

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

Утверждаю:  
Декан факультета русской филологии  
и национальной культуры



К.В. Алексеев  
«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень основной профессиональной образовательной программы  
**бакалавриат**

Направление подготовки 42.03.02 Журналистика

Направленность подготовки Журналистика

Форма обучения очная

Сроки освоения ОПОП нормативный (4 года)

Факультет русской филологии и национальной культуры

Кафедра журналистики

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» относится к базовой части блока 1(Б.1.Б.14).

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

- « Физическая культура»
- «ОБЖ»

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

- Прикладная физическая культура и спорт ( элективная дисциплина)
- 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 профессиональных компетенций:

№ п / п	Номер/ индекс компет енции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
2	ОК- 8	Способностью самоорганизации самообразованию	к и  <p>.Структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности.            Виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности.            Этапы профессионального становления личности            4. Этапы, механизмы и трудности социальной адаптации.</p>	Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности. Самостоятельно оценивать необходимость и социальной, профессиональной адаптации. Осуществлять свою деятельность с учетом результатов	.Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем. Навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания. Формами и методами самообучения и самоконтроля.

				анализа.	
3	ОК -9	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 самосовершенствования.

4	ОК - 10	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности 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						
Цели изучения дисциплины. Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.						
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов		Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА					
ОК - 8	Способностью к самоорганизации и самообразованию	к и	Комплекс знаний об уровне самооценки, способах и методах самоорганизации для профессионального становления личности	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Собеседование, Реферат. Зачет.	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> Имеет начальные знания о структуре самосознания, о видах самооценки и об этапах профессионального становления личности. <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Владеет навыками самоанализа социальной действительности с позиций профессиональных знаний. Способен к самооценке уровня самоорганизации и самообразования.

ОК - 9	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Комплекс знаний о здоровом образе жизни; средства сохранения здоровья, методика оздоровительных занятий физической культурой. Самоконтроль.	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Защита реферата, собеседование. Зачет.	ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно» ПОВЫШЕННЫЙ Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры. Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.
ОК - 10	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Комплекс знаний о приемах первой медицинской помощи и приемах применения прикладных навыков.	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Защита реферата, собеседование. Зачет	ПОРОГОВЫЙ: Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; приемах

					транспортировки пострадавших <b>ПОВЫШЕННЫЙ:</b> Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказании психологической помощи пострадавшим, о транспортировке пострадавших в различных условиях.
--	--	--	--	--	---



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

Вид учебной работы	Всего часов	семестр		
		2	4	
1	2	3	4	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)(всего)	72	36	36	
В том числе:				
Лекции (Л)	16	8	8	
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	56	28	28	
Лабораторные работы (ЛР)				
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>				
В том числе рефераты ( для спец .мед групп)	-	-	-	
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	3	-	3
	экзамен (Э)	-	-	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	часов	72	36	36
	зач. ед.	2	1	1

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Содержание разделов учебной дисциплины Физическая культура

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
2	1	<b>Теоретический раздел.</b> Тема № 1 Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	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». Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе. Формы организации занятий физическим воспитанием в РГУ имени С.А. Есенина. Распределение студентов по отделениям и учебным группам для практических занятий физической культурой. Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.
2	1	Тема № 2 (части 1 и 2) Социально-биологические основы физической культуры	Часть 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и

			<p>функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кровеносной, 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. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.</p>
2	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. 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.</p>
2	1	<p>Тема № 4</p> <p>Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и</p>	<p>Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и</p>

		спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.	периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.
4		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.
4	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.

