

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

Утверждаю:  
Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова

«31» августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**Уровень основной образовательной программы - бакалавриат**

**Направление подготовки - 44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность (профиль) подготовки - Дошкольное образование**

**Форма обучения - очная**

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

**Институт психологии, педагогики и социальной работы**

**Кафедра физического воспитания**

**Рязань, 2020 г.**

## 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.13)

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

- « Физическая культура»
- «ОБЖ»

2.3. Перечень 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.**

№ п / п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
1	ОК-5	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры	Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.
2	ОК- 6	Способностью к самоорганизации и самообразованию.	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.  Знать методы оценки физического состояния и	Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего	Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции. Владеть

			подготовленности.	организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью. Уметь оценить свое физическое состояние.	навыками самоконтроля физического состояния.
3	ОК - 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	. Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. .	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния , Теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

## 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 – 5	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	Знать: законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры Уметь : работать в команде с однокурсниками; проявлять уважение и доверие в коллективе; восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. Владеть: навыками общения с различным контингентом, владеть различными	Лекции,  Практические занятия.	Собеседование, Реферат. Зачет.	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх . уровень знаний. Собеседование - уровень удовлетворительный. <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде.Уровень по собеседованию – высокий.

			способами регулирования психоэмоционального состояния; различными способами регулирования взаимоотношений.			
ОК -6	Способностью к и самоорганизации и самообразованию.		<p>Знать:</p> <p>основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма;</p> <p>основы знаний по оказанию первой медицинской помощи; методы оценки физического состояния и подготовленности;</p> <p>Уметь:</p> <p>концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации;</p> <p>правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма;</p> <p>организовать время работы с наибольшей эффективностью; оценить свое физическое состояние.</p> <p>Владеть :</p> <p>навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.;</p>	Лекции,  Практические занятия.	Собеседование, Реферат. Зачет.	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b></p> <p>Знает способы оценки физического состояния, и физической подготовленности.</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b></p> <p>Знает способы и методы повышения физической подготовленности самостоятельно.</p>

		методиками саморегуляции; навыками самоконтроля физического состояния.			
ОК - 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	<p>Знать:</p> <p>теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, 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 развития различных физических качеств.</p> <p>Владеть:</p> <p>техникой выполнения упражнений на любые группы мышц; навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического совершенствования.</p>	<p>Лекции,</p> <p>Практические занятия</p>	<p>Реферат.</p> <p>Собеседование .</p> <p>Зачет.</p>	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

Вид учебной работы	Всего часов	семестр			
		1	2	3	4
1	2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)(всего)	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
В том числе:					
Лекции (Л)	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	<b>56</b>				
Лабораторные работы (ЛР)					
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>					
В том числе рефераты ( для спец.мед групп)	-	-	-		
<b>СРС в семестре:</b>	-				
Курсовая работа	КП	-			
	КР	-			
Другие виды СРС:					
Выполнение индивидуальных расчетных заданий					
Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям	-				
Решение задач					
Подготовка и выполнение проектной работы	-				
Подготовка к тестированию знаний фактического материала	-				
<b>СРС в период сессии</b>					
Подготовка к зачету					
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З), 2 з.е.	<b>2 з.е.</b>			
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>Часов</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

Дисциплина частично реализуется с применением ДОТ.



## 2.1 Содержание учебной дисциплины Физическая культура.

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

			органы и системы организма. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
2	1	Тема № 3 Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.	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.
2	1	Тема № 4 Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.	Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.
3		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.
3	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 ОФПв самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.
4	1	Тема № 8 Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура , как средство восстановления и как средство тренировки .Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.
<b>2. Методико - практический раздел</b>			
1-4	2	<b>Средства ОФП ( общефизической подготовки)</b> Основы методики самостоятельных	<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

		<p>занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей</p>	<p>раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ). <i>Упражнения для развития силы и гибкости.</i> 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 <i>Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.</i> <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. <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. <i>Упражнения для развития силы мышц ног:</i> приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения . Тестирование. Оценка силовых качеств.</p>
1-4	2	<p><b>ОФП.</b> Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости.</p>	<p><i>Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.</i> Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврик, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке,</p>

			<p>тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц спины</i> Из положения лежа на животе серия наклонов поднимая одновременно ноги и плечи. Поднимание туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднимание точно ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибаемая ноги (для профилактики заболевания позвоночника). «Тяга» штанги с прогнутой поясницей и слегка согнутыми коленями (для юношей).</p> <p><i>Упражнения на гибкость.</i> Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинные маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты». Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью. Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.</p>
1-4	2	<p><b>Легкая атлетика.</b> Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки</p>	<p>Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке).</p> <p>Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестом голени назад.</p> <p>Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылы таза вперед.</p> <p>Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью.</p>

