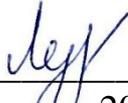


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин


«30» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Уровень основной профессиональной образовательной программы:
бакалавриат

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: очная

Срок освоения ОПОП: нормативный – 4 года

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин

Рязань, 2020

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются формирование компетенций в области физической культуры и спорта, необходимых для успешной педагогической деятельности и решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» Б1.О.03.04 относится к дисциплинам Модуля «Здоровье и безопасность жизнедеятельности» Б1.О.03 Обязательной части Блока 1.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины общеобразовательной школы:

«Физическая культура»

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:

- Методика обучения и воспитания (по профилю подготовки) - Основы методики лечебной физической культуры
- Преддипломная практика
- Фитнес и его разновидности
- Легкая атлетика (Беговые виды)

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных (УК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

| № п/п | Код и содержание компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: | | |
|-------|--|---|---|--|--|
| | | | Знать | Уметь | Владеть (навыками) |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК – 7.1 Осуществлять выбор средств и методов контроля индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности | - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и влияние физических упражнений на данные показатели - современное направление развитие фитнес-ритмики, - - основы музыкальной грамоты и виды занятий под музыкальное сопровождение | - осуществлять педагогический контроль при проведении физкультурно-спортивных занятий; - проводить занятия по музыкальной ритмике - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений | - средствами и методами контроля для диагностики индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности - навыками проведения с обучающимися занятий по музыкальной грамоте - специальной терминологией |
| | | УК -7.2 Самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений | - теорию и методику самостоятельных занятий музыкальной ритмикой и фитнес-ритмикой | - использовать музыкальную и фитнес-ритмику или систему физических упражнений | - методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|
| | | для укрепления здоровья, средствами и методами воспитания прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных профессиональных действий | - методики обучения технике двигательных действий в музыкальной ритмике - методики развития физических качеств средствами музыкальной ритмики | для профессионально-личностного развития, психофизического самосовершенствования - использовать систему физических упражнений музыкальной ритмики для воспитания физических и психофизических качеств | укрепления здоровья, развития прикладных физических и психофизических качеств - техникой специальных упражнений музыкальной и фитнес-ритмики - основами выполнения физических упражнений под музыкальное сопровождение |
| 2 | ПК-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса | ПК-3.2. Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения | - историю развития ритмики - связь упражнений с построением музыкальных произведений. - виды занятий под музыкальное сопровождение. | - осуществляет отбор средств музыкальной ритмики для организации учебных занятий - организовывать и проводить занятия физическими упражнениями под музыкальное сопровождение - применять средства диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения | - средствами музыкальной выразительности и их применение в физическом воспитании - современными технологиями проведения занятий физическими упражнениями под музыкальное сопровождение - техникой выполнения танцевальных элементов и танца «фигурный вальс» |

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр № 1 |
|--|-------------|-------------|-------------|
| 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | | 34 | 34 |
| В том числе: | | | |
| Лекции (Л) | | 4 | 4 |
| Практические занятия (ПЗ), семинары (С) | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | | 30 | 30 |
| Иные виды занятий | | | |
| 2. Самостоятельная работа студента (всего) | | 38 | 38 |
| Контроль | | | |
| 3. Курсовая работа | КП | | |
| | КР | | |
| Вид промежуточной аттестации | зачет (З) | | 3 |
| | экзамен (Э) | | |
| ИТОГО: общая трудоемкость | часов | 72 | 72 |
| | зач. ед. | 2 | 2 |

