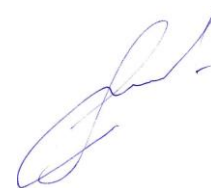


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:

Декан факультета экономики



В.С. Отто

«29» июня 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

Уровень основной профессиональной образовательной программы –

бакалавриат

Направление подготовки – 38.03.06 «Торговое дело»

Направленность (профиль) подготовки – «Маркетинг в торговой деятельности»

Форма обучения – заочная

Сроки освоения ОПОП – нормативный 4.5 года

Факультет экономики

Кафедра физического воспитания

Рязань, 2017

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- 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.24.)

**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:

- 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-4	Способность 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 -7	Способность поддерживать должный уровень физической	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической	Уметь правильно выполнять физические упражнения,	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть

		подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	культуре, индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	Знать	рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля.	навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
--	--	--	--	-------	--	---

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
<b>Физическая культура</b>					
Цели изучения дисциплины. <i>Целью</i> освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК-4	Способность работать в коллективе,	<i>Знать:</i>	Лекции Рефераты.	Зачет.	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> Может работать в

	<p>толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p>	<p>Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>Выполнять работу в команде с однокурсниками.</p> <p>Проявлять уважение и доверие в коллективе.</p> <p>Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. <i>Владеть:</i></p> <p>Навыками общения с различным</p>	<p>Практические занятия.</p>		<p>команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх.</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 команде.</p>
--	---	---	------------------------------	--	---

		контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.			
ОК -7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><i>Знать:</i></p> <p>Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>Правильно выполнять физические</p>	Лекции. Рефераты. Практические занятия.	Зачет.	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b></p> <p>Собеседование</p> <p>высокий уровень знаний теории и методики физической культуры.</p> <p>Умеет использовать дополнительные</p>

		<p>упражнения, рассчитывать дозировку упражнения,  уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Знать способы самоконтроля.</p> <p><i>Владеть:</i>  техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния,  теоретическими знаниями для физического самосовершенствования</p>			<p>средства физического совершенствования.</p>
--	--	---	--	--	--

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Вид учебной работы		Всего часов	семестр
			2л
1		2	3
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		6	6
В том числе:			
Лекции (Л)		6	6
Лабораторные работы (ЛР)			
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>66</b>	<b>66</b>
В том числе рефераты ( для спец.мед групп)		-	-
<b>СРС в семестре:</b>		<b>62</b>	<b>62</b>
Другие виды СРС:			
Подготовка к тестированию знаний фактического материала		-	
<b>СРС в период сессии</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
Подготовка к зачету		4	4
Вид промежуточной аттестации	зачет (З),	3	3
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>Часов</b>	<b>72</b> <b>2 з.е.</b>	<b>72</b> <b>2 з.е.</b>

## 2. Содержание дисциплины «Физическая культура».

### 2.1. Содержание разделов дисциплины.

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



2л	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	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	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 дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля.**

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	ЛР	КР	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2л	1	Теоретический раздел	6			62		Посещение лекций. Написание реферата Собеседование
		Контактная работа			4			
		Итого за 4 семестр	6		4	62	72	

**2.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен.**

**2.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.**

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Виды СРС	Всего часов
				4 семестр
1	2	3	4	5
2л	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	6
			Методы контроля состояния здоровья	5
			Методы коррекции состояния зрительного анализатора	5
			Оздоровительные дыхательные гимнастики	5
Итого в семестре в течение семестра				62

### 3.2. График работы студента.

### 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:*

7. Михайлов Д.Д. «Силовая подготовка баскетболистов»
8. Киреев С.В. «Методика воспитания физических качеств»
9. Сусорова М.В. «Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура»

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

**Рейтинговая система оценки не используется.**

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

**5.1. Основная литература**

№ п/ п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Использу ется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
	2	3	4			В библиотеке	На кафедре
	2	3	4	5	6	7	8
<b>1</b>	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: <a href="https://www.book.ru/book/917866/view">https://www.book.ru/book/917866/view</a> (дата обращения: 23.12.2016)			<b>1-2</b>	<b>2,4</b>	3+ЭБС	<b>1</b>
<b>2</b>	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: <a href="https://www.book.ru/book/918665/view">https://www.book.ru/book/918665/view</a> (дата обращения: 23.12.2016)			<b>1-2</b>	<b>2,4</b>	2+ЭБС	<b>1</b>
<b>3</b>	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> (дата обращения: 23.12.2016)			<b>1-2</b>	<b>2,4</b>	ЭБС	<b>1</b>

