


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

Утверждаю:  
Декан  
физико-математического  
факультета  
 Н.Б. Федорова  
«30» августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень основной образовательной программы: **бакалавриат**

Направление подготовки: **01.03.01 Математика**

Направленность (профиль) подготовки: **Преподавание математики и информатики**

Форма обучения: **очная**

Сроки освоения ОПОП: **нормативный срок освоения 4 года**

Факультет: **физико-математический**

Кафедра: **физического воспитания**

Рязань, 2018

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.**

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, 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 ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА.**

**2.1.** Дисциплина **Б.1.Б.15 «Физическая культура»** относится к базовой части Блока 1.

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

- физическая культура.

**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	Способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности.	1. Законы развития межличностных отношений. 2. Особенности командных видов спорта. 3. Способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры	1. Выполнять работу в команде с однокурсниками. 2. Проявлять уважение и доверие в коллективе. 3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	1. Навыками общения с различным контингентом. 2. Различными способами регуляции психоэмоционального состояния. 3. Владеть различными способами регуляции взаимоотношений.
2	ОК -8	Способность использовать методы и средства физической культуры для	1. Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	1. Уметь правильно выполнять физические упражнения,	1. Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>2. Знать индивидуальные особенности своего организма.</p> <p>3. Средства и методы развития основных физических качеств.</p>	<p>рассчитывать дозировку упражнения.</p> <p>2. Уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>3. Знать способы самоконтроля.</p>	<p>мышц. 2. Владеть навыками самоконтроля физического состояния.</p> <p>3. Теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p>
3	ОК - 9	Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<p>1. Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма.</p> <p>2. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека.</p> <p>3. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.</p>	<p>1. Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации.</p> <p>2. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма.</p> <p>3. Организовать время работы с</p>	<p>1. Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей.</p> <p>2. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и</p> <p>3. Владеть методиками саморегуляции.</p>

				наибольшей эффективностью.	
--	--	--	--	----------------------------	--

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
Физическая культура					
Цели изучения дисциплины. Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК - 4	Способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности.	Межличностные отношения, особенности формирования отношения в коллективе, культура общения.	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Собеседование, Реферат. Зачет.	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> Способен работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх. Собеседование - уровень знаний удовлетворительный.</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> – Способен легко работать в коллективе, участвует в соревнованиях по</p>

					игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень по собеседованию – высокий.
ОК - 8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Комплекс знаний о здоровом образе жизни; средства сохранения здоровья, методика оздоровительных занятий физической культурой. Самоконтроль.	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Защита реферата, собеседование. Зачет.	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b></p> <p>Знает методику применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b></p> <p>Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>
ОК - 9	Способность	Комплекс знаний	Лекции,	Защита	<b>ПОРОГОВЫЙ:</b>

	<p>использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>о приемах первой медицинской помощи и приемах применения прикладных навыков.</p>	<p>беседы, рефераты. Урок. Презентации.</p>	<p>реферата, собеседование. Зачет</p>	<p>Знает приемы первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших.  <b>ПОВЫШЕННЫЙ:</b>  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 72 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	семестр	
		2	4
1	2	3	4
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	72	36	36
В том числе:			
Лекции (Л)	16	8	8
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	56	28	28
Лабораторные работы (ЛР)			
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>			
В том числе рефераты (для спец.мед групп)	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)	-	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	часов	72	36
	зач. ед.	2	1

### 2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

#### 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
2	1	<b>Теоретический раздел.</b> Тема № 1 Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Точное название предмета. Полное название кафедры. Организационно-управленческая структура кафедры. Представление старшего преподавателя на факультете. Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура». Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе.



