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

Утверждаю:
Декан факультета русской филологии и национальной культуры

_____К.В. Алексеев

«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 48.03.01 Теология

Направленность (профиль) подготовки История конфессий

Форма обучения **за**очная

Сроки освоения ОПОП нормативный срок освоения 4,5 года

Факультет Русской филологии и национальной культуры

Кафедра физического воспитания

Рязань 2020

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно - спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, 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 части блока 1 Б.1.Б.14, Обязательные д**исциплины (базовая часть).**

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

« Физическая культура», « ОБЖ»

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

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

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

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

- Основы медицинских знаний
- Безопасность жизнедеятельности

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

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

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
2.	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию	Структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности. Виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности. Этапы профессионального становления личности Этапы, механизмы и трудности социальной адаптации.	Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности. Самостоятельно оценивать необходимость и социальной, профессиональной адаптации. Осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа.	Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем. Навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания. Формами и методами самообучения и самоконтроля.

3	ОК -8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма .Средства и методы развития основных физических качеств.	. Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Уметь применять различные способы самоконтроля .	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
4	ОК - 9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью.	Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.

2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура
Цели изучения дисциплины.

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.					
КОМПЕТЕНЦИИ		**Перечень компонентов**	**Технологии формирования**	**Форма оценочного средства**	**Уровни освоения компетенции**
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК –7	Способность к самоорганизации и самообразованию	Знать: структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности; виды самооценки, уровни притязаний, их влияние на результат образовательной, профессиональной деятельности; этапы профессионального становления личности этапы, механизмы и трудности социальной адаптации. Уметь: правильно выполнять физические упражнения; рассчитывать дозировку упражнения; уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств; применять различные способы самоконтроля . Владеть: навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем; навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания;	Лекции, рефераты	Защита реферата, собеседование Зачет.	ПОРОГОВЫЙ Имеет начальные знания о структуре самосознания, о видах самооценки и об этапах профессионального становления личности. ПОВЫШЕННЫЙ Владеет навыками самоанализа социальной действительности с позиций профессиональных знаний. Способен к самооценке уровня самоорганизации и самообразования.

		формами и методами самообучения и самоконтроля.			
ОК - 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; средства и методы развития основных физических качеств. Уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств; применять различные способы самоконтроля . Владеть: техникой выполнения упражнений на любые группы мышц; навыками самоконтроля физического состояния ; теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.	Лекции, рефераты	Защита реферата, собеседование . Зачет.	ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. ПОВЫШЕННЫЙ высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.
ОК - 9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Знать: основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма; технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека; основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. Уметь: концентрироваться на соревнованиях и в сложной	Лекции, рефераты	Защита реферата, собеседование . Зачет	ПОРОГОВЫЙ: Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших

		жизненной ситуации;правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью. Уметь: концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации; правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью. Владеть: техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей; владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д; методиками саморегуляции.			ПОВЫШЕННЫЙ: Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказания психологической помощи пострадавшим, о транспортировки пострадавших в различных условиях.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ч.

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

Вид учебной работы		**Всего часов**	**семестр**	
			6	
1		2	3	
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		**4**	**4**	
В том числе:				
Лекции (Л)		**4**	**4**	
Самостоятельная работа студента (всего)				
В том числе рефераты (для спец.мед групп)		**-**	**-**	
СРС в период сессии				
Подготовка к зачету				
Вид промежуточной аттестации	**зачет (З), 2 з.е.**			
ИТОГО: Общая трудоемкость	**Часов**	**72**	**72**	

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий (*ZOOM*).

4. Содержание учебной дисциплины.

