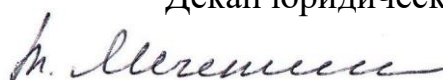


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»**

**Утверждаю:**

Декан юридического факультета

 Т.А. Мечетина

«30» июня 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Уровень основной профессиональной образовательной программы:**

бакалавриат

**Направление подготовки:** 40.03.01 Юриспруденция

**Направленность (профиль) подготовки:** государственно-правовой

**Форма обучения:** заочная

**Сроки освоения ОПОП:** 4 года 6 месяцев

**Факультет:** юридический

**Кафедра:** физического воспитания

**Рязань, 2018**

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

**Целью** освоения дисциплины «Физическая культура» 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. Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части Блока 1 (.Б.29 )

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины курса: *не имеется*.

2.3. Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: *не имеется*.

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общекультурных компетенций:

№ п / п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
2	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.
3	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.

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
Физическая культура					
Цели изучения дисциплины.					
<p><i>Целью</i> освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p>					
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><i>Знать:</i></p> <p>Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры</p>	Проведение лекционных, практических занятий, организации самостоятельной работы студентов	собеседование, защита письменных работ, зачет	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b></p> <p>Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх. Собеседование - уровень удовлетворительный.</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> – легко работает в</p>

		<p><i>Уметь:</i> Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. <i>Владеть:</i> Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.</p>			<p>коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень по собеседованию – высокий.</p>
ОК - 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	<p><i>Знать:</i> Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и</p>	Проведение лекционных, практических занятий, организации самостоятельной работы студентов	собеседование, защита письменных работ, зачет	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование</p>

	<p>профессиональной деятельности.</p>	<p>методы развития основных физических качеств.  <i>Уметь:</i>          Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.  <i>Знать</i> способы самоконтроля.  <i>Владеть:</i>          техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования</p>			<p>средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»  <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b>          Собеседование          высокий уровень знаний теории и методики физической культуры.          Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>
--	---------------------------------------	--	--	--	---

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ 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)	6	6	-
В том числе:			
Лекции (Л)	6	6	-
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	66	30	36
Подготовка к опросу	16	16	
Подготовка письменных работ	16		16
Подготовка к методическому занятию	16		16
Подготовка к презентации	14	14	
Подготовка к зачету	4	-	4
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)	-	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	часов	72	36
	зач. ед.	2	1

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

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

1-2	1	<p><b>Теоретический раздел.</b></p> <p>Тема № 1 Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p>	<p>Точное название предмета. Полное название кафедры. Организационно-управленческая структура кафедры. Представление старшего преподавателя на факультете.</p> <p>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. 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>
	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>



1	<p>Тема № 3</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>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, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены</p> <p>Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической подготовленности для сдачи норм ГТО.</p> <p>Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p>
1	<p>Тема № 4</p> <p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.</p>	<p>Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.</p> <p>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>
	<p>Тема № 5</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p>	<p>Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.</p> <p>Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии.</p> <p>Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению.</p> <p>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.</p>
1	<p>Тема № 6</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p>	<p>Типы построения занятия. Основные принципы спортивной тренировки. Методики развития основных физических качеств. Особенности видов спорта и проблема выбора.</p> <p>Индивидуальные особенности организма и дозирование физической нагрузки. Степени</p>

			физического утомления. Способы оказания первой помощи при переутомлении.
	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, фитбол - 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.
	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>			
1-2	2	<b>Средства ОФП (общefизической подготовки)</b> Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей	<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 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). <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 <i>Упражнения для развития силы мышц рук и</i>

		<p><i>плечевого пояса.</i></p> <p><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. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения.</p> <p>Тестирование. Оценка силовых качеств.</p>
2	<p><b>ОФП.</b> Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости.</p>	<p><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 коврике, 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.</p> <p><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).</p>

		<p><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.</p> <p><i>Упражнения на расслабление.</i></p> <p>Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.</p>
2	<p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p>Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.</p> <p>Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки</p>	<p>Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке).</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 посылка 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	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</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</p>

	Основы оценки функциональных возможностей организма	<p>двухопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добываясь, 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> 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	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. 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	Оздоровительная аэробика. Индивидуальные программы физического самосовершенствования Методы контроля состояния здоровья	<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.</p> <p><i>Специальные упражнения:</i> наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.</p> <p>Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования.</p> <p>Методы контроля состояния здоровья.</p>
2	Плавание Методы коррекции	Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени.

