

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

Утверждаю:  
Декан факультета экономики

 В.С. Отто

«31» августа 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура и спорт**

**Уровень программы** бакалавриат

**Направление подготовки** 38.03.06 Торговое дело

**Направленность (профиль) подготовки** Международная торговля

**Форма обучения** очная

**Сроки освоения ОПОП** нормативный (4 года)

**Факультет** экономики

**Кафедра** физического воспитания

**Рязань, 2020**

## **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 навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование умений и навыков для оказания первой помощи в экстремальных ситуациях;
- 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 ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

**2.1.** Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока 1.

**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:

- «Прикладная физическая культура».

**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:

№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-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Роль физической культуры и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	Системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
Физическая культура и спорт					
Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><i>Знать:</i> Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Роль физической культуры и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности</p> <p><i>Уметь:</i> Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><i>Владеть:</i> Системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья</p>	Лекции Практические занятия Самостоятельная работа	Собеседование Реферат Зачет	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ 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)		8	8
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)		28	28
Лабораторные работы (ЛР)			
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>36</b>	<b>36</b>
В том числе рефераты (для спец. мед групп)		-	-
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	<b>3</b>	<b>3</b>
	экзамен (Э)	-	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	<b>72</b>	<b>36</b>
	<b>зач. ед.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий (Moodle, Zoom).

## 2. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 2.1.Содержание разделов дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
1	1	<p><b>Теоретический раздел.</b> Тема № 1 Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p>	<p>Точное название предмета. Полное название кафедры. Организационно-управленческая структура кафедры. Представление старшего преподавателя на факультете. Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура и спорт». Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе. Формы организации занятий физическим воспитанием в РГУ имени С.А. Есенина. Распределение студентов по отделениям и учебным группам для практических занятий физической культурой. Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.</p>
1	1	<p>Тема № 2 (части 1 и 2) Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p>Часть 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, 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.</p>
1	1	<p>Тема № 3 Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье.</p>

		Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.	Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической Подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.
1	1	Тема № 4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.	Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.
1		Тема № 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно- эмоциональному и умственному перенапряжению. Профессионально-прикладная физическая культура и ее значение. Профессиональные качества специалиста и способы развития средствами физической культуры. Способы и методы профессионально-прикладной физической культуры. Использование нетрадиционных методик в оздоровительной физической культуре.
1	1	Тема № 6 Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	Типы построения занятия. Основные принципы спортивной тренировки. Методики развития основных физических качеств. Особенности видов спорта и проблема выбора. Индивидуальные особенности организма и дозирование физической нагрузки. Степени физического утомления. Способы оказания первой помощи при переутомлении.
1	1	Тема № 7 Спорт. Индивидуальный	Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие – фитнес.

		<p>выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.</p>	<p>Разновидности оздоровительной аэробики (пилатес, йога, танцевальная, степ-аэробика, футбол - аэробика, скиппинг и т.п.)</p> <p>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.</p>
1	1	<p>Тема № 8</p> <p>Физическая культура для работников интеллектуального труда.</p> <p>Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.</p>	<p>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.</p> <p>Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.</p>
<b>2. Методико-практический раздел</b>			
1	2	<p><b>Средства ОФП (общефизической подготовки)</b></p> <p>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Методы оценки и развития силовых способностей</p>	<p><i>Строевые упражнения:</i> выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания.</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). <i>Упражнения для развития силы и гибкости.</i></p> <p>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.</p> <p>Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой.</p> <p>Напрыгивания на возвышения. Тестирование. Оценка силовых качеств.</p>
1	2	<p><b>ОФП.</b> Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости.</p>	<p><i>Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.</i> Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврик, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц спины</i> Из положения лежа на животе серия наклонов поднимая одновременно ноги и плечи. Поднимание туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднимание точно ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка 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>

			Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.
1	2	<p><b>Легкая атлетика.</b> Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки</p>	<p>Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке). Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестыванием голени назад. Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылы таза вперед. Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях», «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью. Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений. Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку). Бег на длинные дистанции. Основы методики занятий бегом, ходьбой.</p>
1	2	<p><b>Лыжная подготовка</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 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. <i>Совершенствование техники лыжных ходов.</i> <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, добиваясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники. <i>Одновременный одношажный ход:</i> стартовый и дистанционные варианты.</p>