4	1	Тема № 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 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, фитбол - 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.
4	1	Тема № 8 Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики 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>			
2,4	2	<b>Средства ОФП (общефизической подготовки)</b> Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых	<i>Строевые упражнения:</i> выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. <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

		способностей	<p>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></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. Прыжки на возвышения.</p> <p>Тестирование. Оценка силовых качеств.</p>
2,4	2	<b>ОФП.</b>	<i>Упражнения для развития силы мышц</i>

		<p>Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости.</p>	<p><i>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></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 сгибая 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.</p> <p>Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.</p>
4	2	<p><b>Легкая атлетика.</b> Методика самостоятельных</p>	<p>Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке). Специальные упражнения бегуна</p>

		<p>занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.</p> <p>Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки</p>	<p>(совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестыванием 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>
2	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</p>	<p>Построение с лыжами в шеренгу и колонну. 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 двушажный ход:</i> передвижение по учебной лыжне</p>



		<p>функциональных возможностей организма</p>	<p>ступающим и скользящим шагом в дуопорном 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 двушажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники.</p> <p><i>Одновременный одношажный ход:</i> стартовый и дистанционные варианты.</p> <p><i>Одновременный двушажный ход.</i></p> <p><i>Коньковый и полу коньковый ход.</i></p> <p>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>
2,4	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.</p> <p>Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту.</p> <p><i>Эстафеты:</i> круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые</p> <p>Оценка осанки, типы телосложения,</p>

			определение телосложения. Основы самомассажа.
2-4	2	Оздоровительная аэробика. Индивидуальные программы физического самосовершенствования Методы контроля состояния здоровья	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> движения ногами и руками, махи, наклоны, 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.
2-4	2	Плавание Методы коррекции состояния зрительного анализатора Оздоровительные дыхательные гимнастики	Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для не умеющих: пройти курс обучения и научиться плавать. Комплексы оздоровительных упражнений направленных на здоровье органов зрения. 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	СР С	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	Теоретический раздел	8			+	36	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка (17нед.) Тестирование по физической подготовке (9, 17 неделя)
	2	Методико-практический раздел			28			
4	1	Теоретический раздел	8			+	36	Контроль посещаемости. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Собеседование по теории и методике. (18 неделя) Тестирование по физической подготовке (9,17 неделя)
	2	Методико-практический раздел			28			
		Итого за семестр	16		56	+	72	

**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 учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов	
				2 семестр	4 семестр
1	2	3	4	5	6
2		Теоретический раздел	Подготовка к устному зачету, подготовка письменных работ, подготовка к методическому занятию. Подготовка к выступлению, к презентации.	+	+
4		Методико – практический раздел	Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры. Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности	+	+
Итого в семестре в течение 2, 4 семестра					+
Итого					+

Самостоятельная работа не планируется, а рекомендуется студентам для подготовки к теоретическому зачету .



Собеседование	С																		+
Отчет по подготовке письменной работы	ОтППР																		+
Отчет по реферату	ОтПР										+								+
Индивидуальные домашние задания Рекомендации по ФП	ИДЗ			+							+								
Тестирование по физической подготовленности	ТФП										+								+

### **3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура»**

*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 «Физическая культура».**

##### **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. Здоровье сберегающая и здоровье укрепляющая 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. Здоровье сберегающие, здоровье укрепляющие, здоровье сохраняющие 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**4.1.Примеры оценочных средств по дисциплине «Физическая культура».**

**Показатели физической подготовленности**

**Юноши**

Контрольные тесты	Результаты в баллах									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 100 (сек.)	15.2	14.8	14.4	14.1	13.8	13.5	13.3	13.1	12.9	12.7
Длина с места (см)	205	215	225	230	235	240	245	250	255	260
Подтягивание (кол-во)	3	6	9	11	13	15	17	18	19	20
Отжимание на брусьях (кол-во)	3	6	9	12	15	17	19	21	23	25
Поднимание ног (кол-во)	3	6	9	12	14	16	17	18	19	20
Жим лежа (% к весу)	60	70	80	90	100	110	115	120	125	130
Бег 3000 м (мин.)	15.00	14.25	13.50	13.20	12.55	12.30	12.05	11.40	11.20	11.00
Марш-бросок 10 км (мин.)	70.00	64.00	59.00	55.00	52.00	50.00	48.00	46.00	44.00	42.00
Бег 60 м (сек.)	9.2	9.0	8.8	8.6	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9

