

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

Утверждаю:
Декан естественно-географического факультета



С.В. Жеглов

«29» июня 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 05.03.06 Экология и природопользование

Направленность (профиль) подготовки Экология

Форма обучения очно- заочная

Сроки освоения ОПОП нормативный (4 года 6 мес.)

Естественно-географический факультет

Кафедра физического воспитания

Рязань, 2017

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико- практических знаний для самосовершенствования.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.

2.1. Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части блока 1 (Б.1.Б.17).

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

- Физическая культура,
- ОБЖ

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

- 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 обучающихся общекультурных 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
1	ОК-6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры	Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.

2	ОК -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. Знать способы самоконтроля.	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
3	ОК - 9	Способностью использовать приемы 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 – 6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	Знать: Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры Уметь: Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие	Лекции Самостоятельная работа	Собеседование Реферат Зачет	ПОРОГОВЫЙ Знает законы развития межличностных отношений .Умеет выполнять работу в коллективе ,соблюдая толерантное отношение к коллегам. Владеет навыками регуляции межличностных отношений. Собеседование - уровень удовлетворительный. ПОВЫШЕННЫЙ – Хорошо знает законы развития межличностных отношений .легко выполняет работу в коллективе ,соблюдая толерантное отношение, .легко работает в коллективе, участвует в

		<p>средствами физической культуры.</p> <p>Владеть:</p> <p>Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.</p>			<p>соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень по собеседованию – высокий.</p>
ОК - 8	<p>Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p>Уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений</p>	<p>Лекции</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Собеседование</p> <p>Реферат</p> <p>Зачет</p>	<p>ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, Знает основы ЗОЖ, строения и функции основных систем организма, средства и методы развития основных физических качеств</p> <p>Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ</p> <p>Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической</p>

		<p>для развития различных физических качеств. Знать: способы самоконтроля. Владеть: техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p>			<p>культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>
--	--	---	--	--	---

<p>ОК - 9</p>	<p>Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>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.</p>	<p>Лекции Самостоятельная работа</p>	<p>Собеседование Реферат Зачет</p>	<p>ПОРОГОВЫЙ: Знает техника выполнения прикладных упражнений, используемых в чрезвычайных ситуациях. ,знает основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. Владеет техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеет навыками самоконтроля физического состояния ПОВЫШЕННЫЙ: Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказании психологической помощи пострадавшим, о транспортировке пострадавших в различных условиях.</p>
---------------	---	--	---	--	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	семестр
		1
1	2	3
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	6	6
В том числе:		
Лекции (Л)	6	6
Самостоятельная работа студента (всего)	66	66
<i>СРС в период сессии</i>		
Подготовка к зачету		
Вид промежуточной аттестации – Зачет (З)	3	3
Итого часов	72	72
Зач. ед.	2	2

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 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.
1	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.

1	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
---	---	--	--

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	КР	ПЗ/С	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	Теоретический раздел	6			66	72	Посещение лекций. Написание реферата Собеседование
		Итого за семестр	6			66	72	

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен

2.4. Примерная тематика курсовых работ. Курсовые работы не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС.

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

		Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	6
		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6
		Основы оценки функциональных возможностей организма	6
		Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	6
		Основы методики самомассажа .	6
		Индивидуальные программы физического совершенствования Методы контроля состояния здоровья	6
		Методы коррекции состояния зрительного анализатора	6
		Оздоровительные дыхательные гимнастики	6
Итого в 1 семестре			66

3.2. 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»

3.2.1. 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 физическоеговоспитания.
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 здоровьесохраняющая 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, здоровьесохраняющие, здоровьесохраняющие технологии.
57. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
58. Формирование стиля ЗОЖ.
59. Питание и здоровье.

Рекомендации по контрольным работам изложены на дистанционном образовательном ресурсе «Рекомендации по самостоятельной работе студентов по дисциплине «Физическая культура»»

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

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	2	3	4	5	6
1	Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	1	1	Электронный ресурс.ЭБС «Университетская библиотека online»	0
2	Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011. - 315 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-537-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223	1	1	Электронный ресурс.ЭБС «Университетская библиотека online»	0
3	Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный	1	1	Электронный ресурс.ЭБС «Университетская библиотека online»	0

	университет", Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131				
--	--	--	--	--	--