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

| № семестра | № раздела | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела в дидактических единицах |
|------------|-----------|---|---|
| 1 | 1 | Техника и методика выполнения упражнений в музыкальной ритмике | <p>Цели и задачи, организация проведения дисциплины музыкально-ритмического воспитания.</p> <p>История развития ритмики. Создание и развитие систем музыкально-ритмического воспитания в России.</p> <p>Современное направление развитие фитнес-ритмики.</p> <p>Основы музыкальной грамоты. Связь упражнений с построением музыкальных произведений. Виды занятий под музыкальное сопровождение.</p> <p>Средства музыкальной выразительности и их применение в физическом воспитании.</p> <p>Техника выполнения специальных шагов и ходьбы.</p> <p>Танцевальные элементы. Прыжковые элементы.</p> <p>Техника выполнения танца «фигурный вальс».</p> |
| 1 | 2 | Основы обучения общеразвивающим упражнениям. | <p>Строевые, ОРУ на гимнастической стенке и на скамейке.</p> <p>Основы терминологии.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах, с гимнастической палкой.</p> |

2.2. Перечень лабораторных работ

2.3 Лабораторный практикум

| № семестра | № раздела | Наименование раздела учебной дисциплины | Наименование лабораторных работ | Всего часов |
|------------|-----------|---|--|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | Музыкальная ритмика | Строевые упражнения | 2 |
| | | | определение понятия, современная классификация. | |
| | | | Основным понятиям строевых упражнений: шеренга, колонна, дистанция, интервал, фронт, основные команды при построениях и перестроениях. | 2 |
| | | | Основы терминологии ОРУ на месте. | 2 |
| | | | Основы обучения ОРУ на месте и в движении. | 2 |
| | | | Виды занятий под музыкальное сопровождение. | 2 |
| | | | Современное направление развитие фитнес-ритмики. | 2 |
| | | | Основы музыкальной грамоты. | 2 |
| | | | Связь упражнений с построением музыкальных произведений. | 2 |
| | | | Средства музыкальной выразительности и их применение в физическом воспитании. | 2 |
| | | Техника выполнения | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|----|
| | | специальных шагов и ходьбы. | |
| | | - Танцевальные элементы. | 2 |
| | | Прыжковые элементы. | |
| | | - Танец «Веревочка» и «Полька». | |
| | | - Танец «Двойная веревочка и веревочка с переступанием | 2 |
| | | - Изучение танцевальных движений: «Гармошка», «Елочка», | |
| | | «Голубцы», «Ковырялочка», | 2 |
| | | «Присядка». | |
| | | - Изучение отдельных элементов | 2 |
| | | Техника выполнения танца «фигурный вальс». | 2 |
| | | итого | 30 |

2.3. Курсовые работы не предусмотрены

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме часов. Видами СРС являются:

Подготовка к практическим занятиям

Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы

Работа со справочными материалами

Выполнение индивидуальных домашних заданий

Подготовка к сдаче технических нормативов

Подготовка к зачету

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине (при необходимости)

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

| № п/п | Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год |
|-------|---|
| 1 | 2 |
| 1 | Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 432 с. |
| 2 | Лисицкая, Т. Аэробика: теория и методика. Т. 1. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с. |
| 3 | Доценко О.П., Кутовая А.С., Методические рекомендации по изучению основ музыкальной грамоты и связи упражнений с музыкой - Рязань: РГПУ, 1987 |

5.2. Дополнительная литература

| № п/п | Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год |
|-------|---|
| 1 | 2 |
| 1 | Асташина, М.П. Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебное пособие / М.П. Асташина, В.П. Шульпина. – Омск : Издательство СибГУФК, 2007. – 111 с. |
| 2 | Пшеничникова, Г.Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, О.П. Власова. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 187 с. |
| 3 | Поздеева Е. А., Алаева Л. С. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие. Издательство: Издательство СибГУФК, 2017 |

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

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.coni> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.04. 2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата

обращения: 15.11.2017).