			<p>Формы организации занятий физическим воспитанием в РГУ имени С.А. Есенина. Распределение студентов по отделениям и учебным группам для практических занятий физической культурой.</p> <p>Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.</p>
2	1	<p>Тема № 2 (части 1 и 2) Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>
2	1	<p>Тема № 3 Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.</p>	<p>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.</p> <p>Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда,</p>

			отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической Подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.
2	1	Тема № 4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.	Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.
4		Тема № 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению. Профессионально-прикладная физическая культура и ее значение. Профессиональные качества специалиста и способы развития средствами физической культуры. Способы и методы профессионально-прикладной физической культуры. Использование нетрадиционных методик в оздоровительной физической культуре.
4	1	Тема № 6 Основы методики самостоятельных	Типы построения занятия. Основные принципы спортивной тренировки. Методики развития основных физических качеств. Особенности видов спорта и

		занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	проблема выбора. Индивидуальные особенности организма и дозирование физической нагрузки. Степени физического утомления. Способы оказания первой помощи при переутомлении.
4	1	Тема № 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие – фитнес. Разновидности оздоровительной аэробики (пилатес, йога, танцевальная, степ-аэробика, футбол - аэробика, скиппинг и т.п.) ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ, ее разновидности, способы использования на занятиях физической культурой в вузе. Использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.
4	1	Тема № 8 Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.
<b>2. Методико - практический раздел</b>			
2,4	2	<b>Средства ОФП (общефизической подготовки)</b> Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за	<i>Строевые упражнения:</i> выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. <i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</i> ОРУ раздельным и поточным способом; ОРУ с

	<p>состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей</p>	<p>предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них; с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи); в парах, в парах с сопротивлением партнера; ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек); ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).</p> <p><i>Упражнения для развития силы и гибкости.</i> Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.</i> <b>Девушки:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями.</p> <p><b>Юноши:</b> подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; жим штанги лежа; аналитические упражнения для развития локальных мышечных групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц ног:</i> приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном.</p> <p><b>Подскоки:</b> на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой.</p>
--	---	--

			Напрыгивания на возвышения. Тестирование. Оценка силовых качеств.
2,4	2	<b>ОФП.</b> Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости.	<i>Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.</i> Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврик, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений. <i>Упражнения для развития силы мышц спины</i> Из положения лежа на животе серия наклонов поднимая одновременно ноги и плечи. Поднимание туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднимание точно ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибая ноги (для профилактики заболевания позвоночника). «Тяга» штанги с прогнутой поясницей и слегка согнутыми коленями (для юношей). <i>Упражнения на гибкость.</i> Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинные маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты». Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью. Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные. Упражнения на расслабление. Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.
4	2	<b>Легкая атлетика.</b> Методика	Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке).

		<p>самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.</p> <p>Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки</p>	<p>Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылы таза вперед.</p> <p>Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью.</p> <p>Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений.</p> <p>Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку).</p> <p>Бег на длинные дистанции.</p> <p>Основы методики занятий бегом, ходьбой.</p>
2	2	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Основы оценки функциональных</p>	<p>Построение с лыжами в шеренгу и колонну. Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни.</p> <p><i>Совершенствование техники лыжных ходов.</i></p> <p><i>Попеременный двухшажный ход:</i> передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двухопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне</p>

		возможностей организма	<p>скользящим шагом, добиваясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники.</p> <p><i>Одновременный одношажный ход:</i> стартовый и дистанционные варианты.</p> <p><i>Одновременный двухшажный ход.</i></p> <p><i>Коньковый и полуконьковый ход.</i></p> <p>Ознакомление.</p> <p><i>Развитие общей и специальной выносливости лыжника:</i> повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка.</p> <p>Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом.</p> <p>Методика самостоятельных занятий.</p>
2,4	2	Игры. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения Основы методики самомассажа.	<p><i>Спортивные игры:</i> элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам.</p> <p><i>Подвижные игры</i> (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки». «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие.</p> <p>Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту.</p> <p><i>Эстафеты:</i> круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые.</p> <p>Оценка осанки, типы телосложения, определение телосложения. Основы самомассажа.</p>
2,4	2	Оздоровительная аэробика. Индивидуальные программы	<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки,</p>

		физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья.	выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями. <i>Специальные упражнения:</i> наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев. Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья.
2,4	2	Плавание. Методы коррекции состояния зрительного анализатора. Оздоровительные дыхательные гимнастики.	Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для неумеющих: пройти курс обучения и научиться плавать. Комплексы оздоровительных упражнений направленных на здоровье органов зрения. Дыхательная гимнастика.