		состояния зрительного анализатора Оздоровительные дыхательные гимнастики	Для неумеющих: пройти курс обучения и научиться плавать. Комплексы оздоровительных упражнений направленных на здоровье органов зрения. Дыхательная гимнастика.
--	--	---	--

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

№ курса	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8
1-2	1	Теоретический раздел	4			30	72
	2	Методико-практический раздел	2			36	
Итого			6		-	66	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 дисциплины .	Виды СРС	Всего часов	
				1 курс	2 Курс
1	2	3	4	5	6
1-2		Теоретический раздел	<ul style="list-style-type: none"> <li>Подготовка к опросу</li> <li>подготовка письменных работ,</li> <li>подготовка к методическому занятию.</li> <li>Подготовка к выступлению, к презентации.</li> </ul>	8	8
		Методико – практический раздел	<ul style="list-style-type: none"> <li>Подготовка к опросу</li> <li>подготовка письменных работ,</li> <li>подготовка к методическому занятию.</li> <li>Подготовка к выступлению,</li> </ul>	6	8

			к презентации. • Подготовка к зачету		4
Итого в течении 1,2 курса					66
Итого					66

### 3.2. График работы студента.

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

*При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации;*

1. Плаксина О.А. — «Педагогика здоровья», программа и методические рекомендации.  
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»

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

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

### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 5.1. Основная литература

№	Автор (ы)	Использу	Курс	Количество
---	-----------	----------	------	------------

п/ п	Наименование Год и место издания			ется при изучении разделов		экземпляров	
	2	3	4			В библиотеке	На кафедре
	2	3	4	5	6	7	8
1	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. – Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22#page/1</a> (дата обращения: 10.06.2017).			1-2	1-2	2+ЭБС	1
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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=271591</a> (дата обращения: 10.06.2017).			1-2	1-2	ЭБС	1
3	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. – Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7#page/1</a> (дата обращения: 10.06.2017).			1-2	1-2	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	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. - <a href="https://biblio-online.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1</a> (дата обращения: 10.06.2017).			1-2	1-2	ЭБС	-



2	Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a> (дата обращения: 05.06.2017).	1-2	1-2	ЭБС	-
---	---	-----	-----	-----	---

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

1. Moodle [Электронный ресурс]: среда дистанционного обучения / Ряз. гос. ун-т. – Рязань, [б.г.] – Доступ, после регистрации из сети РГУ имени С.А. Есенина, из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет. Режим доступа: <http://e-learn2.rsu.edu.ru/moodle2> (дата обращения: 10.06.2017).

2. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С.А. Есенина. – Доступ к полным текстам по паролю. Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru/marc/> (дата обращения: 05.06.2017).

3. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. Режим доступа: <http://biblioclub.ru> (дата обращения: 05.06.2017).

4. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс]: официальный сайт / Рос. гос. б-ка. – Москва : Рос. гос. б-ка, 2003. – Доступ к полным текстам из комплексного читального залов библиотеки НБ РГУ имени С.А. Есенина : <http://diss.rsl.ru/> (дата обращения: 10.06.2017).

5. Юрайт : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 05.06.2017).

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

1. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. Л. Трещева [ и др.] ; под О. Л. Трещевой. – Омск: ОМГУПС, 2006. – Режим доступа: [http://gm3d.ru/referaty\\_po\\_fizkulture\\_i\\_sportu/uchebnoe\\_posobie\\_fizicheskaya\\_kultura.html](http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html), свободный (дата обращения: 05.06.2017).

2. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] : медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный (дата обращения: 05.06.2017).

3. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс] : Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 05.06.2017).

4. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : отраслевой агрегатор. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный (дата обращения: 05.06.2017).

5. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. - Режим доступа: [http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja\\_kul'tura\\_studenta\\_-\\_il'inich.html](http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'inich.html), свободный (дата обращения: 05.06.2017).