			<p><i>Одновременный двухшажный ход.</i>  <i>Коньковый и полуконьковый ход.</i> Ознакомление.  <i>Развитие общей и специальной выносливости лыжника:</i> повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка.          Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом.          Методика самостоятельных занятий.</p>
1	2	<p>Игры.          Методы оценки и коррекция осанки и телосложения Основы методики самомассажа.</p>	<p><i>Спортивные игры:</i> элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам.  <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 проведение подвижных игр по своему конспекту.  <i>Эстафеты:</i> круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые.          Оценка осанки, типы телосложения, определение телосложения. Основы самомассажа.</p>
1	2	<p>Оздоровительная аэробика.          Индивидуальные программы физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья.</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.  <i>Специальные упражнения:</i> наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.          Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования.          Методы контроля состояния здоровья.</p>
1	2	<p>Плавание.          Методы коррекции состояния зрительного анализатора.          Оздоровительные дыхательные гимнастики.</p>	<p>Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени.          Для неумеющих: пройти курс обучения и научиться плавать.          Комплексы оздоровительных упражнений направленных на здоровье органов зрения.          Дыхательная гимнастика.</p>

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

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	Л Р	ПЗ/ С	СР С	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	Теоретический раздел	8					Собеседование Реферат Зачет
	2	Методико-практический раздел			28			
	1-2	Самостоятельная работа				36		
Итого за семестр			8		28	36	72	

### 2.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен.

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

#### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 36 часов.

Видами СРС являются:

- изучение и конспектирование литературы по дисциплине;
- подготовка к теоретическому зачету по лекциям;
- подготовка к устному отчету по реферату;
- освоение практических навыков самоконтроля;
- освоение методики применения различных средств физической культуры
- подготовка к сдаче контрольных нормативов.

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» (см. Фонд оценочных средств)

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

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

#### 5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
	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: <a href="https://www.book.ru/book/917866/view">https://www.book.ru/book/917866/view</a> (дата обращения: 31.08.2020)
	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: <a href="https://www.book.ru/book/918665/view">https://www.book.ru/book/918665/view</a> (дата обращения: 31.08.2020)

## 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Бутин, И.М. Лыжный спорт [Текст]: учебник / И.М. Бутин. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 192 с. : ил. - Доп. Мин. образования РФ
2	Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура [Текст]: учебник / Э. Н. Вайнер. - Москва: КноРус, 2016. - 346 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-346. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-том им. А. И. Герцена". – ФГОС; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://www.book.ru/book/921167">http://www.book.ru/book/921167</a> (дата обращения: 31.08.2020)
3	Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: КноРус, 2012. - 240 с. - Доп. Мин. образования и науки РФ
4	Гимнастика [Текст]: учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2010. - 448 с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО
5	Голощاپов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Б.Р. Голощاپов. - 10-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). – [есть и др. изд.]
6	Физическая культура студента [Текст]: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с. : ил. - Рек.Мин.образования РФ
7	Лечебная физическая культура [Текст]: учебно-методическое пособие / сост. Н.В. Срослова; РГУ им. С.А. Есенина. - Рязань: РГУ, 2006. - 43 с. + CD-ROM.
8	Рипа, Д.И. Кинезотерапия. Культура двигательной активности [Текст]: учебное пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. - М.: КноРус, 2011. - 376 с. - Библиогр.: с. 367-370. - Рек. Меж. академией наук

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

1. BOOK.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 31.08.2020).
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 31.08.2020).
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 31.08.2020).

4. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 31.08.2020).
5. Электронный каталог НБ РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающих в фонд НБ РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, [1990 -]. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru/marc>, свободный (дата обращения: 31.08.2020).

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»:**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 31.08.2020).
2. КиберЛенинка. [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>, свободный (дата обращения: 31.08.2020).
3. Prezentacya.ru/. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://prezentacya.ru>, свободный (дата обращения: 31.08.2020).
4. Российский образовательный портал. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 31.08.2020).
5. Оздоровительная физкультура. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/379861/ozdorovitel'naya-fizkultura-metodologicheskie-osnovyi-i-programmy>, свободный (дата обращения: 31.08.2020).
6. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс]: Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 31.08.2020).

#### **5.5. Периодические издания:**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (дата обращения: 31.08.2020)
2. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (дата обращения: 31.08.2020)
3. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (дата обращения: 31.08.2020)

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

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

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедре физического воспитания располагает:

- спортивный зал площадью 280 кв.м. (ФОК-2);
- тренажерный залом 80 кв.м.;
- лыжная база на 350 пар лыж;
- раздевалки площадью 70 кв.м.;
- две душевые комнаты;
- учебная аудитория для проведения теоретических занятий;
- 2 компьютера с выходом в интернет.

