

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

Утверждаю:
Декан естественно-географического факультета



С.В. Жеглов
«30» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 05.03.06 Экология и природопользование

Направленность (профиль) подготовки Экология

Форма обучения заочная

Сроки освоения ОПОП нормативный срок освоения (4 года 6 месяцев)

Естественно-географический факультет

Кафедра физического воспитания

Рязань, 2018

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

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

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.

2.1. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока 1.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины школьного курса:

- Физическая культура;
- ОБЖ

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

- Безопасность жизнедеятельности

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общекультурных компетенций:

№ п / п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
1	ОК-6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры	Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.

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

2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
Физическая культура и спорт					
Цели изучения дисциплины. Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК – 6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	<p>Знать:</p> <p>Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры</p> <p>Уметь:</p> <p>Выполнять работу в команде с однокурсниками.</p> <p>Проявлять уважение и доверие в коллективе.</p> <p>Уметь восстанавливать психическое равновесие</p>	<p>Лекции</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Собеседование</p> <p>Реферат</p> <p>Зачет</p>	<p>ПОРОГОВЫЙ</p> <p>Знает законы развития межличностных отношений .Умеет выполнять работу в коллективе ,соблюдая толерантное отношение к коллегам. Владеет навыками регуляции межличностных отношений.</p> <p>Собеседование - уровень удовлетворительный.</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ –</p> <p>Хорошо знает законы развития межличностных отношений .легко выполняет работу в коллективе ,соблюдая толерантное отношение, .легко работает в коллективе, участвует в</p>

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

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

<p>ОК - 9</p>	<p>Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>Уметь: концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью. Владеть: техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.</p>	<p>Лекции Самостоятельная работа</p>	<p>Собеседование Реферат Зачет</p>	<p>ПОРОГОВЫЙ: Знает техника выполнения прикладных упражнений, используемых в чрезвычайных ситуациях. ,знает основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. Владеет техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеет навыками самоконтроля физического состояния ПОВЫШЕННЫЙ: Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказании психологической помощи пострадавшим, о транспортировке пострадавших в различных условиях.</p>
---------------	---	--	---	--	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	курс	
			1	2
1		2	3	4
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		4	6	4
В том числе:				
Лекции (Л)		10	6	4
Самостоятельная работа студента (всего)		58	30	28
<i>СРС в период сессии</i>				
Подготовка к зачету				
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)			3 (4 ч.)
ИТОГО: Общая трудоемкость	Часов	72	36	36
	Зач. ед.	2	1	1

Содержание учебной дисциплины.

2.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

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

1,2	1	Тема № 3 Основы здорового образа жизни.	<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, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены</p>
1,2	1	Тема № 4 Основы здорового образа жизни.	<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, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены</p>
1,2	1	Тема № 5 Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.	<p>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.</p>

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

№ курс	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Всего	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	КР	ПЗ/С	СРС	Всего		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1,2	1	Теоретический раздел	10	4		58	72	Посещение лекций. Написание реферата Собеседование Тестирование	
		Итого за курсы	10	4		58	72		

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
				1,2 курс
1	2	3	4	5
1,2	1	Теоретический раздел.	Методы оценки и развития гибкости.	6
			Методика развития силы и силовой выносливости.	5
			Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.	5
			Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	6
			Основы методика самостоятельных занятий физическими упражнениями	5
			Основы оценки функциональных возможностей организма	5
			Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	6

		Основы методики самомассажа .	5
		Индивидуальные программы физического самосовершенствования	5
		Методы контроля состояния здоровья	
		Методы коррекции состояния зрительного анализатора	5
		Оздоровительные дыхательные гимнастики	5
Итого в течение 1,2 курса			58

3.3 Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации;

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

Электронный ресурс:

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

3.3.1. Контрольные работы (рефераты) по дисциплине

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура античного мира.
5. Физическая культура в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
11. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
13. Физическая культура и спорт в послевоенный период.
14. Древние Олимпийские игры.
15. Возникновение современного олимпийского движения.
16. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
17. Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
18. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
19. Физическая культура и спорт в регионе (районе).
20. Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
21. История развития различных видов спорта (по выбору).
22. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
23. Авиценна (Абу Али Ибн Сина. /980 - 1037/) о физическом воспитании.

24. Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
25. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
26. Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
27. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
28. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
29. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
30. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физического воспитания.
31. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
32. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
33. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
34. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
35. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
36. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
37. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
38. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
39. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
40. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
41. Влияние образа жизни на здоровье человека.
42. Ценности ЗОЖ.
43. Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
44. Модели ЗОЖ.
45. Общие принципы ЗОЖ.
46. Здоровьесберегающая и здоровьесохраняющая среда университета.
47. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
48. Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
49. Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.
50. Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
51. Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
52. Формирование установки на ЗОЖ.
53. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
54. Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
55. Технологии ЗОЖ и их классификация.
56. Здоровьесберегающие, здоровьесохраняющие, здоровьесохраняющие технологии.
57. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
58. Формирование стиля ЗОЖ.
59. Питание и здоровье.

