

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

Утверждаю:  
Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова  
« 30 » августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Уровень основной образовательной программы **бакалавриат**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки «Начальное образование»

Форма обучения **заочная**

Срок освоения ОПОП **нормативный (4 года 6 мес)**

Институт психологии, педагогики и социальной работы

**Кафедра медико-биологических и психологических основ  
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 ВУЗА.

2.1.Д дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 Б.1.Б.13.

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

- Безопасность жизнедеятельности

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

- Итоговая государственная аттестация

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 следующих общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) 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-5	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	<p>1. Особенности командных видов спорта (игровые)</p> <p>2. Законы развития межличностных отношений в команде.</p> <p>3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.</p>	<p>1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.</p> <p>2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.</p> <p>3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.</p>	<p>1. Навыками общения с различным контингентом.</p> <p>2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.</p> <p>3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.</p>
2	ОК - 8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p>1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.</p> <p>2. индивидуальные особенности своего организма.</p> <p>3. средства и методы развития основных физических качеств.</p>	<p>1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.</p> <p>2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>3. применять способы самоконтроля</p>	<p>1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.</p> <p>2. теоретическими знаниями для физического самосовершенствования</p> <p>3. навыками самоконтроля.</p>

3	ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приемы первой медицинской помощи.</li> <li>2. Правила оказания первой помощи</li> <li>3. Единую государственную систему предупреждения и ликвидации ЧС.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Применять приемы первой медицинской помощи,</li> <li>2. Обеспечивать проведение занятий без травм</li> <li>3. Оказывать первую помощь.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навыками организации профилактических мероприятий по обеспечению безопасности учащихся;</li> <li>2. Навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях.</li> </ol>
---	------	--	--	---	---

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
<b>Физическая культура</b>					
Цели изучения дисциплины. <i>Целью</i> 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.					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				

ОК – 5	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности командных видов спорта (игровые)</li> <li>2. Законы развития межличностных отношений в команде.</li> <li>3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.</li> </ol> <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.</li> <li>2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.</li> <li>3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.</li> </ol> <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навыками общения с различным контингентом.</li> <li>2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.</li> <li>3. Владеть различными</li> </ol>	Лекционные занятия и самостоятельная работа	Зачет	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b>          Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх .          уровень знаний.          Собеседование - уровень удовлетворительный.  <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень по собеседованию – высокий.</p>
--------	---	--	---	-------	---

		способами регулирования взаимоотношений.			
ОК - 8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p>знать</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.</li> <li>2. индивидуальные особенности своего организма.</li> <li>3. средства и методы развития основных физических качеств.</li> </ol> <p>уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.</li> <li>2. составлять</li> </ol>	Лекционные занятия и самостоятельная работа	Зачет	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства</p>

		<p>комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>3. применять способы самоконтроля владеть</p> <p>1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.</p> <p>2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования</p> <p>3 навыками самоконтроля.</p>			физического совершенствования.
ОК-9	<p>способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p>	<p>Знать:</p> <p>1. Приемы первой медицинской помощи.</p> <p>2. Правила оказания первой помощи</p> <p>3. Единую государственную систему предупреждения и ликвидации ЧС.</p> <p>Уметь:</p> <p>1. Применять приемы первой медицинской помощи,</p> <p>2. Обеспечивать проведение занятий без травм</p> <p>3. Оказывать первую помощь.</p>	<p>Лекционные занятия и самостоятельная работа</p>	Зачет	<p><b>ПОРОГОВЫЙ:</b> Знает приемы и правила оказания первой медицинской помощи.</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ:</b> Владеет навыками оказания первой медицинской помощи, навыками организации безопасного обучения учащихся</p>



		<p>Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Навыками организации профилактических мероприятий по обеспечению безопасности учащихся;</li><li>2. Навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях.</li></ol>			
--	--	--	--	--	--

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

Вид учебной работы		Всего часов	курс
			3
1		2	3
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		6	6
В том числе:			
Лекции (Л)		6	6
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа студента (всего)		62	62
В том числе рефераты ( для спец.мед групп)			-
<i>СРС в семестре:</i>		62	62
Курсовая работа	КП		
	КР		
Другие виды СРС:			
Работа при подготовке рефератов (презентаций)		16	16
Выполнение тестов		9	9
Выполнение индивидуальных домашних заданий		16	16
Работа при подготовке к зачету		21	21
<i>СРС в период сессии</i>			
Подготовка к зачету			
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
		<b>зачет (3)</b>	
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>		<b>72</b>	<b>72</b>
		<b>Часов</b>	

## 2.1 Содержание учебной дисциплины Физическая культура.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
3	1	<b>Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<p>Точное название предмета. 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. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. Физическая культура для работников интеллектуального труда.</p> <p>Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.</p>
	2	<b>Средства ОФП(общефизической подготовки)</b>	<p>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей. Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения. Основы методики самомассажа. Индивидуальные программы физического самосовершенствования</p>

## 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)					
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	
	1	<b>Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>						
3	1.1.	Точное название предмета. 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.	1	–	–	5	6	
3	1.2.	Социально-биологические основы физической культуры.		–	–	7	7	
3	1.3.	Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО.	1	–	–	5	6	
3	1.4.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.		–	–	8	8	
3	1.5.	Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	1	–	–	5	6	
3	1	<b>Раздел дисциплины № 1</b>	<b>3</b>	–	–	<b>30</b>	<b>33</b>	
3	2	<b>Средства ОФП( общефизической подготовки)</b>						
3	2.1.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей	1	–	–	6	7	

3	2.2.	Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости.	1	–	–	6	7
3	2.3.	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки		–	–	7	7
3	2.4.	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения Основы методики самомассажа	1	–	–	6	7
3	2.5.	Индивидуальные программы физического самосовершенствования		–	–	7	7
3	2	<b>Раздел дисциплины № 2</b>	<b>3</b>	–	–	<b>32</b>	<b>35</b>
<b>Зачет</b>							<b>4</b>
<b>Итого:</b>			<b>6</b>			<b>62</b>	<b>72</b>

**2.3 Лабораторный практикум. Не предусмотрен**

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

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1. Виды СРС.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины .	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
3	1	Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Работа при подготовке рефератов (презентаций)	8
			Выполнение тестов	4
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	8
			Работа при подготовке к зачету	10
3			<b>Раздел дисциплины № 1</b>	<b>30</b>
3	2	Средства ОФП (общефизической подготовки)	Работа при подготовке рефератов (презентаций)	8
			Выполнение тестов	5
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	8
			Работа при подготовке к зачету	11
3			<b>Раздел дисциплины № 2</b>	<b>32</b>
3			<b>ИТОГО в семестре</b>	<b>62</b>

#### 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.  
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 «Физическая культура».**

#### **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура античного мира.
5. Физическая культура в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
11. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
13. Физическая культура и спорт в послевоенный период.
14. Древние Олимпийские игры.
15. Возникновение современного олимпийского движения.
16. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
17. Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
18. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
19. Физическая культура и спорт в регионе (районе).
20. Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
21. История развития различных видов спорта (по выбору).
22. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
23. Авиценна (Абу Али Ибн Сина. /980 - 1037/) о физическом воспитании.
24. Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
25. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
26. Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
27. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.

28. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
29. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
30. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система 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 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)

4.1. Рейтинговая система оценки в Университете не используется.

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

##### 5.1. Основная литература

№ п/ п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Использу ется при изучении разделов	курс	Количество экземпляров	
	2	3	4			5	6
1	Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - Москва :КноРус, 2018. - 312 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 294-297. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос.гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена"; [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/917866/view">https://www.book.ru/book/917866/view</a> (дата обращения: 23.08.2018)			1-2	3	ЭБС	1
2	Физическая культура [Текст]: [учебник] / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва :КноРус, 2018. - 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: 23.08.2018)			1-2	3	ЭБС	1
3	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			1-2	3	ЭБС	1

	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: 23.08.2018)				
--	--	--	--	--	--

## 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Используется при изучении разделов	Курс	Количество экземпляров		
	2	3	4			5	6	7
1	Бутин, И. М.	Лыжный спорт [Текст] : учебник / И. М. Бутин. - М. : Владос-Пресс, 2003. - 192 с. : ил. - Доп. Мин. образования РФ		1-2	3		13	1
2	Вайнер, Э. Н.	Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / Э. Н. Вайнер. - Москва : КноРус, 2018. - 346 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-346. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос.гос. пед. ун-том им. А. И. Герцена". – ФГОС; [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://www.book.ru/book/921167">http://www.book.ru/book/921167</a> (дата обращения: 23.08.2018)		1-2	3		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	3		13	1
4	Журавина, Н. К.	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	3		13	1
5	Голощاپов, Б. Р.	История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Б. Р. Голощاپов. - 10-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). – [есть и др. изд.]		1	3		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	3		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	3	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	3	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: 23.08.2018).
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 23.12.2018).
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 23.08.2018).
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: 23.08.2018).
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: 23.08.2018).

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

1. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] : медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный (дата обращения: 23.12.2018).
2. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс] : Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 23.12.2018).
3. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : отраслевой агрегатор. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный (дата обращения: 23.12.2018).