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.

### **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (заполняется для ФГОС ВПО)**

### **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно

	<p>фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать 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. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.</p>
Практические занятия	<p>Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, кружки и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, методические указания по выполнению упражнений, принципы подбора упражнений. Развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Использовать упражнения 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.</p>
Реферат	<p>Тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям (см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)</p>
Подготовка к зачету	<p>Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи теоретического материала по разделам дисциплины, выполнение практических тестов (контрольных нормативов). 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.</p>

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

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

-консультирование освобожденных студентов посредством сети Интернет  
(использование электронной почты)

## 10. Требования к программному обеспечению учебного процесса:

### 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 <sup>1</sup>	
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.);
- система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО)

<sup>1</sup> Информация об операционной системе Windows, установленной на кафедральных ноутбуках, размещена на лицензионных наклейках на ноутбуках.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»**

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

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Теория и методика физической культуры. Лекции, методические занятия.	ОК 7,	Зачет
2.	Практика Контрольные нормативы ОФП.	ОК 7	Зачет

**Требования к результатам обучения по учебной дисциплине**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знать</b>	
		1. роль физической культуры и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	ОК7 31
		2. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	ОК7 32
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК7 33
		<b>уметь</b>	
		1. использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	ОК7 У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	ОК7 У2
		3. применять способы самоконтроля	ОК7У3
		<b>владеть</b>	
		1. системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	ОК7 В1
		2 техникой выполнения упражнений на любые группы мышц	ОК7 В2
		3 навыками самоконтроля	ОК7 В3

**Комплект оценочных средств для промежуточной аттестации (зачет)**

	*Содержание оценочного средства Вопросы теоретического зачета.	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.	OK7 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.	OK7 31
3	Основы здорового образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	OK7 31
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK7 31 33
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK7 32
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK7 31
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK7 32 У3В3
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK7 32 У2 В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK7 31 У1 В1
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK7 31 У2 В2
11	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK7 33 У2 В1
12	Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости.	OK7 33 У2 В1
13	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK7 33 У2 В1
14	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	OK7 32 У2 В3
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK7 33 У3 В1
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK7 33 У3 В1
17	Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол, футбол)	OK7 33 У1 В1
18	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK7 31 У1 В1
19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	OK7 33 У1 В1
20	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK7 31 У1 В1
21	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK7 31У1 В1
22	Дыхательная гимнастика, ее использование.	OK7 32 У1 В1
23	Теория и методика оздоровительных занятий.	OK7 32 У1 В1
24	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	OK7 31У1 В1
25	Подготовка к сдаче норм ГТО.	OK7 33 У2 В2

## ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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.

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)	
ЗАЧТЕН О	Оценка «зачтено» ставится на основании оценки теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт»; умений и навыков по пороговому и повышенному уровню в работе в команде; по участию студента в командных видах спорта в учебной группе, владения знаниями и умениями техники и методики физических упражнений, умений и навыков самостоятельного контроля за самочувствием, умений показать и составить комплекс физических упражнений, применять способы восстановления при утомлении, владению способам первой помощи при переутомлении. Одобряется участие студентов в сдаче нормативов комплекса ГТО, и участия в Студенческой Спартакиаде, как показатель высокого уровня физической подготовленности.
НЕ ЗАЧТЕН О	Оценка «не зачтено» ставится при неудовлетворительном уровне теоретических знаний, умений и навыков теории и методики физической культуры, недостаточном уровне физической подготовленности, нарушении систематичности занятий физической культурой, не предоставлении отчетного реферата по дисциплине, при отсутствии медицинского осмотра.

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

Утверждаю:  
Декан факультета экономики



В.С. Отто

31» августа 2020 г.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки  
38.03.06 Торговое дело

Направленность (профиль)  
Международная торговля

Квалификация  
бакалавр

Форма обучения:  
очная

Рязань, 2020

## 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.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится дисциплинам базовой части Блока 1.

Дисциплина изучается 1 курс, 1 семестр.

**3. Трудоемкость дисциплины:** 2 зачетных единиц, 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)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1	ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Роль физической культуры и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	Системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих их сохранение и укрепление здоровья

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

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий- Zoom, Skype, ЭИОС РГУ имени С. А. Есенина.