Рекомендации по написанию рефератов на сайте университета (кафедра физического воспитания)

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Используется при изучении разделов	Курс	Количество экземпляров	
	2	3	4			В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - Москва : КноРус, 2016. - 312 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 294-297. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена"; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/917866/view (дата обращения: 25.08.2018)			1	1,2	ЭБС	ЭБС
2	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 25.08.2018)			1	1,2	ЭБС	ЭБС
3	Физическая культура [Текст]: [учебник] / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. - (Бакалавриат). - Рек. РГПУ им. А. И. Герцена; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения: 25.08.2018)			1	1,2	ЭБС	ЭБС

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Используется при изучении разделов	Курс	Количество экземпляров	
	2	3	4			В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / Э. Н. Вайнер. - Москва : КноРус, 2016. - 346 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-346. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-том им. А. И. Герцена". – ФГОС; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.book.ru/book/921167 (дата обращения: 25.08.2018)			1	1,2	ЭБС	ЭБС
2	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	1,2	20	1
3	Гимнастика [Текст] : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2010. - 448 с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО			1	1,2	15	1
4	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	1,2	15	1
5	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учебное пособие / Г.С.Туманян . - М. : Академия,			1	1,2	30	1

	2006. - 336 с.				
6	Лечебная физическая культура [Текст] : учебно-методическое пособие / сост. Н. В. Срослова; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГУ, 2006. - 43 с. + CD-ROM.	1	1,2	77+ CD-ROM	1
7	Лыжный спорт [Текст] : учебное пособие / И. М. Бутин. - М. : Академия, 2000. - 368 с.	1	1,2	24	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	1,2	15	1
9	Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2005. - 448 с. : ил. - Рек. Мин. образования РФ	1	1,2	20	1

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

1. BOOK.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. BOOK.ru — это независимая электронно-библиотечная система (ЭБС) современной учебной и научной литературы для вузов, ссузов, техникумов, библиотек. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru>.

2. Компьютерная справочно-правовая система России «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс] URL: <http://www.consultant.ru/>. Подробно изложены нормативно-правовые акты в области экологии и природопользования.

3. Библиотека ГОСТов и нормативных документов [Электронный ресурс] URL: <http://libgost.ru/>. Представлен обширный перечень государственных стандартов и нормативных документов в области экологии и природопользования.

4. Банк патентов: информационный портал российских изобретателей [Электронный ресурс] URL: <http://bankpatentov.ru/>. Приводятся инновационные разработки в области экологии и природопользования.

5. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. Представленная электронно-библиотечная система (ЭБС) — это ресурс, включающий в себя как электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] URL: <https://elibrary.ru/>. Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 26 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе.

7. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] URL: <http://biblioclub.ru/>. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» — это электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам учебной и научной литературы по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств. Ресурс содержит учебники, учебные пособия, монографии, периодические издания, справочники, словари, энциклопедии, видео- и аудиоматериалы, иллюстрированные издания по искусству, литературу нон-фикшн, художественную литературу. Каталог изданий систематически пополняется новой актуальной литературой и в настоящее время содержит почти 100 тыс. наименований.

8. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. – Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 - . Российская государственная библиотека (РГБ) является уникальным хранилищем подлинников диссертаций, защищенных в стране с 1944 года по всем специальностям – Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. – Режим доступа: <http://diss.rsl.ru>.

9. ЮРАЙТ [Электронный ресурс] : электронная библиотека. ЭБС Юрайт – это сайт для поиска изданий и доступа к тексту издания в отсутствие традиционной печатной книги. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.

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

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, свободный.
2. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] : медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный.
3. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс] : Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный.
4. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : отраслевой агрегатор. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный.
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, свободный.
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, свободный.

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 площадью 80 кв.м, лыжной базой на 350 пар лыж, шестью раздевалками площадью 70 кв.м, двумя душевыми комнатами.

На открытом воздухе занятия проводятся в городском парке культуры и отдыха и в лесопарковой зоне отдыха.

Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:

В спортивном зале имеются шведские стенки, скамейки, радиоаппаратура.

Спортивный инвентарь. Компьютеры (2 шт.)

6.3. Требования к специализированному оборудованию:

Имеются тренажеры соответствующие стандартам. Лыжная база

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса:

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

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

	рекомендуемую литературу.
--	---------------------------

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

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

8.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса:

Название ПО	№ лицензии
Операционная система WindowsPro	№Tr000043844 от 22.09.15г.
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142от 30/03/2018г.
Офисное приложение Libre Office	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридер Foxit Reader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков Image Burn	свободно распространяемое ПО

8.2. Иные сведения.

1. Освоение теоретического материала. (Обязательное присутствие на лекциях, кроме студентов-инвалидов)
2. Занятия со студентами-инвалидами проводятся дистанционно.
3. Представление к зачету реферата в печатном виде или презентации.
4. Участие в научно-практических конференциях (по желанию)

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.	Теория и методика физической культуры. Лекции, методические занятия.	ОК 6, ОК- 8, ОК - 9	Зачет

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

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

		культуры.	
		Владеть	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	ОК6 В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	ОК6 В2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	ОК6 В3
ОК 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	знать	
		1. теорию и методiku самостоятельных занятий по физической культуре.	ОК831
		2. индивидуальные особенности своего организма.	ОК832
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК833
		уметь	
		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	ОК8У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	ОК8У2
		3. применять способы самоконтроля	ОК8У3
		владеть	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	ОК8В1
		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	ОК8В2
		3 навыками самоконтроля.	ОК8В3
			Способностью

ОК 9	использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	1. основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.	ОК931
		2. технику выполнения прикладных упражнений	ОК932
		3. основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	ОК933
		уметь	
		1. сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	ОК9У1
		2. правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма	ОК9У2
		3. организовать время работы с наибольшей эффективностью	ОК9У3
		владеть	
		1. техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей	ОК9В1
		2. навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	ОК9В2
3. владеть методиками саморегуляции.	ОК9В3		

**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.	ОК9 31 В2
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.	ОК9 31 В2
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.	ОК9 31 33 У2 У3 В2
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	ОК6 В3 ОК8 33 У1 В1
5	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	ОК6 В2 ОК8 32 У3 В3 ОК9У2
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	ОК6 33 У3, ОК9 31 У2 В3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	ОК8 32 У2 В3
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.	ОК932 У1 В1

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

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

«зачтено»:

– оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

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

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

«не зачтено»:

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