			<p>Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений.</p> <p>Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку).</p> <p>Бег на длинные дистанции.</p> <p>Основы методики занятий бегом, ходьбой.</p>
2,4	2	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Основы оценки функциональных возможностей организма</p>	<p>Построение с лыжами в шеренгу и колону. Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни.</p> <p><i>Совершенствование техники лыжных ходов.</i></p> <p><i>Попеременный двухшажный ход:</i> передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двуопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добиваясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники.</p> <p><i>Одновременный одношажный ход:</i> стартовый и дистанционные варианты.</p> <p><i>Одновременный двухшажный ход.</i></p> <p><i>Коньковый и полуконьковый ход.</i> Ознакомление.</p> <p><i>Развитие общей и специальной выносливости лыжника:</i> повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка.</p> <p>Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом.</p> <p>Методика самостоятельных занятий.</p>
1-4	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»,</p>

			«Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие. Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту. <i>Эстафеты:</i> круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые Оценка осанки, типы телосложения, определение телосложения. Основы самомассажа.
2-4	2	Оздоровительная аэробика. Индивидуальные программы физического самосовершенствования Методы контроля состояния здоровья	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями. <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 неумеющих: 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	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-2	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			
3-4	1	Теоретический раздел	8			+	36	Контроль посещаемости. Написание реферата
	2	Методико-			28			

		практический раздел						для групп СПЕЦ.Б Собеседование по теории и методике. (18 неделя) Тестирование по физической подготовке (9,17 неделя)
		Итого за семестр	16		56	6	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
1-4		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 течении 2, 4 семестра					+
Итого					+





### 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»

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

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

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

#### **5.1. Основная литература**

№ п/ п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Испо льзуе тся при изуче нии разде лов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
	2	3	4	5	6	7	8

1	Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – Москва : КноРус, 2018. –312 с. – Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/927932/view2/1">https://www.book.ru/book/927932/view2/1</a> (дата обращения: 17.08.2020).	1-2	2,4	ЭБС	
2	Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> (дата обращения: 17.08.2020).	1-2	2,4	ЭБС	
3	Физическая культура : учебник / под ред. М.Я. Виленского. – Москва : КноРус, 2018. – 423 с. – Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/925962/view2/1">https://www.book.ru/book/925962/view2/1</a> (дата обращения: 17.08.2020).	1-2	2,4	ЭБС	

## 5.2. Дополнительная литература

№ п/ п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
	2	3	4			В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры[Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-415983">https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-415983</a> (дата обращения: 17.08.2020).			1	1-4	ЭБС	
2.	Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2016. — 346 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-03810-9. — Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/921167">https://www.book.ru/book/921167</a> (дата обращения: 17.08.2020).			1-2	1-4	ЭБС	
3.	Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2016. –			1-2	1-4	ЭБС	

	240 с. – Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/917008/view2/1">https://www.book.ru/book/917008/view2/1</a> (дата обращения: 17.08.2020).				
4.	Врублевский, В. П. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : основы знаний : (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и. – Москва : Спорт, 2016. – 240 с. – Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/928931/view2/1">https://www.book.ru/book/928931/view2/1</a> (дата обращения: 17.08.2020).	1-2	1-4	ЭБС	
5.	Гимнастика [Текст] : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2010. - 448 с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО	31	1-4	13	1
6.	Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под ред. С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2019. – 125 с. – Режим доступа: <a href="https://bibli-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429446">https://bibli-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429446</a> (дата обращения: 17.08.2020).	1-2	1-4	ЭБС	
7.	Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] : учебник / М.Н.Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2004. - 160с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО. – [есть и др. изд.]	1-2	1-4	13	1
8.	Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 2009. - 432 с. Библиогр.: с. 381-387. - Рек. УМО	1-2	1-4	13	1
9.	Олимпийское образование [Электронный ресурс] : учебное пособие для академического бакалавриата : в 3 т. Том 1: игры олимпиад / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва : Юрайт, 2018. – 793 с. – Режим доступа: <a href="https://bibli-online.ru/book/olimpiyskoe-obrazovanie-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-423102">https://bibli-online.ru/book/olimpiyskoe-obrazovanie-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-423102</a> (дата обращения: 17.08.2020).	2	1-4	ЭБС	
10.	Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва : КноРус, 2017. – 376 с. – Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/926222/view2/1">https://www.book.ru/book/926222/view2/1</a>	2	1-4	ЭБС	

	(дата обращения: 17.08.2020).				
11.	Родин, А. В. Баскетбол в университете [Электронный ресурс] : теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. - Москва : Советский спорт, 2009. - 168 с. - ISBN 978-5-9718-0380-5. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210476">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210476</a> (дата обращения: 17.08.2020).	1-2	1-4	ЭБС	

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

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения 17.08.2020).

2. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).

3. Труды преподавателей [Электронный ресурс] : коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 17.08.2020).

4. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения 17.08.2020).

5. Электронный каталог НБ РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающих в фонд НБ РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, [1990 - ]. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru/marc>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).

6. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 17.08.2020).

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

1. Российский студенческий спортивный союз [Электронный ресурс] : сайт Общероссийской общественной организации. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).

2. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : отраслевой агрегатор. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).

## 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 (2шт). Учебно – методических пособий. Спортивного инвентаря.

7. Не заполняется.

## **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 мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам .ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД , физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве

	дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.
Практические занятия	Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнес-клуба и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладеть запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.
Реферат	<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. 9.1 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)

#### 10.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса:

Название ПО	№ лицензии
Операционная система Windows	
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-3К-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение Libre Office	Свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	Свободно распространяемое ПО
Браузер изображений Fast Stone ImageViewer	Свободно распространяемое ПО
PDF ридер Foxit Reader	Свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	Свободно распространяемое ПО
Запись дисков Image Burn	Свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	Свободно распространяемое ПО

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



**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
2.	Практика Контрольные нормативы ОФП.	ОК5, ОК 6, ОК 8	Зачет

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-5	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	<b>Знать</b>	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК5 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК5 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК533
		<b>Уметь</b>	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК5 У1
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК5У2
3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической	ОК5У3		

			культуры.	
			<b>Владеть</b>	
			1. Навыками общения с различным контингентом.	OK5 B1
			2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	OK5B2
			3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	OK5B3
OK 6	Способностью самоорганизации самообразованию.	к и	<b>знать</b>	
			1. Основы ЗОЖ	OK6 31
			2. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	OK6 32
			3. Методику оценки физического состояния и физической подготовленности	OK6 33
			<b>уметь</b>	
			1. Оценить свое физическое состояние .	OK6 Y1
			2. Оказать первую помощь при умственном или физическом переутомлении.	OK6Y2
			3. Оценить свою физическую подготовленность .	OK6Y3
			<b>владеть</b>	
			1. Навыками измерения основных показателей физического развития	OK6 B1
			2. Навыками концентрации в сложной ситуации.	OK6 B2
			3. Навыками контроля за физической подготовленностью.	OK6B3
OK 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки,		<b>знать</b>	
			1. теорию и методику самостоятельных занятий по	OK831

обеспечивающий полноценную деятельность.	физической культуре.	
	2. индивидуальные особенности своего организма.	OK832
	3. средства и методы развития основных физических качеств.	OK833
	<b>уметь</b>	
	1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	OK8У1
	2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK8У2
	3. применять способы самоконтроля	OK8У3
	<b>владеть</b>	
	1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK8В1
	2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK8В2
3 навыками самоконтроля.	OK8В3	

**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.	OK8 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.	OK8 31
3	Основы здорового образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	OK6 31 33 Y1 Y2 B1 OK 5 32 33
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK6 B3 33 Y1 OK8 B1 OK5 B1 B2 B3
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK6 31 B1 OK 5 B1
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK6 31 Y2, OK8 B3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK8 32, OK8 Y2, OK8 B3
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK633 Y3, OK8B1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK833,Y2 , B3
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK7 31, OK6 33 OK8 Y1Y2 B3,OK6 B2
11	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK8 33 Y2 B1
12	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	OK8 33 Y2,8B1

13	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	ОК8 32 У2 В1
14	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.	ОК8 32 У2 В1
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК6 33 У3 В1
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	ОК6 33 У3 В1
17	Игровые виды спорта, основы техники(баскетбол, волейбол, футбол)	ОК6 31 32 У1 У2 В1 ОК 5 31 В1 У 1
18	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	ОК6 31 У1 В2 ОК
19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	ОК8 33 У2 В3
20.	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	ОК 831Ок8 32 Ок8 33
21.	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	ОК831, ОК8У2, ОК8В3
22.	Дыхательная гимнастика, ее использование.	ОК831, ОК8У1, ОК8В1
23	Теория и методика оздоровительных занятий.	ОК833, ОК8У2, ОК8В1
24.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	ОК833, ОК8У2, ОК8В1
25.	Подготовка к сдаче норм ГТО.	ОК833, ОК8У2, ОК8В1