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

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	Теоретический раздел	8			+	36	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ Б Проверка (17 нед.) Тестирование по физической подготовке (9, 17 неделя)
	2	Методико-практический раздел			28			
4	1	Теоретический раздел	8			+	36	Контроль посещаемости. Написание
	2	Методико-			28			



		практический раздел						реферата для групп СПЕЦ Б Собеседование по теории и методике. (18 неделя) Тестирование по физической подготовке (9,17 неделя)
Итого за семестр			16		56	+	72	

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

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

### **3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА**

**3.1. Виды СРС. Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» не планируется. Она осуществляется по всем разделам программы по инициативе студента и рекомендациям преподавателя в свободное от учебных занятий время.**





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

*При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации:*

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

*Электронный ресурс:*

- [Михайлов Д.Д. «Силовая подготовка баскетболистов»](#)
- [Киреев С.В. «Методика воспитания физических качеств»](#)
- Сусорова М.В. «Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура»

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

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

- Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
- Физическая культура в рабовладельческом обществе.
- Спартанская система физического воспитания.
- Физическая культура античного мира.
- Физическая культура в эпоху феодализма.
- Физическое воспитание средневековых рыцарей.
- Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
- Физическая культура Древней Руси.
- Русские национальные виды физических упражнений.
- Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
- Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
- Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.

- Физическая культура и спорт в послевоенный период.
- Древние Олимпийские игры.
- Возникновение современного олимпийского движения.
- Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
- Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
- Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
- Физическая культура и спорт в регионе (районе).
- Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
- История развития различных видов спорта (по выбору).
- Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
- Авиценна (Абу Али Ибн Сина /980 - 1037/) о физическом воспитании.
- Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
- Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
- Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
- Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
- В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
- К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
- Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физического воспитания.
- Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
- П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
- Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
- Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
- Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
- Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
- Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
- Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
- Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
- Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
- Влияние образа жизни на здоровье человека.
- Ценности ЗОЖ.
- Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
- Модели ЗОЖ.
- Общие принципы ЗОЖ.
- Здоровьесберегающая и здоровьеукрепляющая среда университета.
- Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
- Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
- Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.
- Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
- Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.

- Формирование установки на ЗОЖ.
- Ценностная ориентация на ЗОЖ.
- Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
- Технологии ЗОЖ и их классификация.
- Здоровьесберегающие, здоровьеукрепляющие, здоровьесохраняющие технологии.
- Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
- Формирование стиля ЗОЖ.
- Питание и здоровье.

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

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

**Рейтинговая система оценки не используется.**

**Примеры оценочных средств по дисциплине «Физическая культура».**

##### **Показатели физической подготовленности**

##### **Юноши**

Контрольные тесты	Результаты в баллах									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 100 (сек.)	15.2	14.8	14.4	14.1	13.8	13.5	13.3	13.1	12.9	12.7
Длина с места (см)	205	215	225	230	235	240	245	250	255	260
Подтягивание (кол-во)	3	6	9	11	13	15	17	18	19	20
Отжимание на брусьях (кол-во)	3	6	9	12	15	17	19	21	23	25
Поднимание ног (кол-во)	3	6	9	12	14	16	17	18	19	20
Жим лежа (% к весу)	60	70	80	90	100	110	115	120	125	130
Бег 3000 м (мин.)	15.00	14.25	13.50	13.20	12.55	12.30	12.05	11.40	11.20	11.00
Марш-бросок 10 км (мин.)	70.00	64.00	59.00	55.00	52.00	50.00	48.00	46.00	44.00	42.00
Бег 60 м (сек.)	9.2	9.0	8.8	8.6	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9

##### **Показатели физической подготовленности**

## Девушки

Контрольные тесты	Результаты в баллах									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 100м (сек)	19,0	18,2	17,5	17,0	16,6	16,2	15,8	15,5	15,2	15,0
Длина с места (см)	145	155	165	175	180	185	190	195	200	205
Отжимание в упоре лежа	4	6	8	10	12	14	16	18	19	20
Поднимание туловища (кол-во)	20	24	28	32	35	38	40	42	44	46
Приседание на одной ноге (кол-во)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Бег 2000 м	13.00	12.20	11.45	11.15	10.45	10.15	9.50	9.30	9.10	8.50
Марш-бросок 5км (мин.)	41.30	38.50	36.30	36.28	32.20	30.50	29.20	28.00	26.40	26.00
Наклон вперед (см)	0	3	6	9	12	15	18	21	23	25
Бег 60м (см)	11.4	11.0	10.6	10.3	10.1	9.9	9.7	9.5	9.4	9.3

