

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

Утверждаю:  
Директор института иностранных языков  
  
Е.Л. Марьяновская  
«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**бакалавриат**  
Направление подготовки: **45.03.02 Лингвистика**  
Направленность (профиль): **Перевод и переводоведение (китайский язык и английский язык)**  
Форма обучения: **очная**  
Срок освоения ОПОП: **нормативный (4 года)**  
Институт: **иностраннных языков**  
Кафедра: **физического воспитания**

Рязань, 2020

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 1. Цели 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, психологопедагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

Цели освоения дисциплины соответствуют общим целям ОПОП.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

2.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 (Б1.Б.10).

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

- Физическая культура;
- БЖД.

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

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

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

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

Безопасность жизнедеятельности и др.

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-4	Способность работать в коллективе, социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, проявлять уважение к людям, нести ответственность за поддержание доверительных партнёрских отношений	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;  восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры;	навыками общения с различным контингентом;  различными способами регулирования психоэмоционального состояния;  различными способами регулирования взаимоотношений.
2	ОК-8	Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре;  индивидуальные особенности своего организма;  средства и методы развития основных физических качеств;	правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения;  составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	техникой выполнения упражнений на любые группы мышц;  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-4	Способность работать в коллективе, социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, проявлять уважение к людям, нести ответственность за поддержание доверительных партнёрских отношений	<p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта;</li> <li>- способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять работу в команде с однокурсниками;</li> <li>- проявлять уважение и доверие в коллективе;</li> <li>- восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.</li> </ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками общения с различным контингентом,</li> <li>- различными способами регулирования</li> </ul>	Лекции, Практические занятия, зачет	Зачет	<p><b>Пороговый уровень</b> может работать в команде; способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх. Собеседование – уровень удовлетворительный.</p> <p><b>Повышенный уровень</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.</p>

		психоэмоционального состояния; - различными способами регулирования взаимоотношений.			
ОК-8	Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	<p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре;</li> <li>- индивидуальные особенности своего организма;</li> <li>- средства и методы развития основных физических качеств.</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения;</li> <li>- составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</li> </ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техникой выполнения упражнений на любые группы мышц;</li> <li>- навыками самоконтроля физического состояния;</li> <li>- теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</li> </ul>	Лекции, Практические занятия, зачет	Зачет	<p><b>Пороговый уровень владеет</b> методикой применения физических упражнений; <b>умеет</b> показать различные упражнения грамотно. Собеседование – средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно».</p> <p><b>Повышенный уровень</b> собеседование – высокий уровень знаний теории и методики физической культуры. <b>умеет</b> использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		№1	Часов
1	2	3	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	72	72	
В том числе:			
Лекции (Л)	8	8	
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	28	28	
Лабораторные работы (ЛР)			
Иные виды занятий			
<b>2. Самостоятельная работа студента (всего)</b>	36	36	
<b>3. Курсовая работа (при наличии)</b>	КП		
	КР		
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)	-	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	часов	72	72
	зач. ед.	2	2

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ЭИОС вуза, Zoom, Skype).

### 2. Содержание дисциплины.

#### 2.1. Содержание разделов дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
1	1	Тема № 1 Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе. Основные понятия и термины, виды. Профессиональная направленность физического воспитания. Формы организации занятий физическим воспитанием в РГУ имени С.А. Есенина. Краткая характеристика теоретического,

			практического и контрольного разделов программы.
1	1	Тема № 2 (части 1 и 2) Социально-биологические основы физической культуры	Часть 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Гомеостаз. Анатомо-физиологические особенности и основы физиологических функций организм. Часть 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма. Гипокинезия и гиподинамия, и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе.
1	1	Тема № 3 Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние условий окружающей среды на здоровье. 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. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.
1	1	Тема № 4 Спорт в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. 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. ОФП и СПФ. Методики развития основных физических качеств. Использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.
<b>Практический, Методико-практический раздел -28 ч</b>			
1	2	Оценка физического развития методами стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития (2 ч)	1. Освоить методику исследования показателей физического развития: ростовой показатель (показатель Брока, Формула Лоренца, индекс Кетле); индекс массы тела ИМТ (формула Кьютла); жизненный показатель (ЖП); метод стандартов (Р. Марен) и др. 2. Выполнить индивидуальные измерения показателей физического развития. 3. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов. 4. Разработать индивидуальные комплексы упражнений для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

