 | 15 | 1 |

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

1. BOOK.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. BOOK.ru — это независимая электронно-библиотечная система (ЭБС) современной учебной и научной литературы для вузов, ссузов, техникумов, библиотек. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru>.

2. Компьютерная справочно-правовая система России «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс] URL: <http://www.consultant.ru/>. Подробно изложены нормативно-правовые акты в области экологии и природопользования.

3. Библиотека ГОСТов и нормативных документов [Электронный ресурс] URL: <http://libgost.ru/>. Представлен обширный перечень государственных стандартов и нормативных документов в области экологии и природопользования.

4. Банк патентов: информационный портал российских изобретателей [Электронный ресурс] URL: <http://bankpatentov.ru/>. Приводятся инновационные разработки в области экологии и природопользования.

5. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. Представленная электронно-библиотечная система (ЭБС) — это ресурс, включающий в себя как электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] URL: <https://elibrary.ru/>. Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 26 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе.

7. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] URL: <http://biblioclub.ru/>. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» — это электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам учебной и научной литературы по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств. Ресурс содержит учебники, учебные пособия, монографии, периодические издания, справочники, словари, энциклопедии, видео- и аудиоматериалы, иллюстрированные издания по искусству, литературу нон-фикшн, художественную литературу. Каталог изданий систематически пополняется новой актуальной литературой и в настоящее время содержит почти 100 тыс. наименований.

8. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. – Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 - . Российская государственная библиотека (РГБ) является уникальным хранилищем подлинников диссертаций, защищенных в стране с 1944 года по всем специальностям – Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. – Режим доступа: <http://diss.rsl.ru>.

9. ЮРАЙТ [Электронный ресурс] : электронная библиотека. ЭБС Юрайт – это сайт для поиска изданий и доступа к тексту издания в отсутствие традиционной печатной книги. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.

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

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](http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html), свободный.

2. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] : медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный.
3. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс] : Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный.
4. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : отраслевой агрегатор. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный.
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](http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'nich.html), свободный.
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](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema2/index.html), свободный.

## **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 площадью 80 кв.м, лыжной базой на 350 пар лыж, шестью раздевалками площадью 70 кв.м, двумя душевыми комнатами.

На открытом воздухе занятия проводятся в городском парке культуры и отдыха и в лесопарковой зоне отдыха.

Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

### **6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:**

В спортивном зале имеются спортивные тренажеры, шведские стенки, скамейки, радиоаппаратура.

Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет.

### 6.3. Требования к специализированному оборудованию:

Имеются тренажеры, соответствующие стандартам. Спортивный инвентарь.

Лыжная база.

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

7. Не заполняется.

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

| Вид учебных занятий  | Организация деятельности студента  |
|----------------------|--|
| Лекция               | Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить 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, фитнес-клуба, и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на   |

|                     |  |
|---------------------|--|
|                     | различные группы мышц. 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.  |
| 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 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.**

- применение средств мультимедиа в образовательном процессе. (презентации, видео);
- доступность учебных материалов в сети Интернет. (образовательные интернет-ресурсы ЭБС РГУ имени С.А. Есенина)
- консультирование освобожденных студентов посредством сети Интернет (использование электронной почты)
- консультирование, проверка домашнего задания, демонстрация учебного, учебно-методического и вспомогательного материала с использованием платформ Zoom, Microsoft Teams, Moodle.

### **10. Требования к программному обеспечению учебного процесса:**

#### **Стандартный набор ПО (в компьютерных классах):**

| Название ПО                     | № лицензии                     |
|---------------------------------|--------------------------------|
| Операционная система WindowsPro | Договор №65/2019 от 02.10.2019 |



|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| Антивирус Kaspersky Endpoint Security      | Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г. |
| 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         |

**Стандартный набор ПО (для кафедральных ноутбуков):**

| Название ПО                                | № лицензии                           |
|--|--------------------------------------|
| Операционная система Windows 7 Home Basic  | Ключ: 8W87P-R7TQ3-DBMQW-PMT6F-3K93J  |
| Антивирус Kaspersky Endpoint Security      | Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г. |
| 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         |

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются:

- вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020 г.);
- набор веб-сервисов MS office365 (бесплатное ПО для учебных заведений <https://www.microsoft.com/ru-ru/education/products/office>);
- система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

**11. Иные сведения: отсутствуют.**

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

*Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине  
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.<br>Лекции, методические занятия | ОК 6, ОК 8, ОК 9                              | Зачет                            |
| 2.    | Практика<br>Контрольные нормативы ОФП.                                 |   | Зачет                            |