### Дифференциальная оценка физической подготовленности студентов основной и подготовительной группы по набранной сумме баллов

Оценка	Оценочная сумма баллов									
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5-6 семестр	
	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.
«Удовлетворительно»	8	7	9	8	9	8	10	9	10	9
«Хорошо»	14	13	15	14	15	14	16	15	16	15
«Отлично»	20	18	21	19	21	19	22	20	22	20

### Дифференциальная оценка физической подготовленности студентов основной и подготовительной группы по набранной сумме баллов

Оценка	Оценочная сумма баллов									
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5-6 семестр	
	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.
«Удовлетворительно»	11	10	12	11	12	11	12	11	11	10

«Хорошо»	18	17	19	18	20	19	20	19	19	18
«Отлично»	26	24	27	25	28	26	28	26	26	25

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

### 5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используе тся при изучении разделов	Семест р	Количество экземпляров	
				В библиот еке	На кафедр е
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. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/917866/view">https://www.book.ru/book/917866/view</a> (дата обращения: 18.07.2018).	1-2	2,4	ЭБС	1
2.	Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - Москва : КноРус, 2016. - 312 с. (есть и пред. изд.)	1-2	2,4	3+3	
3.	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : [учебное пособие] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> (дата обращения: 18.07.2018).	1-2	2.4	ЭБС	1
4.	Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 7-е изд., доп. и испр. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 444 с.	1-2	2,4	17	
5.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/918665/view">https://www.book.ru/book/918665/view</a>	1-2	2,4	ЭБС	1



	w (дата обращения: 18.07.2018).				
6.	Физическая культура: учебник / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. (есть и пред. изд.)	1-2	2,4	2+23	

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. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2012. - 240 с.	1-2	2,4	17	1
2.	Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учебник / Б. Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 320 с. (есть и пред. изд.)	1-2	2,4	10+23	1
3.	Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулищенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. - Москва : Академия, 2013. - 256 с.	1	2,4	15	-
4.	Зуев, В. Н. Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта (история и современность): учебное пособие / В. Н. Зуев, В. А. Логинов. - М. : Советский спорт, 2008. - 196 с.	1	2,4	10	-
5.	Караулова, Л. К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. - Москва : Академия, 2012. - 384 с.	1	2,4	20	-
6.	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / сост. Н. В. Срослова; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГУ, 2006. - 43 с. - Режим доступа: <a href="http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456">http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456</a>	1	2,4	ЭБ	-

	<a href="#">789/635</a> (дата обращения: 10.11.2016)				
7.	Лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / сост. Н. В. Срослова; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГУ, 2006. - 43 с.	1	2,4	78	1
8.	Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 2009. - 432 с.	1	2,4	15	1
9.	Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник / В. Ю. Микрюков. - М. : Форум, 2008. - 464 с.	1	2,4	50	-
10.	Олимпийский учебник студента: учебное пособие / В. С. Родиченко и др. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Советский спорт, 2007. - 128 с. (есть и пред. изд.)	1	2,4	9+7	-
11.	Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КноРус, 2011. - 376 с.	1-2	2,4	10	1
12.	Родиченко, В.С. Олимпийский учебник студента / В. С. Родиченко. - Спб.: изд. Политех. университета, 2009. - 128 с.	1-2	2,4	-	1
13.	Руненко, С. Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность: практическое руководство для сторонников активного образа жизни / С. Д. Руненко. - М. : Советский спорт, 2007. - 64 с.	1-2	2,4	3	-
14.	Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 336 с. (есть и перд. изд.)	1	2,4	3+30	1

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

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Доступ зарегистрированным пользователям по паролю. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 29.06.2018).
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: 29.06.2018).