1	2	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы) (2 ч)	1. Освоить методику регистрации пульса и артериального давления в покое и после функциональной пробы (пробы Штанге, Генча, Летунова и др). 2. Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и резервные возможности системы внешнего дыхания.
1	2	Методы оценки и развития общей выносливости (2 часов)	Краткая структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости, периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости.
1	2	Методы оценки и развития скоростных способностей (2 часа)	Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития скоростных качеств, возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении индивидуальных планов.
1	2	Методы оценки и развития силовых способностей (2 часа)	Понятие, структура и содержание силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых качеств (упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития силовых способностей.
1	2	Методы оценки и развития гибкости (2 часа)	Понятие, структура и содержание физического качества. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).
	2	Освоение методики корригирующей гимнастики для глаз, оздоровительные дыхательные гимнастики. (2 ч)	Освоение обучающимися комплекса корригирующих физических упражнений при близорукости. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Значение дыхательной функции для жизнедеятельности и здоровья организма. Метод волевой ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко.
1	2	Легкая атлетика, ОФП (14 ч)	Совершенствование техники бега на короткие, длинные дистанции, техники прыжка в длину с места

			Средства и методы для развития физических качеств Подготовка к сдаче контрольных нормативов
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------

## 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	1	Теоретический раздел	8			+	36	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ. Б Проверка (17 нед.) Тестирование по физической подготовке (9, 17 неделя)
	2	Методико-практический раздел			28			
	2	Методико - практический раздел			28			
		Итого за семестр	8		28	36	72	

2.3 Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Примерная тематика курсовых работ не предусмотрены.

## 3. Самостоятельная работа студента

### 3.1. Виды СРС

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 36 часов.

Видами СРС являются:

- изучение и конспектирование литературы по дисциплине;
- подготовка к теоретическому зачету по лекциям;
- подготовка к устному отчету по реферату;
- освоение практических навыков самоконтроля;
- освоение методики применения различных средств физической культуры
- подготовка к сдаче контрольных нормативов.

3.2. График работы студента.

Семестр № 1

Форма оценочного средства*	Условное обозначение	Номер недели																		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Собеседование	С																			
Отчет по подготовке письменной работы	ОтППР																			
Отчет по реферату..	ОтПР										+								+	
Собеседование.	ТСп, ТСК																			
Индивидуальные домашние задания Рекомендации по ФП	ИДЗ			+							+									
Контрольный просмотр работ	КПР																			
Тестирование по физической подготовленности	ТФП										+								+	

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

*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 и спорт»».

#### **3.3.1. Контрольные работы (рефераты) по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

##### **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура и спорт в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура и спорт античного мира.
5. Физическая культура и спорт в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура и спорт Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
11. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. Физическая культура и спорт в советский период до Великой
13. Отечественной войны.
14. Физическая культура и спорт в послевоенный период.
15. Древние Олимпийские игры.
16. Возникновение современного олимпийского движения.

17. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
18. Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
19. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
20. Физическая культура и спорт и спорт в регионе (районе).
21. Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
22. История развития различных видов спорта (по выбору).
23. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
24. Авиценна (Абу Али Ибн Сина. /980–1037/) о физическом воспитании.
25. Джон Локк (1632–1704) о физическом воспитании.
26. Жан Жак Руссо (1712–1778) о физическом воспитании.
27. Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
28. Демени (1850–1917) о физическом воспитании.
29. В.Г. Белинский (1811–1848) о физическом воспитании.
30. К.Д. Ушинский (1824–1870) о физическом воспитании.
31. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физического воспитания.
32. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
33. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
34. Физическая культура и спорт в жизни Л.Н. Толстого.
35. Физическая культура и спорт в жизни И.П. Павлова.
36. Физическая культура и спорт в системе воспитания А.С. Макаренко.
37. Физическая культура и спорт в системах педагогов-новаторов.
38. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
39. Физическая культура и спорт и спорт в жизни крупных ученых.
40. Физическая культура и спорт и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
41. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
42. Влияние образа жизни на здоровье человека.
43. Ценности ЗОЖ.
44. Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
45. Модели ЗОЖ.
46. Общие принципы ЗОЖ.
47. Здоровьесберегающая и здоровьесокрепляющая среда университета.
48. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
49. Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
50. Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.
51. Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
52. Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
53. Формирование установки на ЗОЖ.

54. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
55. Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
56. Технологии ЗОЖ и их классификация.
57. Здоровьесберегающие, здоровьеукрепляющие, здоровьесохраняющие технологии.
58. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
59. Формирование стиля ЗОЖ.
60. Питание и здоровье.

#### **4. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (см. Фонд оценочных средств).**

##### 4.1. Рейтинговая оценка знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

Система оценки знаний по дисциплине «Физическая культура» включает в себя комплексную оценку: определения уровня теоретических знаний студентов по дисциплине «Физическая культура» по собеседованию на «зачтено», или «незачтено», дифференцированную оценку физической подготовленности (см. табл. выше), учет посещаемости в семестре, участие в спортивно-массовых соревнованиях и сдаче норм ГТО.

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины**

##### 5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1.	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: 15.10.2020).	1–2	1	ЭБС	-
2.	Письменский, И.А. Физическая культура: [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М.: Юрайт, 2017. – 493 с. – Режим доступа:	1–2	1	ЭБС	-

	<a href="https://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22">https://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22</a> (дата обращения: 20.03.2020).				
3.	Физическая культура: [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер. – М.: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBV7">https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBV7</a> (дата обращения: 20.03.2020).	1–2	1	ЭБС	-

## 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1.	Бутин, И.М. Лыжный спорт [Текст]: учебное пособие / И.М. Бутин. – Москва: Академия, 2000. – 368 с.	1–2	1	3	-
2.	Гимнастика [Текст]: учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. – Москва: Академия, 2001. – 448 с.	31	1	3	-
3.	Голощанов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / Б.Р. Голощанов. – Москва: Академия, 2001. – 312 с.	1	1	3	-
4.	Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 444 с.	1–2	1	3	-
5.	Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Москва: Академия, 2009. – 464 с.	1–2	1	3	-
6.	Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: учебник / М.Н. Жуков. – Москва: Академия, 2002. – 160 с.	1–2	1	3	-
7.	Лечебная физическая культура [Текст]: учебно-методическое пособие / сост. Н.В. Срослова. – Рязань: РГУ, 2006. – 43 с.	1–2	1	3	-

8.	Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю.В. Менхин. – Москва: Физкультура и спорт», 2009. – 432 с.	1–2	1	3	-
9.	Олимпийский учебник студента [Текст]: учебное пособие / В.С. Родиченко. – Москва: Советский спорт, 2007. – 128 с.	2	1	3	-
10.	Петрушин, В.И. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 431 с. – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5">https://www.biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5</a> (дата обращения: 20.03.2020).	2	1	ЭБС	-
11.	Рипа, Д.И. Кинезотерапия. Культура двигательной активности [Текст]: учебное пособие / Д.И. Рипа. – Москва: Кнорус, 2011. – 376 с.	2	1	3	-
12.	Родин, А.В. Баскетбол в университете [Текст]: учебное пособие / А.В. Родин. – Москва: Советский спорт, 2009. – 168 с.	1–2	1	3	-
13.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016. – 385 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461367">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461367</a> (дата обращения 19.03.2020).	2	1	ЭБС	-
14.	Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: учебное пособие / Г.С. Туманян. – Москва: Академия, 2009. – 336 с.	1–2	1	3	-
15.	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / ред. М.Я. Виленский. - Москва: КноРус, 2012. – 423 с. – Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/902537">https://www.book.ru/book/902537</a> (дата обращения 05.03.2020).	1–2	1	ЭБС	-

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

1. Polpred.com Обзор СМИ [Электронный ресурс]: сайт. – Доступ после регистрации из любой точки, имеющей доступ к Интернету. – Режим доступа: <http://polpred.com/> (дата обращения: 15.03.2020).

2. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15. 03.2020).

3. 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. 03.2020).

4. 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. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru/marc>, свободный (дата обращения: 15. 03.2020).

5. Юрайт [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20. 03.2020).

5.4. Перечень информационно – коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Medical-Ens.ru [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk>, свободный (дата обращения: 10. 03.2020).

2. Razym.Ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Режим доступа: <http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html> (дата обращения: 10. 03.2020)

3. Всем, кто учится [Электронный ресурс]: образовательные ресурсы интернета - физическое и духовное здоровье. – Режим доступа: <http://www.alleng.ru/edu/hlth6.htm>, свободный (дата обращения: 15. 03.2020).

4. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / под ред. О.Л. Трещевой. – Омск: Омский государственный университет путей сообщения, 2006. – 220 с. – Режим доступа: [http://gm3d.ru/referaty\\_po\\_fizkulture\\_i\\_sportu/uchebnoe\\_posobie\\_fizicheskaya\\_kultura.html](http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html) (дата обращения: 10. 03.2020).

5. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс]: электронный учебник // ЦНИТ СГАУ. – Режим доступа: [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/tema2/index.html](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema2/index.html) (дата обращения: 10. 03.2020).

6. Российский студенческий спортивный союз [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 10. 03.2020).

7. Спортивная Россия [Электронный ресурс]: отраслевой агрегатор: сайт. –Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный (дата обращения: 10. 03.2020).

## **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 шведские стенки, скамейки, радиоаппаратура.

Спортивный инвентарь.

Компьютеры (2 шт.)

### **6.3. Требования к специализированному оборудованию:**

Имеются тренажеры, соответствующие стандартам. Лыжная база

### **6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса:**

Наличие компьютера (2шт). Учебно–методических пособий. Спортивного инвентаря.

## **7. Образовательные технологии (заполняется для ФГОС ВПО)**

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекции	<p>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.</p>
Практические занятия	<p>Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнесклуба, 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. Овладевать 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.</p>
Подготовка к зачету	<p>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.</p>

## 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

- чтение лекций и проведение практических занятий с использованием слайд-презентаций;
- просмотр на практических занятиях обучающих видеофильмов;

- дистанционное обучение студентов;
- консультирование студентов посредством электронной почты;
- интерактивное общение с помощью социальных сетей.

## 10. Требования к программному обеспечению учебного процесса

Название ПО	№ лицензии
Операционная система Windows	Windows Vista 00146-902-836-007 Windows 7 00371-OEM-8992671-00008 Windows XP 00043-492-487-659
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020 г.
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 10.10.2020 г.); 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).

## 11. Иные сведения

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:

Директор института иностранных языков



Е.Л. Марьяновская  
«31» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

*«Физическая культура и спорт»*

Направление подготовки

**45.03.02 Лингвистика**

Направленность (профиль)

**Перевод и переводоведение (китайский язык и английский язык)**

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, психологопедагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико – практических знаний для самосовершенствования.

Цели освоения дисциплины соответствуют общим целям ОПОП.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к части Блока 1 (Б1.Б.10).

Дисциплина изучается на 1 курсе (1 семестр).

## 3. Трудоемкость дисциплины

2 зачетные единицы, 72 академических часа.

## 4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине. В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК-4	Способность работать в коллективе, социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых	законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта;	выполнять работу в команде с однокурсниками; проявлять уважение и	навыками общения с различным контингентом; различными

		норм, проявлять уважение к людям, нести ответственность за поддержание доверительных партнёрских отношений	способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры;	доверие в коллективе; восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры;	способами регулирования психоэмоционального состояния; различными способами регулирования взаимоотношений.
2.	ОК-8	Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития основных физических качеств;	правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения; составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	техникой выполнения упражнений на любые группы мышц; навыками самоконтроля физического состояния; теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

## 5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

Зачет (1 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.