

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

Утверждаю:

Декан физико-математического  
факультета



Н.Б. Федорова

«29» июня 2017 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

**Уровень основной профессиональной образовательной программы:** бакалавриат

**Направление подготовки** 27.03.05 Инноватика

**Направленность (профиль) подготовки** Управление инновационной деятельностью

**Форма обучения** заочная

**Сроки освоения ОПОП** нормативный срок освоения 4,5 года

**Факультет** физико-математический

**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 ОПОПВУЗА.

**2.1.** Учебная дисциплина Б.1.Б.21 «Физическая культура» относится к части блока 1.

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

- Физическая культура
- ОБЖ.

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

- Прикладная физическая культура.
- 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	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры	Выполнять работу в коллективе 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 -7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств. Знать способы самоконтроля.	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.

## 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	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	<p><i>Знать:</i> Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры</p> <p><i>Уметь:</i> Выполнять работу в коллективе с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.</p>	Реферат. Практические занятия	Реферат. Зачет.	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> Может работать в коллективе, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх. Собеседование - уровень знаний удовлетворительный.</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в коллективе. Уровень по собеседованию – высокий.</p>

		<p><i>Владеть:</i>  Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.</p>			
ОК -8	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><i>Знать:</i>  Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств. Знать способы самоконтроля.</p> <p><i>Уметь:</i>  Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p>	Реферат. Практические занятия	Реферат. Зачет.	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно» <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры. Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.

		<p><i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p>			
--	--	---	--	--	--

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**  
**1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		№ 3 часов
<i>1</i>	2	3
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
В том числе:		
Лекции (Л)	6	6
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	-	-
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
В том числе	-	-
<i>Другие виды СРС:</i>		
Изучение основной и дополнительной литературы по теме	<b>62</b>	<b>62</b>
<i>СРС в период сессии</i>		
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З),	<b>4</b>
	экзамен (Э)	
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	<b>72</b>
	<b>зач. ед.</b>	<b>2</b>

## 2. Содержание учебной дисциплины.

### 2.1 Содержание разделов учебной дисциплины.

№ курса	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
3	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.
3	2	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.



3	3	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
3	4	Тема № 4 Методика развития физических качеств и их самооценка	Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы оценки функциональных возможностей организма. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения. Основы методики самомассажа. Индивидуальные программы физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья. Методы коррекции состояния зрительного анализатора. Оздоровительные дыхательные гимнастики

## 2.2. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ курса	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					
			Л	ЛР	ПР	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	
3	1	Тема №1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2					2
	2	Тема № 2 (части 1 и 2) Социально-биологические основы физической культуры	2					2
	3	Тема № 3 Основы здорового образа жизни.	2					2
	4	Тема № 4 Методика развития физических качеств и их самооценка				62		62
			<b>Зачет</b>					<b>4</b>
		<b>Итого за курс</b>	<b>6</b>			<b>62</b>	<b>72</b>	

2.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен

2.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1. Виды СРС.

№ курса	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
				3 курс
1	2	3	4	5
3	4	Тема № 4 Методика развития физических качеств и их самооценка	Изучение основной и дополнительной литературе по теме «Методы оценки и развития гибкости»	5
			Изучение основной и дополнительной литературе по теме «Методика развития силы и силовой выносливости»	5
			Изучение основной и дополнительной литературе по теме «Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом»	6
			Изучение основной и дополнительной литературе по теме «Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки»	5
			Изучение основной и дополнительной литературе по теме «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	5
			Изучение основной и дополнительной литературе по теме «Основы оценки функциональных возможностей организма»	5
			Изучение основной и дополнительной литературе по теме «Методы оценки и коррекция осанки и телосложения»	5
			Изучение основной и дополнительной литературе по теме «Основы методики самомассажа»	5
			Изучение основной и дополнительной литературе по теме «Индивидуальные программы физического самосовершенствования»	3
			Изучение основной и дополнительной литературе по теме «Методы контроля состояния здоровья»	3
			Изучение основной и дополнительной литературе по теме «Методы коррекции состояния зрительного анализатора»	5
			Изучение основной и дополнительной литературе по теме «Оздоровительные дыхательные гимнастики»	5
			Итого	

### **3.3 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.
2. Митрейкин В.Г. — «Планирование, организация и контроль подготовительной части занятия по физическому воспитанию».
3. Киреев С.В. — «Лечебная физкультура в системе физической подготовки студентов специальных медицинских групп».
4. Михайлов Д.Д. — «Физическая подготовка баскетболиста в ВУЗе».
5. Сусорова М.В. — «Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре».
6. 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»

## **2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (см. Фонд оценочных средств)**

- 4.1. Рейтинговая оценка знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура» не используется.

### 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Курс	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - Москва : КноРус, 2016. - 312 с. [есть и др. изд.] – То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/917866/view">https://www.book.ru/book/917866/view</a> (дата обращения: 16.06.2016).	1-2	3	3+3+ЭБС	1
2	Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 7-е изд., доп. и испр. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с.	1-2	3	17	1
3	Физическая культура [Электронный ресурс] : [учебник] / под ред. М.Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. – То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/918665/view">https://www.book.ru/book/918665/view</a> (дата обращения: 16.06.2016).	1-2	3	24+ ЭБС	1

#### 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Курс	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1.	Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М. : КноРус, 2012. - 240 с.	1-2	3	17	1
2.	Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Б.Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 320 с.	1-2	3	24	1