## Показатели физической подготовленности

### Девушки

Контрольные тесты	Результаты в баллах									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 100м (сек)	19,0	18,2	17,5	17,0	16,6	16,2	15,8	15,5	15,2	15,0
Длина с места (см)	145	155	165	175	180	185	190	195	200	205
Отжимание в упоре лежа	4	6	8	10	12	14	16	18	19	20
Поднимание туловища (кол-во)	20	24	28	32	35	38	40	42	44	46
Приседание на одной ноге (кол-во)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Бег 2000 м	13.00	12.20	11.45	11.15	10.45	10.15	9.50	9.30	9.10	8.50
Марш-бросок 5км (мин.)	41.30	38.50	36.30	36.28	32.20	30.50	29.20	28.00	26.40	26.00
Наклон вперед (см)	0	3	6	9	12	15	18	21	23	25
Бег 60м (см)	11.4	11.0	10.6	10.3	10.1	9.9	9.7	9.5	9.4	9.3

**Дифференциальная оценка физической подготовленности  
студентов основной и подготовительной группы по набранной сумме  
баллов (юноши)**

Оценка	Оценочная сумма баллов									
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5-6 семестр	
	Осн.	Под	Ос	Под.	Ос	Под.	Ос.	Под.	Осн.	Под
«Удовлетворительно»	8	7	9	8	9	8	10	9	10	9
«Хорошо»	14	13	15	14	15	14	16	15	16	15
«Отлично»	20	18	21	19	21	19	22	20	22	20

**Дифференциальная оценка физической подготовленности  
студентов основной и подготовительной группы по набранной сумме баллов  
(девушки)**

Оценка	Оценочная сумма баллов									
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5-6 семестр	
	Осн.	Под	Ос	Под.	Ос.	Под	Ос	Под	Осн.	Под
«Удовлетворительно»	11	10	12	11	12	11	12	11	11	10
«Хорошо»	18	17	19	18	20	19	20	19	19	18
«Отлично»	26	24	27	25	28	26	28	26	26	25

**4.2.** Рейтинговая система в Университете не используется.

**5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

**5.1. Основная литература**

№ п/ п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Использу ется при изучении разделов	Семест р	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафед ре
1	2	3	4	5	6
1	Бицаева А.А., Малков В.В. Физическая культура. (бакалавриата) - Москва : Кнорус ,2016.	1-2	2,4	Электронный ресурс. ЭБС «Университетская библиотека online»	1
2	Виленский М.Я. Физическая культура. - Москва : Кнорус ,2016.	1-2	2,4	Электронный ресурс. ЭБС «Университетская библиотека online»	1
3	Евсеев Ю.И. Физическая культура студента. – Москва : Ростов- на- Дону, 2014.	1-2	2.4	Электронный ресурс. ЭБС «Университетская библиотека online»	1

## 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие .- М.: КноРус, 2012.	1-2	2,4	17	1
2	Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта - М.:Академия, 2013	1-2	2,4	21	1
3	Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Кн.2 - М.:Академия, 2007	1-2	2,4	2	-
4	Железняк Ю.Д. _Методика обучения физической культуре: учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.	1	2,4	15	-
5	Зуев В.Н. _Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2008	1	2,4	20	-
6	Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник.- М.: Физкультура и спорт, 2009.	1	2,4	20	-
7	Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник. - М.: Форум, 2008.	1	2,4	20+15	-
8	Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - М: Физкультура и спорт», 2009	1	2,4	48	1
9	Рипа Д.И. Кинезотерапия. Культура двигательной активности; учебное пособие. – Москва.: Кнорус, 2011	1-2	2,4	10	1
10	Родиченко В.С. Олимпийский учебник студента.- Спб.: изд. Политех.университета,2009.	1-2	2,4	5	1
11	Руненко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность: 10 практическое руководство	1-2	2,4	3	-

	для сторонников активного образа жизни. - М.: Советский спорт, 2007				
12	Срослова Н.В. Лечебная физическая культура.- Рязань .: Изд. РГУ 2006	1	2,4	74	1
13	Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. - М.- Академия, 2009.	1	2,4	30	1

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

1. «Университетская библиотека Online»;
2. Ресурс электронно-библиотечных систем «Лань»; «Book.ru» , «Юрайт»
3. Научная электронная библиотека [http:// Elibrary.ru](http://Elibrary.ru)

### **5.4. Перечень информационно-коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины « Физическая культура»;**

1. Физическое воспитание в вузах.