4.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
6	1	Тема №1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Понятие «физическая культура». Показатели состояния физической культуры в обществе. Основные ценности физической культуры. Социальные функции физической культуры. Основные понятия: «спорт», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство». Основные направления физической культуры. Физическая культура личности студента.
6	1	Тема № 2 (части 1 и 2) Социально-биологические основы физической культуры	Часть 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины. Часть 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма.Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
6	1	Тема № 3 Основы здорового образа жизни.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха,

			питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены

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

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

4.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен

4.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

5.1. Виды СРС.

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

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

5.2. Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «физическая культура»

При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации;

1. Плаксина О.А. — «Педагогика здоровья», программа и методические рекомендации.
   Митрейкин В.Г. — «Планирование, организация и контроль подготовительной части занятия по физическому воспитанию»,
2. Киреев С.В. — «Лечебная физкультура в системе физической подготовки студентов специальных медицинских групп».
3. Михайлов Д.Д. — «Физическая подготовка баскетболиста в ВУЗе».
4. Сусорова М.В. — «Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре».
5. Орлова Л.Т. — «Занятия оздоровительной направленности на тренажёрах со студентами подготовительной группы».

Электронный ресурс:

1. Михайлов Д.Д. Силовая подготовка баскетболистов
2. Киреев С.В. «Методика воспитания физических качеств»
3. Сусорова М.В. Самостоятельная работа по дисциплине « Физическая культура»

6. Контрольные работы (рефераты) по дисциплине «физическая культура»

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура античного мира.
5. Физическая культура в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
11. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
13. Физическая культура и спорт в послевоенный период.
14. Древние Олимпийские игры.
15. Возникновение современного олимпийского движения.
16. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
17. Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
18. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
19. Физическая культура и спорт в регионе (районе).
20. Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
21. История развития различных видов спорта (по выбору).
22. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
23. Авиценна (Абу Али Ибн Сина. /980 - 1037/) о физическом воспитании.
24. Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
25. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
26. Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
27. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
28. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
29. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
30. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физическоговоспитания.
31. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
32. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
33. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
34. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
35. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
36. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
37. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
38. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
39. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
40. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
41. Влияние образа жизни на здоровье человека.
42. Ценности ЗОЖ.
43. Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
44. Модели ЗОЖ.
45. Общие принципы ЗОЖ.
46. Здоровьесберегающая и здоровьеукрепляющая среда университета.
47. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
48. Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.

49. Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.
50. Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
51. Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
52. Формирование установки на ЗОЖ.
53. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
54. Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
55. Технологии ЗОЖ и их классификация.
56. Здоровьесберегающие, здоровьеукрепляющие, здоровьесохраняющие технологии.
57. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
58. Формирование стиля ЗОЖ.
59. Питание и здоровье.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «физическая культура»

7.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедр
	2	3	4	5	6	7	8
1	Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - Москва : КноРус, 2016. - 312 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 294-297. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена"; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/917866/view (дата обращения: 23.12.2016)			1	6	3+ЭБС	1
2	Физическая культура [Текст]: [учебник] / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. - (Бакалавриат). - Рек. РГПУ им. А. И. Герцена; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения: 23.12.2016)			1	6	2+ЭБС	1
3	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 23.12.2016)			1	6	ЭБС	1

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедр
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Бутин, И. М. Лыжный спорт [Текст] : учебник / И. М. Бутин. - М. : Владос-Пресс, 2003. - 192 с. : ил. - Доп. Мин. образования РФ			1	6	13	1
2	Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / Э. Н. Вайнер. - Москва : КноРус, 2016. - 346 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-346. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-том им. А. И. Герцена". – ФГОС; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.book.ru/book/921167 (дата обращения: 23.12.2016)			1	6	1+ЭБС	
3	Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2012. - 240 с. - Доп. Мин. образования и науки РФ			1	6	13	1
4	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			1	6	13	1
5	Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Б. Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). – [есть и др. изд.]			1	6	13	1
6	Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст] : учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2009. - 464 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Доп. УМО			1	6	13	1
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	6	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. 6: ил. - Библиогр.: с. 381-387. - Рек. УМО			1	6	13	1
9	Рипа, Д. И. Кинезотерапия. Культура двигательной активности [Текст] : учебное			1	6	10	1

	пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КноРус, 2011. - 376 с. - Библиогр.: с. 367-370. - Рек. Меж. академией наук				
10	Олимпийский учебник студента [Текст] : учебное пособие / В. С. Родиченко [и др.] - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Советский спорт, 2007. - 128 с. : ил. - Рек. Олимп. комитетом России. – [есть и др. изд.]	1	6	13	1
11	Лечебная физическая культура [Текст] : учебно-методическое пособие / сост. Н. В. Срослова; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГУ, 2006. - 43 с. + CD-ROM.	1	6	13+ CD-ROM	1
12	Родин, А. В. Баскетбол в университете [Текст] : 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. : ил. - Библиогр.: с.162-165	1	6	10	1
13	Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учебное пособие / Г. С. Туманян. – 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 336 с. – (Высшее профессиональное образование). – [есть и др.]	1	6	13	1
14	Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2005. –448 с. : ил. - Рек.Мин.образования РФ	1	6	13	1

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

1. Сайт научной библиотеки http://library.rsu.edu.ru/.
2. «Университетская библиотека Online»;
3. Ресурс электронно-библиотечных систем «Лань»;«Book.ru» ,«Юрайт»
5. Научная электронная библиотека http:// ediprary.ru

7.4. Перечень информационно –коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины « Физическая культура»;

1. Физическое воспитание в вузах.
http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'inich.html
2. Учебное пособие Физическая культура (курс лекций)http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html

3. Физическая культура студента.
http://www.ldpsys.com/knigi/uchebniki-po-fizicheskoy-kulture-17-shtuk.html
4 Физическое воспитание
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema2/index.html
5. Лечебная физическая культура
http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html
6. Оздоровительная физическая культура. http://www.medical-enc.ru/lfk/
7 . Лечебная физическая культура Вайнер Э.Н.
http://www.iqlib.ru/book/preview/A8A283D1C00744378E5D93810B766FF3
8. Фитнес.
http://yandex.ru/yandsearch?text=%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81&lr=11
9.«Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» http://www.infosport.ru
10.Российский студенческий спорт http://www.studsport.ru

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280кв.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.

9. 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; помечать 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.
Реферат	*Реферат:*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 ставиться на основании посещаемости занятий, собеседования по теории и методике . Для подготовки к зачету нужно иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.

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

Название раздела программы	Образовательные технологии
Теория	Лекция Лекция-презентация Методическое занятие с тестированием. Семинар – круглый стол Использование Интернет-библиотеки. Использование материалов для дистанционного обучения. Использование видеоматериалов. Викторины по дисциплине.

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)

9.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса: особое программное обеспечение для освоения дисциплины Физическая культура» не требуется.

10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Стандартный набор ПО (в компьютерных классах):

Название ПО	№ лицензии
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-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

Стандартный набор ПО (для кафедральных ноутбуков):

Название ПО	№ лицензии
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-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).

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:
Декан факультета русской филологии и национальной культуры

К.В. Алексеев

«31» августа 2020 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

«Физическая культура»

Направление подготовки
48.03.01 Теология

Направленность (профиль)
История конфессии

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
заочная

Рязань, 2020

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, 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.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части блока 1(Б.1.Б.18).

Дисциплина изучается на 3 курсе в 6 семестре.

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

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

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
2.	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию	Структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности. Виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности. Этапы профессионального становления личности Этапы, механизмы и трудности социальной адаптации.	Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности. Самостоятельно оценивать необходимость и социальной, профессиональной адаптации. Осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа.	Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем. Навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания. Формами и методами самообучения и самоконтроля.
3	ОК -8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма .Средства и методы развития основных физических качеств.	. Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

				Уметь применять различные способы самоконтроля .	
4	ОК - 9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью.	Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.

5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

Зачёт (6 семестр)

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.