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	2	3	4	5	6
1	Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. - М.: КноРус, 2012.	1	1	20	1
2	Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта - М.: Академия, 2013	1	1	10	1
4	Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.	1	1	15	-
5	Зуев В. Н. Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2008	1	1	10	-
6	Караулова Л. К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник. - М.: Физкультура и спорт, 2009.	1	1	20	-
7	Микрюков В. Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник. - М.: Форум, 2008.	1	1	100	-
8	Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - М.: Физкультура и спорт», 2009	1	1	15	1
9	Рипа Д. И. Кинезотерапия. Культура двигательной активности; учебное пособие. - Москва.: КноРус, 2011	1	1	10	1
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	1	10	1
11	Руненко С. Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность: 10 практическое руководство для сторонников активного образа жизни. - М.: Советский спорт, 2007	1	1	3	-

12	Срослова Н.В. Лечебная физическая культура.- Рязань .: Изд. РГУ 2006	1	1	77	1
13	Туманян Г.С.Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. - М.- Академия, 2009.	1	1	30	1

5.3. 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](http://ediprary.ru)

5.4. 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
Для изучения студентами основных разделов теоретического материала по дисциплине. Материала. Учебник Ильинича В.И.
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>
Учебник Евсеев Ю.И.2005г.
4. Учебное пособие «Физическая культура». ОМГУПС
http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html
Все основные разделы дисциплины «Физическая культура»
- 5.Оздоровительная физическая культура. <http://www.medical-enc.ru/lfk/>
В данном пособии подробно описаны механизмы лечебного воздействия физических упражнений , а также методики занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях. Сайт будет полезен для студентов спец.А и спец. Б медицинских групп.
6. Сайт научной библиотеки <http://library.rsu.edu.ru/К> Публикации материалов научных статей к использованию студентами в подготовке рефератов, выступлений.

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 280кв.м. (ФОК-2), тренажерным залом площадью 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.

7.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура»

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам .ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия,гликоген. МПК, ЧСС, АД , физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса.Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.
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 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.
--	-------------

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

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине
«Физическая культура»
Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
«Физическая культура»
для промежуточного контроля успеваемости

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Теория и методика физической культуры. Лекции, методические занятия.	ОК 6, ОК 8, ОК 9	Зачет

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	Знать	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК6 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК6 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК6 33
		Уметь	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК6 У1
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК6У2

		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	OK6 У3
		Владеть	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	OK84В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	OK6 В2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	OK6В3
OK 8	Способностью к самоорганизации и самообразованию.	знать	
		1. Основы ЗОЖ	OK8 31
		2. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	OK8 32
		3. Методику оценки физического состояния и физической подготовленности	OK8 33
		уметь	
		1 Оценить свое физическое состояние .	OK8 У1
		1. Оказать первую помощь при умственном или физическом переутомлении.	OK8 У2
		3. Оценить свою физическую подготовленность .	OK8 У3
		владеть	
		1. Навыками измерения основных показателей физического развития	OK8 В1
		2. Навыками концентрации в сложной ситуации.	OK8 В2
		3. Навыками контроля за физической подготовленностью.	OK8 В3
OK9	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной	знать	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	OK9 31

и профессиональной деятельности.	2. индивидуальные особенности своего организма.	OK932
	3. средства и методы развития основных физических качеств.	OK933
	уметь	
	1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	OK9У1
	2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK9У2
	3. применять способы самоконтроля	OK9У3
	владеть	
	1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK9В1
	2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK9В2
	3 навыками самоконтроля.	OK9В3

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(ЗАЧЕТ)**

	Содержание оценочного средства Вопросы теоретического зачета.	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.	OK9 31 B2
2	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кровеносной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.	OK9 31 B2
3	Основы здорового образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	OK9 31 33 U2 U3 B2
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK6 B3 OK8 33 U1 B1
5	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK6 B2 OK8 32 U3 B3 OK9U2
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK6 33 U3, OK9 31 U2 B3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK8 32 U2 B3
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK8 31 U2 B1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK8 33 U1 B1
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура для работников	OK932 U1 B1

	интеллектуального труда.	
11	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	ОК8 33 У2 В1
12	Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости.	ОК8 33 У2 В1
13	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	ОК8 32 У2 В1
14	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	ОК8 32 У2 В1
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК633 У3В1
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	ОК8 32 У1 В1
17	Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол, футбол).	ОК6 31 32 У1 У2 В1
18	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	ОК8 31 У1 В2
19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	ОК8 33 У1 В3
20	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	ОК9 31 У2 В3
21	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	ОК9 32 У1 В1
22	Дыхательная гимнастика, ее использование.	ОК9 31 У2 В3
23	Теория и методика оздоровительных занятий.	ОК8 33 У2 В1
24	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	ОК8 33 У2 В1
25	Подготовка к сдаче норм ГТО.	ОК8 33 У2 В1

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

«зачтено»:

– оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал

монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

– оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

– оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«не зачтено»:

– оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«физическая культура»**

Вопросы к собеседованию по дисциплине «Физическая культура»

**«Физическая культура
в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»**

1. Правовые основы физической культуры:

а) кратко изложите основное содержание Федеративного закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

б) назовите документы, на основе которых осуществляются физическое воспитание в вузах.