5. 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: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/> свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

5.5. Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)
2. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)
3. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, экран настенный, ноутбук; гимнастический зал для проведения практических занятий, стандартно оборудованные раздевалки.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебных занятий | Организация деятельности студента |
|---|---|
| Практические занятия | Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др. |
| Контрольная работа/индивидуальные задания | Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, написание конспекта части урока по заданию преподавателя. |
| Подготовка к зачету | При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. |

8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

| Название ПО | № лицензии |
|--|--------------------------------------|
| Набор ПО в компьютерных классах | |
| Операционная система WindowsPro | Договор №65/2019 от 02.10.2019 |
| Антивирус KasperskyEndpointSecurity | Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г. |
| Офисное приложение LibreOffice | свободно распространяемое ПО |
| Архиватор 7-zip | свободно распространяемое ПО |
| Браузер изображений FastStoneImageViewer | свободно распространяемое ПО |
| PDF ридерFoxitReader | свободно распространяемое ПО |
| Медиа проигрыватель VLC mediaplayer | свободно распространяемое ПО |
| Запись дисков ImageBurn | свободно распространяемое ПО |
| DJVU браузерDjVu Browser Plug-in | свободно распространяемое ПО |
| Набор ПО для кафедральных ноутбуков | |
| Антивирус KasperskyEndpointSecurity | Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г. |
| Офисное приложение LibreOffice | свободно распространяемое ПО |
| Архиватор 7-zip | свободно распространяемое ПО |
| Браузер изображений FastStoneImageViewer | свободно распространяемое ПО |
| PDF ридерFoxitReader | свободно распространяемое ПО |
| Медиа проигрыватель VLC mediaplayer | свободно распространяемое ПО |
| Запись дисков ImageBurn | свободно распространяемое ПО |
| DJVU браузерDjVu Browser 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.).

9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин



«30» августа 2020 г.

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

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)

Физическая культура

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

1. Цель освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование компетенций в области физической культуры и спорта, необходимых для успешной педагогической деятельности и решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» Б1.О.03.04 относится к дисциплинам Модуля «Здоровье и безопасность жизнедеятельности» Б1.О.03 Обязательной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 1 курсе (2 семестр).

3. Трудоемкость дисциплины: 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:

УК7.1. – знать: 1. Основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и влияние физических упражнений на данные показатели.

2. Современное направление развитие фитнес-ритмики, - - основы музыкальной грамоты и виды занятий под музыкальное сопровождение,

уметь: 1. Осуществлять педагогический контроль при проведении физкультурно-спортивных занятий.

2. Проводить занятия по музыкальной ритмике.

3. Соблюдать правила техники

безопасности при выполнении упражнений,

владеть: 1. Средствами и методами контроля для диагностики индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности.

2. Навыками проведения с обучающимися занятий. по музыкальной грамоте

3. Специальной терминологией.

УК7.2. – знать: 1. Теорию и методику самостоятельных занятий музыкальной ритмикой.

2. Методики обучения

технике двигательных действий в музыкальной ритмике.

3. Методики развития

физических качеств средствами музыкальной ритмики,

уметь: 1. Использовать музыкальную ритмику или систему физических упражнений для профессионально-личностного развития, психофизического самосовершенствования.

2. Использовать систему физических упражнений музыкальной ритмики для воспитания физических и психофизических качеств.

владеть: 1. Методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья, развития прикладных физических и психофизических качеств.

2. Техникой специальных упражнений музыкальной и фитнес-ритмики.

3. Основами выполнения физических упражнений под музыкальное сопровождение.

ПК-3.2. – знать: 1. Историю развития ритмики.

2. Связь упражнений с построением музыкальных произведений.

3. Виды занятий под музыкальное сопровождение.,

уметь: 1. Осуществлять отбор средств музыкальной ритмики для организации учебных занятий.

2. Организовывать и проводить занятия физическими упражнениями под музыкальное сопровождение.

3. Применять средства диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.

владеть: 1. Средствами музыкальной выразительности и их применение в физическом воспитании.

2. Современными технологиями проведения занятий физическими упражнениями под музыкальное сопровождение.

3. Техникой выполнения танцевальных элементов и танца «фигурный вальс».

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения:

Зачет (2 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.