

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)		<b>34</b>	<b>34</b>
В том числе:			
Лекции (Л)		<b>4</b>	<b>4</b>
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)		<b>30</b>	<b>30</b>
Иные виды занятий			
2. Самостоятельная работа студента (всего)		<b>38</b>	<b>38</b>
Контроль			
3. Курсовая работа	КП		
	КР		
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)		<b>3</b>
	экзамен (Э)		
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	<b>72</b>	<b>72</b>
	зач. ед.	<b>2</b>	<b>2</b>

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	<b>Техника и методика выполнения упражнений в музыкальной ритмике</b>	<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	<b>Основы обучения общеразвивающим упражнениям.</b>	<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	<b>Музыкальная ритмика</b>	- Строевые упражнения - определение понятия, современная классификация.	2
			- 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», «Присядка».	2
		- Изучение отдельных элементов Техника выполнения танца «фигурный вальс».	2
		итога	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](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](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
<b>Набор ПО в компьютерных классах</b>	
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
<b>Набор ПО для кафедральных ноутбуков</b>	
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.