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:** стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения лекций (видеопроектор, экран настенный по необходимости). Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

**6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:** видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MSOffice: Word, Excel, PowerPoint и др.

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

**6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса:** отсутствуют.

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

## 8. 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. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Контрольная работа/индивидуальные задания	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.
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, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

-чтение лекций с использование слайд-презентаций

-возможность консультирования обучающихся преподавателями в любое время и в любой точке пространства посредством электронной почты

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

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 media player (свободно распространяемое ПО);

Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);

DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in (свободно распространяемое ПО).

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»**

*Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» для промежуточного контроля успеваемости*

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-5, ОК-8, ОК-9	Зачет
2.	Средства ОФП (общефизической подготовки)		

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-5	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	<b>Знать</b>	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК-5 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК-5 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК-5 33
		<b>Уметь</b>	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК-5 У1

		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК-5У2
		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК-5 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	ОК-5В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	ОК-5В2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	ОК-5В3
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<b>знать</b>	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	ОК-8 31
		2. индивидуальные особенности своего организма.	ОК-8 32
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК-8 33
		<b>уметь</b>	
		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	ОК-8 У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	ОК-8 У2
		3. применять способы самоконтроля	ОК-8 У3
		<b>владеть</b>	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	ОК-8 В1
		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	ОК-8 В2
		3 навыками самоконтроля.	ОК-8 В3
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<b>знать</b>	
		1. Приемы первой медицинской помощи.	ОК-9 31
		2. Правила оказания первой помощи	ОК-9 32
		3. Единую государственную систему предупреждения и ликвидации ЧС.	ОК-9 33
		<b>уметь</b>	
		1. Применять приемы первой медицинской помощи,	ОК-9 У1
		2. Обеспечивать проведение занятий без травм	ОК-9 У2
		3. Оказывать первую помощь.	ОК-9 У3



	<b>владеть</b>	
	1. Навыками организации профилактических мероприятий по обеспечению безопасности учащихся;	ОК-9 В1
	2. Навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях.	ОК-9 В2

## КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.	ОК-9 З1, ОК-8В3, ОК-5 З2, ОК-5 У2, ОК-5 В1
2	Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитой общества.	ОК-9 З1, ОК-9 З2 ОК-9 У1, ОК-9 У2, ОК-9 В1
3	Социальные функции физической культуры и спорта.	ОК-9 З1; ОК-8З2, ОК-8У2, ОК-8В3
4	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физическое совершенствование	ОК-9 З1, ОК-9 З3, ОК-9 У1, ОК-9 У2 ОК-9 В1
5	Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.	ОК-9 В3, ОК-9 З3, ОК-9 У1, ОК-9 В1
6	Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.	ОК-9 З1, ОК-9 У1, ОК-9 В1
7	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма.	ОК-9 З1, ОК-9 У2, ОК-9 В3
8	Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.	ОК-8З2, ОК-8У2, ОК-8В3

9	Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.	ОК-9 33, ОК-8 У3, ОК-8В1
10	Здоровье в иерархии потребностей культуры человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.	ОК-833, ОК-8У2, ОК-8В3
11	Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.	ОК-9 31, ОК-5 33 ОК-8У1, ОК-8У2 ОК-8В3, ОК-5 В2
12	Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.	ОК-833, ОК-8У2, ОК-8В1
13	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов, и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.	ОК-833, ОК-8У2, ОК-8В1
14	Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности, Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).	ОК-832, ОК-8У2, ОК-8В1
15	Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.	ОК-832, ОК-8У2, ОК-8В1
16	Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.	ОК-9 33, ОК-9 У3, ОК-9 В1
17	Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.	ОК-9 33, ОК-9 У3, ОК-9 В1
18	Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.	ОК-9 31, ОК-9 32 ОК-9 У1, ОК-9 У2, ОК-9 В1
19	Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.	ОК-831, ОК-8У1, ОК-8В2
20	Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений.	ОК-833, ОК-8У1, ОК-8В3
21	Краткая историческая справка о виде спорта, системе	ОК-5 31, ОК-5 У1,

	физических упражнений.	ОК-5 В2
22	Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.	ОК-5 З2, ОК-5 У2, ОК-5 В1
23	Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.	ОК-5 З3, ОК-5 У3, ОК-5 В3
24	Мет оды стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения. функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	ОК-5 З2, ОК-5 У2, ОК-5 В1
25	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	ОК-5 З2, ОК-5 У2, ОК-5 В1

## ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

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

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

**«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.

**«Зачтено»** - 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.

**«Зачтено»** - 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.