2. Раскройте содержание термина «Физическая культура»

3. Назовите показатели состояния физической культуры в обществе.

4. Основные ценности физической культуры

5. Социальные функции физической культуры в обществе.

6. Дайте определение термину «Спорт» и раскройте его социальное значение.

7. Расскажите о спорте профессиональном и любительском.

8. Компоненты физической культуры:

- Физическое воспитание
- Физическое образование
- Физическое развитие
- Физическая подготовка

- Физическая подготовленность
 - Физическая готовность
 - Физическое совершенство
9. Основные направления физической культуры
- Гигиеническая или фоновая физическая культура
 - Общая физическая подготовка
 - Спортивная подготовка
 - Профессионально-прикладная физическая подготовка
 - Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
 - Нетрадиционные формы физической культуры
10. Мотивационно-ценностные компоненты формирования физической культуры личности студента (знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, отношения, эмоции ,волевые усилия)
11. Физическая культура и спорт-средство социализации личности
12. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту (материальные, физические, социально-психологические)

«Социально - биологические основы физической культуры»

- 1.Понятие о социально–биологических основах физической культуры.
- 2.Основные понятия, ключевые слова:
- Организм человека
 - Гомеостаз
 - Гиподинамия
 - Гипокинезия
 - МПК
- 3.Организм человека как биосистема.
- 4.Из чего состоит организм
- 5.Понятие об органе и системе органов.
- 6.Представление о мышечной системе (функции поперечно – полосатой и гладкой мускулатуры).
- 7.Функции кровеносной системы.
- 8.Функции дыхания.
- 9.Функции пищеварения.
- 10.Функции нервной системы.
- 11.Функции выделения.
- 12.Эндокринная система.
- 13.Влияние гиподинамии на человека.
- 14.Обмен веществ.
- 15.Внешняя среда и ее влияние на организм.
- 16.Биоритмы их влияние на организм.
- 17.Экология и ее влияние на организм.
- 18.Утомление и его фазы развития.
- 19.Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
- 20.Понятие мотивационно – ценностного отношения к физической культуре.
- 21.Движение – важнейшее свойство организма

«Спорт в системе физического воспитания»

- 1.Что такое спорт?
- 2.Каковы отличительные черты соревновательной деятельности
- 3.Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
- 4.Каковы основные отличительные особенности спортивной деятельности и физического воспитания.
- 5.Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
- 6.Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
- 7.Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
8. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
9. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние и зимние)?
10. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
11. Где и когда наша страна принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
- 12.Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
- 12.Какая организация занимается развитием и управлением студенческого спорта в нашем университете?
- 13.Олимпийские Игры. Кто был первым председателем Олимпийского комитета России?
- 14.Спортивная классификация. Ее структура.
15. Студенческие спортивные соревнования.

«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

- 1.Цели и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями
- 2.Формы и содержание самостоятельных занятий физ. упражнениями и педагогические принципы спортивной тренировки
- 3.Основные виды подготовок в процессе спортивной тренировки
- 4.Каковы факторы, определяющие интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями?
- 5.Какова цель занятий физическими упражнениями.
- 6.Перечислите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
- 7.Назовите части типового урока по физической культуре.
- 8.Перечислите педагогические принципы спортивной тренировки
- 9.Назовите виды подготовки в процессе спортивной тренировки
- 10.Назовите основные физические качества, над которыми работают в процессе занятий физической подготовкой.
- 11.Назовите периоды спортивной тренировки в годичном цикле и основную их направленность.
- 12.Закон суперкомпенсации. Какие понятия он затрагивает?
13. Каковы взаимоотношения между «физической нагрузкой» и «отдыхом».

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

Критерии оценки собеседования :

Оценка	Критерии
Отлично/зачтено	Выставляется обучающемуся, если он определяет рассматриваемые понятия раздела или темы учебной дисциплины четко и полно, приводя соответствующие примеры;
Хорошо/зачтено	Выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе, но в целом демонстрирует знание и владение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины
Удовлетворительно/зачтено	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях материала раздела или темы учебной дисциплины.
Неудовлетворительно/не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений раздела или темы учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи