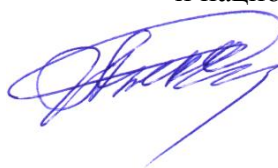


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

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 (профиль) подготовки** Журналистика

**Форма обучения** заочная

**Сроки освоения ОПОП** нормативный (4,5 года)

**Факультет** Русской филологии и национальной культуры

**Кафедра** физического воспитания

**Рязань, 2020**

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

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

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

2.1. Учебная дисциплина «физическая культура» относится к части блока 1

Б.1.Б.14, **Обязательные дисциплины (базовая часть).**

2.2 Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура», « ОБЖ»

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

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

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

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

- Основы медицинских знаний
- 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 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 социальную, профессиональную 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	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 организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью.	Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
Физическая культура					
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	Знать: Структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности; виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности; этапы профессионального становления личности; этапы, механизмы и трудности социальной адаптации. Уметь: самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности;	Лекции, рефераты.	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.

		<p>самостоятельно оценивать необходимость и социальной, профессиональной адаптации.</p> <p>Осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>навыками поиска методов решения практических задач, применением различных методов познания;</p> <p>формами и методами самообучения и самоконтроля.</p>			
ОК - 9	<p>Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <p>теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма Средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p>Уметь:</p> <p>правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для</p>	<p>Лекции, рефераты.</p>	<p>Защита реферата, собеседование . Зачет.</p>	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно.</p> <p>Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b></p> <p>Собеседование высокий уровень знаний теории и</p>

		<p>развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля.</p> <p>Владеть: техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования</p>			<p>методики физической культуры.</p> <p>Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>
ОК - 10	<p>Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>Знать: Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.</p> <p>Уметь: концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью.</p> <p>Владеть: техникой выполнения</p>	<p>Лекции, рефераты.</p>	<p>Защита реферата, собеседование . Зачет</p>	<p><b>ПОРОГОВЫЙ:</b> Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ:</b> Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказании психологической помощи пострадавшим, о транспортировке пострадавших в различных условиях.</p>

		упражнений в парах, для прикладных целей; навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.; методиками саморегуляции.			
--	--	---	--	--	--



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 3. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 72 ч.

Всего на курс – лекции – 6 , самостоятельная работа – 62 конт. раб. 4

Вид учебной работы		Всего часов	семестр	
			4	
1		2	3	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		4	4	
В том числе:				
Лекции (Л)		6	6	
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>62</b>	<b>62</b>	
<i>Контрольная работа</i>				
Вид промежуточной аттестации	зачет (З), 2 з.е.			
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>Часов</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	

Содержание учебной дисциплины.

#### 4.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
4	1	Тема №1  Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Понятие «физическая культура». Показатели состояния физической культуры в обществе. Основные ценности физической культуры. Социальные функции физической культуры. Основные понятия: «спорт», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство». Основные направления физической культуры. Физическая культура личности студента.
4	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 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.

4	1	Тема № 3 Основы здорового образа жизни.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены
---	---	--	--

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

№ семестр	№	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				
			Л	ЛР	К/Р	СРС	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8
4	1	Теоретический раздел	6			62	68
	2	Контрольная работа			4		4
		Итого за семестр	6		4	62	72

#### 4.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен

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

### 5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 5.1. Виды СРС.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Виды СРС	Всего часов
				4 семестр
1	2	3	4	5
4	1	Теоретический раздел.	Методы оценки и развития гибкости.	5
			Методика развития силы и силовой выносливости.	5
			Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	6

		Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	5
		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	5
		Основы оценки функциональных возможностей организма	5
		Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	5
		Основы методики самомассажа .	5
		Индивидуальные программы физического самосовершенствования Методы контроля состояния здоровья	6
		Методы коррекции состояния зрительного анализатора	5
		Оздоровительные дыхательные гимнастики	5
Итого в 4 семестре			62

## **5.2. 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»

## **6. 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 физическоговоспитания.
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 здоровьеукрепляющая 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, здоровьеукрепляющие, здоровьесохраняющие технологии.
57. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
58. Формирование стиля ЗОЖ.
59. Питание и здоровье.

Рекомендации по написанию рефератов на сайте университета (кафедра физического воспитания)

## **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	Используе тся при изучении	Семес тр	Количество экземпляров	
				В	На

		разделов		библио теке	кафе дре
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	Голощাপов Б.Р. История физической культуры и спорта - М.:Академия, 2013	1-2	2,4	21	1
3	Голощাপов 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 для сторонников активного образа жизни. - М.: Советский спорт, 2007	1-2	2,4	3	-
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'inich.html](http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'inich.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/>.КПубликации 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; пометать важные

	<p>мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД, физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратит 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</p>

	подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических 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.

Иные сведения.

- 1.Освоение теоретического материала.( Обязательное присутствие на лекциях, кроме студентов-инвалидов)
2. Занятия со студентами-инвалидами проводятся дистанционно.
- 3.Представление к зачету реферата в печатном виде или презентации.
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 занятия.	ОК 8, ОК 9, ОК 10	Зачет

### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 8	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, культурные и этнические, конфессиональные различия.	<b>Знать</b>	
		1. Особенности командных видов спорта. (игровые)	ОК 8 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК 8 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК8 33
		<b>Уметь</b>	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК 8У1
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК8У2
		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК8 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	ОК8В1
2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального	ОК8В2		

		состояния.	
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	OK8B3
OK9	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знать</b>	
		1. Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	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.	OK9У1
		2. Составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK9У2
		3. Знать и применять способы самоконтроля	OK9У3
		<b>владеть</b>	
		1. Техникou выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK9В1
2 Теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK9В2		
3 Навыками самоконтроля.	OK9В3		
OK10	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	OK1033

		медицинской помощи.	
		<b>уметь</b>	
		1. Сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	OK10Y1
		2. Правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма	OK10Y2
		3. Организовать время работы с наибольшей эффективностью	OK10Y3
		<b>владеть</b>	
		1. Техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей	OK10B1
		2. Навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	OK10102
		<b>3. Владеть методиками саморегуляции.</b>	OK10B3



**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 ОК7В3
19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	ОК9 В2,В3,33,31
20.	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	ОК 8 31Ок7 32 Ок7 33
21.	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	ОК831, ОК7У2, ОК8В3
22.	Дыхательная гимнастика, ее использование.	ОК831, ОК7У1, ОК8В1
23	Теория и методика оздоровительных занятий.	ОК833, ОК7У2, ОК8В1
24.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	ОК833, ОК7У2, ОК8В1
25.	Подготовка к сдаче норм ГТО.	ОК833, ОК7У2, ОК8В1

## Вопросы к собеседованию по дисциплине «Физическая культура»

### «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

1.Правовые основы физической культуры:

- а) кратко изложите основное содержание Федеративного закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- б) назовите документы, на основе которых осуществляются физическое воспитание в вузах.

2. Раскройте содержание термина «Физическая культура»

3.Назовите показатели состояния физической культуры в обществе.

4. Основные ценности физической культуры

5. Социальные функции физической культуры в обществе (педагогическая биологическая, коммуникативная, информативная, нормативная, оздоровительно-рекреативная, престижная)

6. Дайте определение термину «Спорт» и раскройте его социальное значение.

7. Расскажите о спорте профессиональном и любительском .

8. Компоненты физической культуры:

- Физическое воспитание
- Физическое образование

- Физическое развитие
  - Физическая подготовка
  - Физическая подготовленность
  - Физическая готовность
  - Физическое совершенство
9. Основные направления физической культуры
- Гигиеническая или фоновая физическая культура
  - Общая физическая подготовка
  - Спортивная подготовка
  - Профессионально-прикладная физическая подготовка
  - Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
  - Нетрадиционные формы физической культуры
10. Мотивационно-ценностные компоненты формирования физической культуры личности студента (знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, отношения, эмоции, волевые усилия)
11. Физическая культура и спорт-средство социализации личности
12. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту (материальные, физические, социально-психологические.)