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

| Индекс компетенции                | Содержание компетенции  | Элементы компетенции   | Индекс элемента |
|-----------------------------------|---|--|-----------------|
| ОК6                               | Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия. | <b>Знать</b>   |                 |
|                                   |   | 1. Особенности командных видов спорта (игровые)  | ОК 6 31         |
|                                   |   | 2. Законы развития межличностных отношений в команде.                                    | ОК 6 32         |
|                                   |   | 3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры. | ОК 6 33         |
|                                   |   | <b>Уметь</b>   |                 |
|                                   |   | 1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.  | ОК 6 У1         |
| 2. Проявлять уважение и доверие в | ОК 6 У2   |  |                 |

|      |   |  |         |
|------|---|--|---------|
|      |   | коллективе.  |         |
|      |   | 3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.  | ОК 6 У3 |
|      |   | <b>Владеть</b>   |         |
|      |   | 1. Навыками общения с различным контингентом.                                    | ОК 6 В1 |
|      |   | 2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.     | ОК 6 В2 |
|      |   | 3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.                   | ОК 6 В3 |
| ОК 8 | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <b>знать</b>   |         |
|      |   | 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   |
|      |   | <b>уметь</b>   |         |
|      |   | 1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения. | ОК8У1   |
|      |   | 2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.    | ОК8У2   |
|      |   | 3. применять способы самоконтроля  | ОК8У3   |
|      |   | <b>владеть</b>   |         |
|      |   | 1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.                          | ОК8В1   |
|      |   | 2 теоретическими знаниями для  | ОК8В2   |

|                                      |  |   |       |
|--------------------------------------|--|---|-------|
|                                      |  | физического самосовершенствования   |       |
|                                      |  | 3 навыками самоконтроля.  | OK8B3 |
| OK9                                  | Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. | <b>знать</b>  |       |
|                                      |  | 1. основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.   | OK931 |
|                                      |  | 2. технику выполнения прикладных упражнений   | OK932 |
|                                      |  | 3. основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.   | OK933 |
|                                      |  | <b>уметь</b>  |       |
|                                      |  | 1. сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.                            | OK9У1 |
|                                      |  | 2. правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма                          | OK9У2 |
|                                      |  | 3. уметь оказать первую помощь при переносе пострадавших.   | OK9У3 |
|                                      |  | <b>владеть</b>  |       |
|                                      |  | 1. техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей                                     | OK9В1 |
|                                      |  | 2. навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. | OK9В2 |
| 3. владеть методиками саморегуляции. | OK9В3  |   |       |

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
(ЗАЧЕТ)**

| №  | Содержание оценочного средства<br>Вопросы теоретического зачета.  | Индекс<br>оцениваемой<br>компетенции и ее<br>элементов |
|----|---|--|
| 1  | Социально-биологические основы физической культуры.<br>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины. | OK8 32, У3,<br>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.     | OK931, У2  |
| 3  | Основы здорового образа жизни.<br>Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.      | OK831, OK931,<br>У2, В1<br>OK631, У1,У3В2              |
| 4  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.   | OK833, У1<br>В1<br>OK631, У2,В2                        |
| 5  | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.  | OK831, В1У2  |
| 6  | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.  | OK931, У2, В3  |
| 7  | Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.  | OK832, У2,В1   |
| 8  | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.  | OK831, У2,В1   |
| 9  | Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.  | OK833, У1,В1   |
| 10 | Оздоровительная аэробика. Теория и методика.  | OK831, У2,В3   |
| 11 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.   | OK932, У1,В1<br>OK633,У1, В3                           |
| 12 | Физическая культура для работников интеллектуального труда.   | OK831, У2,В3   |
| 13 | Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей   | OK833, У2,В1   |
| 14 | Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.  | OK833, У2,В1   |
| 15 | Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.  | OK832, У2,В1   |

|    |   |                             |
|----|---|-----------------------------|
| 16 | Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом. | OK832, У2,В1                |
| 17 | Дыхательная гимнастика, ее использование.   | OK931, У1,В1                |
| 18 | Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.                    | OK832, У3,В3                |
| 19 | Методы коррекции состояния зрительного анализатора                                | OK931, У1,В1                |
| 20 | Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)         | OK931                       |
| 21 | Методы оценки и коррекция осанки и телосложения                                   | OK832, У1,В1                |
| 22 | Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки             | OK931, У2,В3                |
| 23 | Игровые виды спорта, основы техники.( баскетбол, волейбол, футбол)                | OK831, У1,В1<br>OK631,У1,В1 |
| 24 | Индивидуальные программы физического самосовершенствования                        | OK831, У1,В1                |
| 25 | Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега. Методика оздоровительных занятий.          | OK832, У2,В2                |

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

### «зачтено»:

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

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

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

### «не зачтено»:

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

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:  
Декан естественно-географического факультета



С.В. Жеглов

«31» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**  
*«Физическая культура и спорт»*

Направление подготовки  
05.03.06 Экология и природопользование

Направленность (профиль)  
Экология

Квалификация  
**Бакалавр**

Форма обучения  
Очная

Рязань 2020



### 1. Цель 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.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части Блока 1.

Дисциплина изучается на 1 курсе (1 семестр).

### 3. Трудоемкость дисциплины: 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

### 4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| № п/п | Номер/индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части)   | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:   |  |  |
|-------|--------------------------|---|--|--|--|
|       |                          |   | Знать  | Уметь  | Владеть  |
| 1     | 2                        | 3   | 4  | 5  | 6  |
| 1     | ОК-6                     | 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. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.                             | Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений. |
| 2     | ОК -8                    | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств. | Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля. | Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического совершенствования.     |

|   |        |   |   |  |  |
|---|--------|---|---|--|--|
| 3 | 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. | 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. |
|---|--------|---|---|--|--|

### **5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения зачет (1 семестр)**

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.