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).
4. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).
5. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.03.2016).
6. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).
7. Российское образование [Электронный ресурс] : федеральный портал. – 29.06.2018).
8. 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: 29.06.2018).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).
10. 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: 29.06.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

1. Allmath.ru [Электронный ресурс] : математический портал. – Режим доступа: <http://www.allmath.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).
2. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. – Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).
3. EXponenta.ru [Электронный ресурс] : образовательный математический сайт. – Режим доступа: <http://old.exponenta.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] : федеральный портал. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).
5. Московский Центр Непрерывного Математического Образования (МЦНМО) [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.mccme.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).

6. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).

## **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.

## **5. Не заполняется.**

## **6. 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; пометить 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>
Практические занятия	<p>Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнес-клуба, и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладеть запасом упражнений для</p>

	<p>проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.</p>
<p>Контрольная работа/индивидуальные задания</p>	<p>Индивидуальные задания используются для рекомендаций по подготовке к сдаче норм ГТО, и контрольных нормативов по физической подготовленности. Контрольные письменные задания даются в случае наличия специальной медицинской группы Б, досрочной сдачи зачета или в случае болезни, освобожденным от практических занятий. Индивидуальные задания даются студентам, имеющим свободный график посещения.</p>
<p>Реферат.</p>	<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 оформлением реферата по методическим рекомендациям (см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)</p>
<p>Подготовка к зачету</p>	<p>Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. При сдаче контрольных нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно.</p>

## 7. 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)

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

10. Требования к программному обеспечению учебного процесса	
Название ПО	№ лицензии
MS Windows Server CAL 2008	43777174
MS Windows Vista Business	45432280
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
FastStoneImageViewer	свободно распространяемая
FoxitReader	свободно распространяемая
doPdf	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

## Приложение 1

### 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.	ОК6, ОК 8, ОК 9	Зачет
2.	Практика Контрольные нормативы ОФП.	ОК6, ОК 8, ОК 9	Зачет

### ***ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ***

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК4	Способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности.	<b>Знать</b>	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК4 З1
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК4 З2
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК4 З3
		<b>Уметь</b>	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК4 У1
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК4 У2
		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической	ОК4 У3



		культуры.	
		<b>Владеть</b>	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	OK4 B1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	OK4 B2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	OK4 B3
OK 8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>знать</b>	
		1. теорию и методiku самостоятельных занятий по физической культуре.	OK8 31
		2. индивидуальные особенности своего организма.	OK8 32
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	OK8 33
		<b>уметь</b>	
		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	OK8 У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK8 У2
		3. применять способы самоконтроля	OK8 У3
		<b>владеть</b>	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK8B1
		2. теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK8B2
		3. навыками самоконтроля.	OK8B3
OK9	Способность	<b>знать</b>	
		1. основы ЗОЖ, строение и	OK931

использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	функции систем организма.	
	2. технику выполнения прикладных упражнений	OK932
	3. основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	OK933
	<b>уметь</b>	
	1. сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	OK9У1
	2. правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма	OK9У2
	3. организовать время работы с наибольшей эффективностью	OK9У3
	<b>владеть</b>	
	1. техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей	OK9В1
	2. навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	OK9В2
3. владеть методиками саморегуляции.	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. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.	OK9 31
2	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	OK9 31

3	Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.	OK9 31
4	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем.	OK931
5	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности органов пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.	OK931
6	Основы здорового образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	OK931 33 U2 U3 B2
7	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	OK6B3, OK833 U1 B1
8.	Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK6B3, OK833 U1 B1
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	OK6B2, OK8 32 U3 B3, OK9U2
10	Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK6B2, OK8 32 U3 B3, OK9U2
11	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK633 U3, OK931 U2 B3
12	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK832 U2 B3
13	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK831 U2 B1
14	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK833 U1 B1
15	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	OK932 U1 B1
16	Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK932 U1 B1
17	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей.	OK833 U2 B1
18	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	OK833 U2 B1
19	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK832 U2 B1

20	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	ОК832 У2 В1
21	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК931
22	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения.	ОК832 У1 В1
23	Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол, футбол).	ОК631 32 У1 У2 В1
24	Индивидуальные программы физического самосовершенствования.	ОК831 У1 В2
25	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	ОК833 У1 В3

## 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 «Математика».

«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 учебной 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.