**Контрольные вопросы по теме: «Социально - биологические основы физической культуры»**

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Основные понятия, ключевые слова:
  - Организм человека
  - Гомеостаз
  - Гиподинамия
  - Гипокинезия
  - МПК
3. Организм человека как биосистема.
4. Из чего состоит организм
5. Понятие об органе и системе органов.
6. Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
7. Функции кровеносной системы.
8. Функции дыхания.
9. Функции пищеварения.
10. Функции нервной системы.
11. Функции выделения.
12. Эндокринная система.
13. Влияние гиподинамии на человека.
14. Обмен веществ.
15. Внешняя среда и ее влияние на организм (природные, биологические, социальные факторы).
16. Биоритмы их влияние на организм.
17. Экология и ее влияние на организм.
18. Утомление и его фазы развития.
19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
20. Понятие мотивационно – ценностного отношения к физической культуре.

## 21. Движение – важнейшее свойство организма

### Вопросы к собеседованию

Контрольные вопросы по теме:

#### **Спорт в системе физического воспитания.**

1. Что такое спорт?
2. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности
3. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
4. Каковы основные отличительные особенности спортивной деятельности и физического воспитания.
5. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
6. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
7. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
8. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
9. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние и зимние)?
10. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
10. Где и когда наша страна принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
11. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
12. Какая организация занимается развитием и управлением студенческого спорта в нашем университете?
13. Олимпийские Игры. Кто был первым председателем Олимпийского комитета России?
14. Спортивная классификация, ее структура.
15. Студенческие спортивные соревнования.

Контрольные вопросы по теме:

#### **Основы методики**

#### **самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Цели и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий физ. упражнениями и 4 педагогических принципа спортивной тренировки.
3. Основные виды подготовок в процессе спортивной тренировки.
4. Каковы факторы, определяющие интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями?
5. Какова цель занятий физическими упражнениями?
6. Перечислите формы самостоятельных занятий физ. упражнениями (3 формы)
7. Назовите 3 части типового урока по физической культуре
8. Перечислите 4 педагогических принципа спортивной тренировки  
1-(принцип сознательности и активности, 2-принцип инамитичности и постепенности, 3-принцип доступности индивидуализации, 4-принцип систематичности)
9. Назовите 5 видов подготовки в процессе спортивной тренировки (морально-волевая, психологическая, техническая, физическая и тактическая)

10. Назовите 5 основных физических качеств, над которыми работают в процессе занятий физической подготовкой
11. Назовите 3 периода спортивной тренировки в годичном цикле и основную их направленность
12. Закон суперкомпенсации... . Какие понятия он затрагивает (нагрузка, работоспособность, утомление, восстановление, сверхвосстановление). Каковы взаимоотношения между «физической нагрузкой» и «отдыхом»

## Приложение 2

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### Критерии оценки собеседования :

Оценка	Критерии
Отлично/зачтено	Выставляется обучающемуся, если он определяет рассматриваемые понятия раздела или темы учебной дисциплины четко и полно, приводя соответствующие примеры;
Хорошо/зачтено	Выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе, но в целом демонстрирует знание и владение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины
Удовлетворительно/зачтено	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях материала раздела или темы учебной дисциплины.
Неудовлетворительно/не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений раздела или темы учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи

**Критерии оценки реферата:**

Оценка	Критерии
Отлично/зачтено	Выставляется обучающемуся если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.
Хорошо/зачтено	Выставляется обучающемуся если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.
Удовлетворительно/ Зачтено	Выставляется обучающемуся если в работе студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.
Неудовлетворительно/ Не зачтено	Выставляется обучающемуся если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**

Должность	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Проректор по научной деятельности	Т.В. Еременко		
Начальник службы	Т.В. Сейсебаева		

правового обеспечения			
Начальник центра менеджмента качества образования	Е.М. Аджиева		
Начальник центра дистанционного обучения и мониторинга качества образования	В. А.Фулин		
Начальник отдела образовательных программ УМУ	Т.В. Кременецкая		
Начальник отдела по работе с обучающимися очно-заочной и заочной форм обучения УМУ	С.В. Сысоева		

**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

заочная

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.

