

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

Утверждаю:

Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова

«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура и спорт**

Уровень основной образовательной программы бакалавриат  
Направление подготовки 39.03.02. Социальная работа  
Направленность (профиль) подготовки «Психосоциальная работа с населением»  
Форма обучения заочная  
Срок освоения ОПОП нормативный (4 года 6 мес)  
Институт психологии, педагогики и социальной работы  
Кафедра медико-биологических и психологических основ 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 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 ВУЗА.

2.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 Б.1.Б.14.

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

- Безопасность жизнедеятельности

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

- Итоговая государственная аттестация

2.4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине , соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) компетенций:

№ п / п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
2	ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности командных видов спорта (игровые)</li> <li>2. Законы развития межличностных отношений в команде.</li> <li>3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.</li> <li>2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.</li> <li>3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навыками общения с различным контингентом.</li> <li>2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.</li> <li>3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.</li> </ol>
2	ОК- 7	Способностью самоорганизации и самообразованию.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы ЗОЖ</li> <li>2. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.</li> <li>3. Методику оценки физического состояния и физической подготовленности</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценить свое физическое состояние/ Оказать первую помощь при умственном или физическом переутомлении.</li> <li>3. Оценить свою физическую подготовленность .</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навыками измерения основных показателей физического развития</li> <li>2. Навыками концентрации в сложной ситуации.</li> <li>3. Навыками контроля за физической подготовленностью.</li> </ol>

3	ОК - 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.</li> <li>2. индивидуальные особенности своего организма.</li> <li>3. средства и методы развития основных физических качеств.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.</li> <li>2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</li> <li>3. применять способы самоконтроля</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.</li> <li>2. теоретическими знаниями для физического совершенствования</li> <li>3. навыками самоконтроля.</li> </ol>
---	--------	---	---	--	--

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
Физическая культура и спорт					
Цели изучения дисциплины. Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК – 6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	Знать 1. Особенности командных видов спорта (игровые) 2. Законы развития межличностных отношений в команде. 3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры. Уметь 1. Выполнять работу в команде с однокурсниками. 2. Проявлять уважение и доверие в коллективе. 3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической	Лекционные занятия и самостоятельная работа	Зачет	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх . уровень знаний. Собеседование - уровень удовлетворительный. <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 по собеседованию – высокий.

			<p>культуры.  Владеть  1. Навыками общения с различным контингентом.  2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.  3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.</p>			
ОК - 7	Способностью самоорганизации самообразованию.	к и	<p>знать  1. Основы ЗОЖ  2. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.  3. Методику оценки физического состояния и физической подготовленности  уметь  1. Оценить свое физическое состояние .  Оказать первую помощь при умственном или физическом переутомлении.  3. Оценить свою</p>	Лекционные занятия и самостоятельная работа	Зачет	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b>  Знает способы оценки физического состояния, и физической подготовленности.  <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b>  Знает способы и методы повышения физической подготовленности самостоятельно.</p>

		<p>физическую подготовленность . владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Навыками измерения основных показателей физического развития</li> <li>2.Навыками концентрации в сложной ситуации.</li> <li>3.Навыками контроля за физической подготовленностью.</li> </ol>			
ОК - 8	<p>Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>знать</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.</li> <li>2. индивидуальные особенности своего организма.</li> <li>3. средства и методы развития основных физических качеств.</li> </ol> <p>уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.</li> <li>2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</li> <li>3. применять способы</li> </ol>	<p>Лекционные занятия и самостоятельная работа</p>	<p>Зачет</p>	<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>

		самоконтроля владеть 1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. 2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования 3 навыками самоконтроля.			
--	--	---	--	--	--



**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**  
**1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Вид учебной работы		Всего часов	курс
			3
1		2	3
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		6	6
В том числе:			
Лекции (Л)		6	6
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа студента (всего)		62	62
В том числе рефераты ( для спец.мед групп)			-
<i>СРС в семестре:</i>		62	62
Курсовая работа	КП		
	КР		
Другие виды СРС:			
Работа при подготовке рефератов (презентаций)		16	16
Выполнение тестов		9	9
Выполнение индивидуальных домашних заданий		16	16
Работа при подготовке к зачету		21	21
<i>СРС в период сессии</i>			
Подготовка к зачету			
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		<b>зачет (З)</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>		<b>Часов</b>	<b>72</b>

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий (ЭИОС РГУ имени С.А. Есенина: Moodle, Zoom, Microsoft Teams)

## 2.1 Содержание дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
3	1	<b>Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<p>Точное название предмета. Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура». Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.</p>
	2	<b>Средства ОФП (общефизической подготовки)</b>	<p>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей. Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения. Основы методики самомассажа. Индивидуальные программы физического самосовершенствования</p>

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

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8
	1	<b>Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>					
3	1.1.	Точное название предмета. Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура». Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе.	1	–	–	5	6
3	1.2.	Социально-биологические основы физической культуры.		–	–	7	7
3	1.3.	Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.	1	–	–	5	6
3	1.4.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.		–	–	8	8
3	1.5.	Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	1	–	–	5	6
3	1	<b>Раздел дисциплины № 1</b>	<b>3</b>	–	–	<b>30</b>	<b>33</b>
3	2	<b>Средства ОФП (общезащитной подготовки)</b>					
3	2.1.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей	1	–	–	6	7
3	2.2.	Методы оценки и развития	1	–	–	6	7

		гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости.					
3	2.3.	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки		–	–	7	7
3	2.4.	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения Основы методики самомассажа	1	–	–	6	7
3	2.5.	Индивидуальные программы физического самосовершенствования		–	–	7	7
3	2	<b>Раздел дисциплины № 2</b>	<b>3</b>	–	–	<b>32</b>	<b>35</b>
<b>Зачет</b>							<b>4</b>
<b>Итого:</b>			<b>6</b>			<b>62</b>	<b>72</b>

**2.3 Лабораторный практикум. Не предусмотрен**

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

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1. Виды СРС.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины .	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
3	1	Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Работа при подготовке рефератов (презентаций)	8
			Выполнение тестов	4
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	8
			Работа при подготовке к зачету	10
3			<b>Раздел дисциплины № 1</b>	<b>30</b>
3	2	Средства ОФП (общефизической подготовки)	Работа при подготовке рефератов (презентаций)	8
			Выполнение тестов	5
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	8
			Работа при подготовке к зачету	11
3			<b>Раздел дисциплины № 2</b>	<b>32</b>
3			<b>ИТОГО в семестре</b>	<b>62</b>

#### 3.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

*При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации;*

1. Плаксина О.А. — «Педагогика здоровья», программа и методические рекомендации.  
Митрейкин В.Г. — «Планирование, организация и контроль подготовительной части занятия по физическому воспитанию»,
2. Киреев С.В. — «Лечебная физкультура в системе физической подготовки студентов специальных медицинских групп».
3. Михайлов Д.Д. — «Физическая подготовка баскетболиста в ВУЗе».
4. Сусорова М.В. — «Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре».
5. Орлова Л.Т. — «Занятия оздоровительной направленности на тренажёрах со студентами подготовительной группы».

### **Электронный ресурс:**

1. Михайлов Д.Д. Силовая подготовка баскетболистов
2. Киреев С.В. «Методика воспитания физических качеств»
3. Сусорова М.В. Самостоятельная работа по дисциплине « Физическая культура»

### **3.3.1. Контрольные работы (рефераты) по дисциплине**

#### **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура античного мира.
5. Физическая культура в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
11. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
13. Физическая культура и спорт в послевоенный период.
14. Древние Олимпийские игры.
15. Возникновение современного олимпийского движения.
16. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
17. Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
18. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
19. Физическая культура и спорт в регионе (районе).
20. Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
21. История развития различных видов спорта (по выбору).
22. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
23. Авиценна (Абу Али Ибн Сина. /980 - 1037/) о физическом воспитании.
24. Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
25. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
26. Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
27. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.

28. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
29. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
30. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физического воспитания.
31. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
32. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
33. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
34. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
35. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
36. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
37. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
38. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
39. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
40. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
41. Влияние образа жизни на здоровье человека.
42. Ценности ЗОЖ.
43. Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
44. Модели ЗОЖ.
45. Общие принципы ЗОЖ.
46. Здоровьесберегающая и здоровьесохраняющая среда университета.
47. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
48. Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
49. Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.
50. Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
51. Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
52. Формирование установки на ЗОЖ.
53. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
54. Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
55. Технологии ЗОЖ и их классификация.
56. Здоровьесберегающие, здоровьесохраняющие, здоровьесохраняющие технологии.
57. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
58. Формирование стиля ЗОЖ.
59. Питание и здоровье.

Рекомендации по контрольным работам изложены на дистанционном образовательном ресурсе «Рекомендации по самостоятельной работе студентов по дисциплине «Физическая культура»

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

**4.1. Рейтинговая система оценки в Университете не используется.**

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

**6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:** стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения лекций (видеопроектор, экран настенный по необходимости). Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

**6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:** видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

**6.3. Требования к специализированному оборудованию:** отсутствует.

**6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса:** отсутствуют.

#### **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

#### **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; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает



	<p>трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.</p>
<p>Контрольная работа/индивидуальные задания</p>	<p>Индивидуальные задания используются для рекомендаций по подготовке к сдаче норм ГТО, и контрольных нормативов по физической подготовленности. Контрольные письменные задания даются в случае наличия специальной медицинской группы Б, досрочной сдачи зачета или в случае болезни, освобожденным от практических занятий. Индивидуальные задания даются студентам, имеющим свободный график посещения.</p>
<p>Реферат.</p>	<p><i>Реферат:</i> 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>
<p>Подготовка к зачету</p>	<p>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.</p>

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

- чтение лекций с использование слайд-презентаций

- возможность консультирования обучающихся преподавателями в любое время и в любой точке пространства посредством электронной почты

#### 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 8	-
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

## **10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

### **УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА (отсутствуют)**

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

- вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.);
- 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**

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:

Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова

«31» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки  
39.03.02 – Социальная работа

Направленность (профиль)  
Психосоциальная работа с населением

Квалификация  
бакалавр

Форма обучения  
заочная

Рязань 2020

**1. Цель освоения дисциплины:** 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 3 курсе.

**3. Трудоемкость дисциплины:** 2 зачетные 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)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1	ОК-6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, культурные и личностные 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		Способностью к самоорганизации	Основы ЗОЖ, строение и	Уметь концентрироваться	Владеть навыками оказания первой

	ОК- 7	и и самообразовани ю.	функции основных систем организма. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.  Знать методы оценки физического состояния и подготовленност и.	на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма;  организовать время работы с наибольшей эффективностью. Уметь оценить свое физическое состояние.	медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции. Владеть навыками самоконтроля физического состояния.
3	ОК - 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности.	Знать теорию и методику самостоятельны х 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 самосовершенствов ания.

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

Зачет (3 курс).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.