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

**Вопросы к собеседованию по дисциплине «Физическая культура»  
1 курс**

**«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 : педагогическая биологическая, коммуникативная, информативная, нормативная, оздоровительно – реактивная, 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 2 курс**

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?
11. Где и когда наша страна принимала Всемирную Летнюю спартакиаду?
- 12.Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческим спортом?
- 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 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 физическими упражнениями ( 3 формы)
7. Назовите 3 части типового урока по физической культуре
8. Перечислите 4 педагогических принципа спортивной тренировки (принцип сознательности и активности, 2-принцип динамичности)
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».

### **Критерии оценки собеседования :**

Оценка	Критерии
Отлично/ <b>зачтено</b>	Выставляется обучающемуся, если он определяет рассматриваемые понятия раздела или темы учебной дисциплины четко и полно, приводя соответствующие примеры;
Хорошо/ <b>зачтено</b>	Выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе, но в целом демонстрирует знание и владение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины
Удовлетворительно/ <b>зачтено</b>	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях материала раздела или темы учебной дисциплины.
Неудовлетворительно/ <b>Не зачтено</b>	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



## Темы рефератов.

1. Физическая культура и ЗОЖ.
2. Физическая культура и ее влияние на умственную работоспособность.
3. Физическая культура и спорт: сходство и отличия.
4. Влияние физических упражнений на работу сердечно - сосудистой системы.
5. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
6. Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека.
7. Профилактика заболеваний позвоночника средствами физической культуры.
8. Строение и функции сердечно – сосудистой системы.
9. Средства и методы развития выносливости.
10. Средства и методы развития скоростно- силовых качеств.
11. Средства и методы развития гибкости.
12. Методика самостоятельных занятий по физической культуре .
13. Подготовка к сдаче норм ГТО.
14. ОФП и ее значение .
15. Физическая культура , как средство профилактики плоскостопия.
16. Физическая культура и спорт в борьбе с лишним весом.
17. Коррекция осанки средствами физической культуры.
18. Средства и методы развития силовых качеств.
19. Нетрадиционные виды физической активности.
20. Спортивные игры и их значение в физической подготовке.
21. Оздоровительные виды физической активности.
22. Физическая культура и ее значение для укрепления иммунитета.
23. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
24. Физическая культура и развитие творческих способностей.
25. Физическая культура и долголетие.
26. Утомление, фазы утомления, первая помощь.
27. Способы восстановления умственной и физической работоспособности.
28. Физическая культура в режиме дня студента.
29. Профилактика умственного переутомления средствами физической культуры.
30. Профилактика стресса средствами физической культуры.

### Критерии оценки реферата:

Оценка	Критерии
Отлично/ <b>зачтено</b>	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.
<b>Хорошо/зачтено</b>	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.
<b>Удовлетворительно/ Зачтено</b>	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.
<b>Неудовлетворительно/ Не зачтено</b>	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

<b>Должность</b>	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Подпис ь</b>	<b>Дата</b>
Проректор по научной деятельности	Т.В. Еременко		
Начальник службы правового обеспечения	Т.В. Сейсебаева		
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		

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Изменение №	Номера листов (стр.)			Всего листов (стр.) в документе	Номер распорядительного документа	Подпись	Дата
	замененных	новых	аннули-				
1	2		4	5	6	7	8

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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

Утверждаю:  
Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова  
«31» августа 2020 г.

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

Направление подготовки

**44.03.01. Педагогическое образование**

Направленность (профиль)

**Дошкольное образование**

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

Дисциплина относится к базовой части Блока Б.1. (Б.1.Б.13).

Дисциплина изучается на 1,2 курсе (1,2,3,4 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)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1.	ОК-5	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы и регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры	Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.

2.	ОК- 6	Способностью к самоорганизации и самообразованию.	Основы строения и функции основных систем организма. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. Знать методы оценки физического состояния и подготовленности.	Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью. Уметь оценить свое физическое состояние.	Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. Владеть методиками саморегуляции. Владеть навыками самоконтроля физического состояния.
	ОК - 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, Теоретическими знаниями для физического совершенствования.

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

Зачет (1,2,3,4,семестр)

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.