	[есть и др. изд.]				
3.	Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре [Текст] : учебник / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина; под ред. Ю.Д. Железняка. - Москва : Академия, 2013. - 256 с.	1	3	15	-
4.	Зуев, В.Н. <u>Нормативное правовое регулирование</u> отечественной сферы физической культуры (история и современность) [Текст] : учебное пособие / В.Н. Зуев, В.А. Логинов. - М. : Советский спорт, 2008. - 196 с.	1	3	10	-
5.	Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. - Москва : Академия, 2012. - 384 с. [есть и др. изд.]	1	3	24	-
6.	Лечебная физическая культура [Текст] : учебно-методическое пособие / сост. Н.В. Срослова. - Рязань : РГУ, 2006. - 43 с. - То же [CD-ROM].	1	3	24+Электронный ресурс	1
7.	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.	1	3	15	1
8.	Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : учебник / В.Ю. Микрюков. - М. : Форум, 2008. - 464 с. [есть и др. изд.]	1	3	24	-
9.	Олимпийский учебник студента [Текст] : учебное пособие / В.С. Родиченко и др. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Советский спорт, 2007. - 128 с.	1-2	3	10+7	1
10.	Рипа, Д.И. Кинезотерапия. Культура двигательной активности [Текст] : учебное пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. - М. : КноРус, 2011. - 376 с.	1-2	3	10	1

11.	Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учебное пособие / Г.С. Туманян . - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 336 с.	1	3	24	1
-----	--	---	---	----	---

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

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 16.06.2016).
2. Polpred.com **Обзор СМИ** [Электронный ресурс] : сайт. – Доступ после регистрации из любой точки, имеющей доступ к Интернету. – Режим доступа: <http://polpred.com> (дата обращения: 16.06.2016).
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 16.06.2016).
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, [1990 - ]. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru/marc>, свободный (дата обращения: 16.06.2016).

### 5.4. Перечень информационно – коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины « Физическая культура»:

1. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. Л. Трещева [ и др.] ; под О. Л. Трещевой. – Омск: ОМГУПС, 2006. – 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), свободный (дата обращения: 23.12.2016).
2. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] : медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный (дата обращения: 23.12.2016).
3. **РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ** [Электронный ресурс] : Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 23.12.2016).
4. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : отраслевой агрегатор. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный (дата обращения: 23.12.2016).
5. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. - Режим доступа:

[http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja\\_kul'tura\\_studenta\\_-\\_il'inich.html](http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'inich.html),  
свободный (дата обращения: 23.12.2016).

6. Физическое воспитание [Электронный ресурс] // Электронный учебник по основам физической культуры в вузе. Ч. 1: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. – Режим доступа: [http://cniit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/tema2/index.html](http://cniit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema2/index.html), свободный (дата обращения: 23.12.2016).

## **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 спортивные тренажеры, шведские стенки, скамейки, радиоаппаратура.

Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет.

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

Имеются тренажеры, соответствующие стандартам. Спортивный инвентарь. Лыжная база.

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

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

(Заполняется только для стандарта ФГОС ВПО)

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

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	<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, гипогликемия, 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>
Реферат.	<p><i>Реферат:</i> 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</p>



	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. При сдаче контрольных нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно.

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

*1. Использование слайд-презентаций при проведении лекционных занятий*

**10. Требования к программному обеспечению учебного процесса: не требуется.**

**Приложение 1**

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

***Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для промежуточного контроля успеваемости***

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Тема №1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК 6, ОК 8	Зачет
2	Тема № 2 (части 1 и 2) Социально-биологические основы физической культуры		
3	Тема № 3 Основы здорового образа жизни.		
4	Тема № 4 Методика развития физических качеств и их самооценка		

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	<b>Знать</b>	
		1. Особенности командных видов спорта. (игровые)	ОК6 31
		2. Законы развития межличностных отношений в коллективе.	ОК6 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК6 33
		<b>Уметь</b>	
		1. Выполнять работу в коллективе с однокурсниками.	ОК6 У1
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК6 У2
		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК6 У3

		<b>Владеть</b>	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	OK6 B1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	OK6 B2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	OK6B3
OK 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	<b>знать</b>	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, технику выполнения прикладных упражнений	OK831
		2. индивидуальные особенности, строение и функции систем своего организма, основы знаний по оказанию первой медицинской помощи, основы ЗОЖ.	OK832
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	OK833
		<b>уметь</b>	
		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения	OK8Y1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств, организовать время работы с наибольшей эффективностью	OK8Y2
		3. применять способы самоконтроля, правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма, сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации	OK8Y3
		<b>владеть</b>	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц для прикладных целей	OK8B1
		2. теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK8B2
		3. навыками самоконтроля, навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	OK8B3

**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.	ОК8 32
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.	ОК8 32
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.	ОК8 31 32 У3
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	ОК8 33 У1 В1
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	ОК6 У3 В3
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	ОК6 33 В2 У3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	ОК6 В2 ОК8 32 У2 В1
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК8 31 У2 В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	ОК8 33 У1 В1
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура для работников интеллектуального труда.	ОК6 33 У1 В3 ОК8 31 У2 В1
11	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	ОК8 33 У2 В1
12	Методы развития выносливости. Определение уровня	ОК8 33 У2 В1

	выносливости.	
13	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	ОК8 33 У2 В1
14	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	ОК8 32 В1
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК8 32
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	ОК8 32 У1 В1
17	Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол, футбол)	ОК6 3132 У1В1
18	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	ОК8 31 У1 В2
19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	ОК8 33 У3 В3
20	Подготовка к сдаче норм ГТО.	ОК8 33 У2 В1
21	Оздоровительная аэробика. Теория и методика.	ОК8 31 У1 В2
22	Дыхательная гимнастика, ее использование.	ОК8 32 У2 В3
23	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК8 32 У3 В3
24	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	ОК8 32 У3 В3
25	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	ОК8 31 У3 В1

### ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине **Физическая культура** (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

«Зачтено» – оценка соответствует повышенному и пороговому 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.

«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.