## 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
	2	3	4			В библиотеке	На кафедре
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			1-2	2,4	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: <a href="http://www.book.ru/book/921167">http://www.book.ru/book/921167</a> (дата обращения: 23.12.2016)			1-2	2,4	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			1-2	2,4	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			31	2,4	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	2,4	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			1-2	2,4	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.]	1-2	2,4	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. : ил. - Библиогр.: с. 381-387. - Рек. УМО	1-2	2,4	13	1
9	Рипа, Д. И. Кинезотерапия. Культура двигательной активности [Текст] : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КноРус, 2011. - 376 с. - Библиогр.: с. 367-370. - Рек. Меж. академией наук	2	2,4	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.]	2	2,4	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	2,4	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	1-2	2,4	10	1
13	Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учебное пособие / Г. С. Туманян. – 3-е изд., стер. - М. :	1-2	2,4	13	1

	Академия, 2009. - 336 с. – (Высшее профессиональное образование). – [есть и др.]				
14	Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. :Гардарики, 2005. –448 с. : ил. - Рек.Мин.образования РФ	1-2	2,4	13	1

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

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 23.12.2016).
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения:23.12.2016).
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения:23.12.2016).
4. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 23.12.2016).
5. 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: 23.12.2016).

### 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'nich.html](http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'nich.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://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/tema2/index.html](http://cnit.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 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.

### **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. Не заполняется.**

**8. 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, гипогликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД, физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратит 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.	<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 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.**

- 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)

**10. 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»**

№ 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 4, ОК 7	Зачет
2.	Практика Контрольные нормативы ОФП.	ОК 4, ОК 7	Зачет

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 4	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	<b>Знать</b>	
		1.Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК4 31
		2.Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК4 32
		3.Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК4 33
		<b>Уметь</b>	
		1.Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК4 У1
2.Проявлять уважение и	ОК4 У2		

		доверие в коллективе.	
		3.Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК4 У3
		<b>Владеть</b>	
		1.Навыками общения с различным контингентом.	ОК4 В1
		2.Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	ОК4 В2
		3.Владеть различными способами регулирования Взаимоотношений.	ОК4В3
ОК 7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>знать</b>	
		1.теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, технику выполнения прикладных упражнений	ОК731
		2.индивидуальные особенности, строение и функции систем своего организма, основы знаний по оказанию первой медицинской помощи, основы ЗОЖ.	ОК732
		3.средства и методы развития основных физических качеств.	ОК733
		<b>уметь</b>	
		1.правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения	ОК7У1
		2.составлять комплексы упражнений для развития	ОК7У2

		различных физических качеств, организовать время работы с наибольшей эффективностью	
		3.применять способы самоконтроля, правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма, сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации	ОК7У3
		<b>владеть</b>	
		1.техникой выполнения упражнений на любые группы мышц для прикладных целей	ОК7В1
		2.теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	ОК7В2
		3. навыками самоконтроля, навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	ОК7В3

## КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

№ п/п	*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.	ОК7 32
2	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.	ОК732
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.	ОК731 32У3
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	ОК733У1 В1
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	ОК4У3, ОК7У3В3
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	ОК433 В2, ОК7У3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	ОК4В2, ОК732 У2 В1
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК731 У2 В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	ОК733 У1 В1
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура для работников интеллектуального труда.	ОК433 У1 В3, ОК731 У2 В1

11	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	ОК733У2В1
12	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	ОК733У2В1
13	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	ОК733У2В1
14	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	ОК732В1
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК732
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	ОК732У1В1
17	Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол, футбол)	ОК43132У1У2В1
18	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	ОК731У1В2
19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	ОК733У3В3
20	Подготовка к сдаче норм ГТО.	ОК7 33 У2 В1
21	Оздоровительная аэробика. Теория и методика.	ОК7 31 У1 В2
22	Дыхательная гимнастика, ее использование.	ОК7 32 У2 В3
23	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК7 32 У3 В3
24	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	ОК7 32 У3 В3
25	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	ОК7 31 У3 В1