[http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja\\_kul'tura\\_studenta\\_-\\_il'nich.html](http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'nich.html)

Для изучения студентами основных разделов теоретического материала по дисциплине. Материала. Учебник Ильинич В.И.

2. Учебное пособие Физическая культура (курс лекций)<http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html>

Учебник Евсеев Ю.И.2005г.

4. Учебное пособие «Физическая культура». ОМГУПС

[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)

Все основные разделы дисциплины «Физическая культура»

- 5.Оздоровительная физическая культура. <http://www.medical-enc.ru/lfk/>

В данном пособии подробно описаны механизмы лечебного воздействия физических упражнений , а также методики занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях. Сайт будет полезен для студентов спец. А и спец. Б медицинских групп.

6. Сайт научной библиотеки <http://library.rsu.edu.ru/> Публикации материалов научных статей к использованию студентами в подготовке рефератов, выступлений.

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

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

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280 кв.м. (ФОК-2), тренажерным залом 80 кв.м, лыжной базой на 350 пар лыж, шестью раздевалками площадью 70 кв.м, двумя душевыми комнатами.

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

Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

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

В спортивном зале имеются 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 (2 шт).

Учебно-методические пособия.

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.**

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь



	<p>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.</p>
<p>Практические занятия</p>	<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, 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</p>

	занятий.
Контрольная работа/индивидуальные задания	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.
Реферат/курсовая работа	<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)
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)

**10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:** особое программное обеспечение для освоения дисциплины «Физическая культура» не требуется.

### **11. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ.**

Тематика лекционного курса изложена в таблице 2.1. Методико-практические занятия из практической части и методической. Смотреть табл.2.1.Семинарские занятия по дисциплине не предусмотрены.

Методическая часть урока рассматривается в контексте основной практической части. Изучение методического материала происходит во время выполнения практической части урока.

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

Основные требования для студентов специальной А и специальной Б медицинских групп по дисциплине:

1. Освоение теоретического материала.( Обязательное присутствие на лекциях, кроме студентов-инвалидов)
2. Представление к зачету реферата в печатном виде или презентации.
3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях в качестве судей, помощников организаторов, секретарей соревнований и праздников.
4. Участие в научно-практических конференциях (по желанию).

## Приложение 1

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»**  
**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»**  
**для промежуточного контроля успеваемости**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Теория и методика физической культуры. Лекции методические	ОК 8, ОК 9, ОК 10	Зачет
2.	Практика Контрольные нормативы	ОК8 ,ОК 9, ОК 10	Зачет

### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс комп.	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК -8	Способностью к самоорганизации и самообразованию	<b>Знать</b>	
		1. Структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности.	ОК8 31
		2. Виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности.	ОК8 32
		3. Этапы профессионального становления личности	ОК8 33
		<b>уметь</b>	

		1. Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности.	OK8Y1
		2. Самостоятельно оценивать необходимость и социальной, профессиональной адаптации. Осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа.	OK8Y2
		3. Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности.	OK8Y3
		<b>владеть</b>	
		1. Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем.	OK8 B1
		2. Навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания.	OK8 B2
		3. Формами и методами самообучения и самоконтроля	OK8B3
OK 9	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знать</b>	
		1. Теорию и методiku самостоятельных занятий по физической культуре.	OK931
		2. Индивидуальные особенности своего организма.	OK932
		3. Средства и методы развития основных физических качеств.	OK933
		<b>уметь</b>	
		1. Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	OK9Y1
		2. Составлять комплексы упражнений для развития	OK9Y2