6. Физическое воспитание [Электронный ресурс] // Электронный учебник по основам физической культуры в вузе. Ч. 1: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. – Режим доступа: [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/tema2/index.html](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema2/index.html), свободный (дата обращения: 05.06.2017).

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:**

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280 кв.м. (ФОК-2), тренажерным залом 80 кв.м, лыжной базой на 350 пар лыж, шестью раздевалками площадью 70 кв.м, двумя душевыми комнатами.

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

Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

### **6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:**

В спортивном зале имеются спортивные тренажеры, шведские стенки, скамейки, радиоаппаратура.

Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет.

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

Имеются тренажеры соответствующие стандартам. Спортивный инвентарь.  
Лыжная база.

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

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (Заполняется только для стандарта ФГОС ВПО)

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	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.
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), взять список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на

	конспекты лекций, рекомендуемую литературу . При сдаче контрольных нормативов , желательно дополнительно заниматься самостоятельно.
--	---

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

- применение средств мультимедиа в образовательном процессе (презентации, видео);
- доступность учебных материалов в сети Интернет (образовательные интернет-ресурсы ЭБС РГУ имени С.А. Есенина)
- консультирование освобожденных студентов посредством сети Интернет (использование электронной почты)

## 10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)

Название ПО	№ лицензии
Операционная система WindowsPro	договор №Tr000043844 от 22.09.2015г.
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
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	свободно распространяемое ПО

ИПС «КонсультантПлюс» и иные информационные ресурсы Общероссийской Сети Распространения Правовой Информации КонсультантПлюс	договор об информационной поддержке от 01.04.2018 г.
---	---

Указанное программное обеспечение установлено на компьютерах в компьютерных классах, аудиториях для самостоятельной работы обучающихся, аудиториях для проведения занятий лекционного и семинарского типа, оборудованных проектором и экраном, на кафедре, обеспечивающей преподавание дисциплины.

## **11. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ.**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*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.	ОК6, ОК 8	Зачет
2.	Практика  Контрольные нормативы ОФП.	ОК6, ОК 8	Зачет

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Инд екс ком пете нции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 6	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	<b>Знать</b>	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК6 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК6 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния	ОК6 33

		средствами физической культуры.	
		<b>Уметь</b>	
		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 культуры.	ОК6 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	ОК6 В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	ОК6 В2
		3. Владеть различными способами регулирования Взаимоотношений.	ОК6В3
ОК8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>знать</b>	
		1. основные понятия дисциплины «Физическая культура», теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, технику выполнения упражнений	ОК831
		2. индивидуальные особенности, строение и функции систем своего организма, основы знаний по оказанию первой медицинской помощи, основы	ОК832



	ЗОЖ.	
	3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК8ЗЗ
	<b>уметь</b>	
	1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения	ОК8У1
	2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств, организовать время работы с наибольшей эффективностью	ОК8У2
	3. применять способы самоконтроля, правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма, сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации	ОК8УЗ
	<b>владеть</b>	
	1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц для прикладных целей	ОК8В1
	2. теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	ОК8В2
	3. навыками самоконтроля, навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	ОК8ВЗ

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)**

**2 курс**

№	*Содержание оценочного средства Содержание теоретического материала по дисциплине «Физическая культура».	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1.	Понятие « Физическая культура», Правовые аспекты физической культуры. Компоненты физической культуры.	ОК8 31
2.	Основные направления физической культуры. Физическая культура и спорт, как средство социализации.	ОК8 31
3.	ОФП и СФП. Общая и специальная физическая подготовка.	ОК8 33 У1 В1
4.	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.	ОК8 32
5	Гиподинамия и гипокинезия.	ОК8 32
6	Строение и функции сердечно- сосудистой системы. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности сердечно – сосудистой системы. АД, ЧСС .	ОК8 32
7	Строение и функции позвоночника, виды и строение суставов верхних и нижних конечностей.	ОК8 32
8	Мышечная система человека .Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костно – мышечный аппарат.	ОК8 32
9	Дыхательная система человека. Влияние физических	ОК 8 32

	упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности дыхательной системы человека.	
10	МПК , как показатель умственной и физической работоспособности.	ОК6 У3 В3
11	Аэробные и анаэробные виды двигательной активности.	ОК6 В2 ОК8 32 У2 В1
12	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК8 31 У2 В1
13	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	ОК 833 У1 В1
14	Утомление , его фазы. Первая помощь при утомлении.	ОК 8 33 У3 В3
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК8 32
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	ОК8 32 У1 В1
17	Легкая атлетика, ее виды.	ОК8 33 У3 В3
18	Подвижные игры и их значение.	ОК8 33 У3 В3
19	Подготовка к сдаче норм ГТО, этапы подготовки, сдача нормативов.	ОК8 33 У2 В1
20	Техника выполнения ОР упражнений , партерных упражнений. Упражнений в движении.	ОК8 33 У2 В1
21.	Спортивные игры, виды спорта, значение.	ОК8 33 У2 В1
22.	Лыжный спорт, основы техники ходов.	ОК8 33 У2 В1
23	Оздоровительные виды физической активности. ( йога, аэробика, степ-аэробика, фитбола-эробика и т.п.)	ОК8 33 У2 В1
24	Гигиенические виды физической активности и их значение.	ОК8 33 У2 В1
25	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК 8 33 У3 В3

26. 6.	Принципы спортивной тренировки.	ОК 8 33
27. ·	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	ОК6 В2 ОК8 32 У2 В1
28.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК8 31 У2 В1
29.	Движение – важнейшее свойство организма. Гиподинамия и гипокинезия.	ОК6 У3 В3
30. ·	Основы методики составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики.	ОК6 У3 В3
31.	Средства и методы развития силы. Методы оценки силовых способностей	ОК8 33 У2 В1
32.	Техника безопасности при выполнении силовых упражнений с отягощениями.	ОК8 33 У2 В1
33.	Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости.	ОК8 33 У2 В1
34.	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	ОК8 33 У2 В1
35.	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	ОК8 32 В1
36.	Игровые виды спорта, и их значение в ОФП.	ОК6 3132 У1В1
37.	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.	ОК8 33 У3 В3
38.	Оздоровительная аэробика. Элементы аэробных упражнений.	ОК8 31 У1 В2
39.	Дыхательная гимнастика, ее использование.	ОК8 32 У2 В3
40.	История Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены России.	ОК 8 31
41.	Основные физические качества и их характеристики.	ОК 8 31
42.	Закон суперкомпенсации. ( Нагрузка, работоспособность, утомление, восстановление, сверхвосстановление)	ОК 8 31 У 2 В2

43.	Структура и содержание спортивной тренировки .	ОК 8 32 У 2 В 2
44.	Морально –волевая подготовка и ее значение. Способы регуляции психо-эмоционального состояния.	ОК 6 33 У3 В2
45.	Принципы спортивной тренировки.	ОК 8 31 У2 В2
46.	Основные педагогические принципы в процессе физического совершенствования.	ОК 8 31
47.	Функциональные изменения систем и органов в организме тренированного человека.	ОК 8 31
48.	Способы оказания первой помощи при физическом и умственном переутомлении.	ОК 8 В3
49.	Самоконтроль самочувствия занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК8 32 У3 В3
50.	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	ОК8 31 У3 В1

**ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии</b>
<b>ЗАЧТЕНО</b>	Оценка «Зачтено» ставится на основании исполнения всех требований: сдачи контрольных нормативов, обязательного посещения лекций и практических занятий, написания реферата, для студентов 4 –й медицинской группы. По результатам собеседования. Если были пропуски практических занятий, они должны быть отработаны студентом за 2 недели до зачета.
<b>НЕ ЗАЧТЕНО</b>	Оценка «Не зачтено» ставится : если не оформлена справка по мед.группе студента, не отработаны все пропуски практических занятий занятий, если не сдан реферат по заданной теме, не сданы , без уважительной причины, контрольные нормативы для студентов 1 и 2 медицинской группы. Не пройдено собеседование.