		различных физических качеств.	
		3. Знать и применять способы самоконтроля	OK9У3
		<b>владеть</b>	
		1. Техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK9В1
		2 Теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK9В2
		3 Навыками самоконтроля.	OK9В3
OK-10	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<b>знать</b>	
		1. Основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.	OK1031
		2. Технику выполнения прикладных упражнений	OK1032
		3. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	OK1033
		<b>уметь</b>	
		1. Сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	OK10У1
		2. Правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма	OK10У2
		3. Организовать время работы с наибольшей эффективностью	OK10У3
		<b>владеть</b>	
		1. Техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей	OK10В1
		2. Навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах,	OK10102

		переломах, обмороках и т.д.	
		<b>3.Владеть</b> методиками саморегуляции.	ОК10В3



## 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.	ОК10 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.	ОК1031
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.	ОК1031,У2, У3
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	ОК933,У1, У2, В1,В2 ОК833
5	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	ОК8В3 ОК931,32,У3,В3, ОК10У2
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	ОК831,32,33,У1,В1,В2,В3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	ОК8У1,У2,У3, В3 ОК931,У3, В3
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК931, У2, В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	ОК933, У1, У2,У3,В1,В2

10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	ОК1032, У1, В1
11	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	ОК933, У2, В1
12	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	ОК933, У2, В1,В2
13	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	ОК932, У2, В1
14	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.	ОК932, У2, В1
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК1031,В3 ОК8В3 ОК9В3
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	ОК932, У1, В1,В2
17	Игровые виды спорта, основы техники.( баскетбол, волейбол, футбол)	ОК9 В2,В3,33,31
18	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	ОК931, 32,У1, У2 ОК8В3
19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	ОК9 В2,В3,33,31

### Критерии оценивания

1. «Зачтено» – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он своевременно и качественно выполнил весь объем работы, требуемый программой практики / НИР; умело применил полученные знания во время прохождения практики / НИР, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических и (или) научно-исследовательских задач.
2. «Зачтено» - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он демонстрирует достаточно полные знания всех профессионально-прикладных и методических вопросов в объеме программы практики / НИР; полностью выполнил программу с незначительными отклонениями от качественных параметров; проявил себя ответственным и заинтересованным специалистом в будущей профессиональной деятельности; правильно применил теоретические положения при решении практических вопросов и научно-исследовательских задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
3. «Зачтено» - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он выполнил программу практики / НИР, однако часть заданий

вызвала затруднения, не проявил глубоких знаний теории и умения применять ее на практике и в научно-исследовательской деятельности, допускал ошибки в планировании и решении задач практики/ НИР, отчет носит описательный характер, без элементов анализа и обобщения.

**«Не зачтено»** - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует низкое качество выполнения индивидуальных заданий, оформление документов по практике / НИР не соответствует требованиям, обучающийся владеет фрагментарными знаниями и не умеет применять их на практике / научно-исследовательской деятельности. Представленные документы и результаты собеседования с обучающимся не свидетельствуют о сформированности у последнего предусмотренных программой практики компетенций.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»**

Утверждаю:

Декан факультета русской филологии  
и национальной культуры



К.В. Алексеев

«31» августа 2020 г

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки

42.03.02 Журналистика

Направленность (профиль)

Журналистика

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.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части блока 1(Б.1.Б.14).

Дисциплина изучается на 2 курсе (3 семестр).

## 3. Трудоемкость дисциплины: 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

## 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
2.	ОК- 8	Способность к самоорганизации и самообразованию	Структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности. Виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности. Этапы профессионального становления личности 4. Этапы, механизмы и трудности социальной адаптации.	Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности. Самостоятельно оценивать необходимость и социальной, профессиональной адаптации. Осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа.	.Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем. Навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания. Формами и методами самообучения и самоконтроля.

3	ОК -9	Способность 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 самосовершенствования.
4	ОК -10	Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью.	Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.

## 5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения Зачет (3 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.