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» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень основной профессиональной образовательной программы:
бакалавриат

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) подготовки: уголовно-правовой

Форма обучения: очная

Сроки освоения ОПОП: нормативный – 4 года

Факультет: юридический

Кафедра: физического воспитания

Рязань, 2018

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.

2.1. Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части блока 1 (.Б.29)

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

2.3. Перечень дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной 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 обучающих 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. *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	*Знать:* Законы развития	Проведение лекционных,	собеседование, защита	ПОРОГОВЫЙ Может работать в

	коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры *Уметь:* Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. *Владеть:* Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования	практических занятий, организации самостоятельной работы студентов	реферата, зачет	команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх. Собеседование - уровень удовлетворительный. ПОВЫШЕННЫЙ – 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.

		взаимоотношений.			
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	Проведение лекционных, практических занятий, организации самостоятельной работы студентов	собеседование, защита реферата, зачет	ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно» ПОВЫШЕННЫЙ Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры. Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.

		навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования			

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

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

2. Содержание дисциплины Физическая культура.

2.1. Содержание разделов дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах

1	2	3	4
2	**1**	**Теоретический раздел.** Тема № 1 Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Точное название предмета. Полное название кафедры. Организационно-управленческая структура кафедры. Представление старшего преподавателя на факультете. Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура». Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе. Формы организации занятий физическим воспитанием в РГУ имени С.А.Есенина. Распределение студентов по отделениям и учебным группам для практических занятий физической культурой. Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.
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.
2	1	Тема № 3 Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки	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

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

4	1	Тема № 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие – фитнес. Разновидности оздоровительной аэробики (пилатес, йога, танцевальная, степ-аэробика, 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.
4	1	Тема № 8 Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.
2. Методико - практический раздел			
2,4	2	**Средства ОФП (общефизической подготовки)** Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей	*Строевые упражнения:* выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. *Общеразвивающие упражнения* (ОРУ): 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). *Упражнения для развития силы и гибкости.* 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 *Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.* **Девушки**: 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. **Юноши**: 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. *Упражнения для развития силы мышц ног:* 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. Тестирование. Оценка силовых качеств.
2,4	2	**ОФП.** Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости.	*Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.* 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. *Упражнения для развития силы мышц спины* 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). *Упражнения на гибкость.* Наклоны вперед из

			положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинные маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты». Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью. Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные. Упражнения на расслабление. Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.
4	2	**Легкая атлетика.** Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке). 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. 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 посыла таза вперед. Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью. 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. Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку). Бег на длинные дистанции. Основы методики занятий бегом, ходьбой.
2	2	**Лыжная подготовка** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Построение с лыжами в шеренгу и колону. 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. *Совершенствование техники лыжных ходов.* *Попеременный двухшажный ход*: передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в

		Основы оценки функциональных возможностей организма	двухопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добиваясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники. *Одновременный одношажный ход:* стартовый и дистанционные варианты. *Одновременный двухшажный ход.* *Коньковый и полуконьковый ход.* Ознакомление. *Развитие общей и специальной выносливости лыжника:* повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка. Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом. Методика самостоятельных занятий.
2,4	2	Игры. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения Основы методики самомассажа.	*Спортивные игры:* элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам. *Подвижные игры* (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. *Эстафеты:* круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые. Оценка осанки, типы телосложения, определение телосложения. Основы самомассажа.
2-4	2	Оздоровительная аэробика. Индивидуальные программы физического самосовершенствования Методы контроля состояния здоровья	*Общеразвивающие упражнения:* 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. *Специальные упражнения:* наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев. Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья.
2-4	2	Плавание	Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета

		Методы коррекции состояния зрительного анализатора Оздоровительные дыхательные гимнастики	времени. 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

№ семестра	**№ раздела**	**Наименование раздела дисциплины**	**Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)**					**Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестрам)***
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	Теоретический раздел	8			+	36	Собеседование (7, 17 неделя) Защита реферата (16 неделя) (6, 18 неделя)
	2	Методико-практический раздел			28			
4	1	Теоретический раздел	8			+	36	Собеседование (7, 17 неделя) Защита реферата (16 неделя) Зачет (6, 18 неделя)
	2	Методико-практический раздел			28			
Итого за семестр			16		56	+	72	

2.3 Лабораторный практикум. Не предусмотрен

2.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС.

№ семестра	№ раздела	**Наименование раздела дисциплины .**	**Виды СРС**	**Всего часов**	
				2 семестр	4 семестр
1	2	3	4	5	6
2		Теоретический раздел.	Подготовка к устному зачету, подготовка письменных работ, подготовка к методическому	+	+

			занятию. Подготовка к выступлению, к презентации.		
4		Методико – практический раздел	Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры. Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности	+	+
Итого в семестре в течении 2, 4 семестра					+
Итого					+

3.2. График работы студента.
Семестр № _2, 4

Форма оценочного средства*	**Условное обозначение**	**Номер недели**																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Собеседование	С							+										+	
Защита реферата	ЗР																+		
Зачет	З																		+

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)

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

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

5.1. Основная литература

№ п /п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
	2	3	4	5	6	7	8
1	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер,			1-2	2,4	ЭБС	-

	Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – М.:. Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura#page/2 (дата обращения: 10.06.2018).				
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22#page/1 (дата обращения: 10.06.2018).	**1-2**	**2,4**	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 образование). – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591 (дата обращения: 10.06.2018).	**1-2**	**2,4**	ЭБС	**1**

5.2. Дополнительная литература:

№ п/п	**Автор (ы) Наименование Год и место издания**			**Используется при изучении разделов**	**Семестр**	**Количество экземпляров**	
						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. - https://biblio-online.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1 (дата обращения: 10.06.2018).			1-2	2,4	ЭБС	-
2	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-			**1-2**	**2,4**	ЭБС	**-**

	AC81-63431889BBB7#page/1 (дата обращения: 10.06.2018).				
3	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 (дата обращения: 05.06.2018).	1-2	2,4	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: 10.06.2018).
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: 05.06.2018).
3. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. Режим доступа: http://biblioclub.ru (дата обращения: 05.06.2018).
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: 10.06.2018).
5. Юрайт : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. Режим доступа: http://www.biblio-online.ru (дата обращения: 05.06.2018).

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, свободный (дата обращения: 05.06.2018).

2. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] : медицинский справочник. – Режим доступа: http://www.medical-enc.ru/lfk/, свободный (дата обращения: 05.06.2018).

3. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс] : Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: http://www.studsport.ru, свободный (дата обращения: 05.06.2018).

4. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : отраслевой агрегатор. – Режим доступа: http://www.infosport.ru, свободный (дата обращения: 05.06.2018).

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 (дата обращения: 05.06.2018).

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 (дата обращения: 05.06.2018).

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.
Практические занятия	Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции , фитнесклуба и др. , для подготовки к сдаче нормативов по физической

	подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладевать запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.
Реферат	*Реферат:* 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 ставиться 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 литератур . 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

Состав программного обеспечения (подлежит ежегодному обновлению):

Операционная система WindowsPro (договор №Tr000043844 от 22.09.15 г.);

Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14/03/2018-0142от 30/03/2018 г.);

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.

Приложение 1

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

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 6	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	**Знать**	
		1.Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК6 З1
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК6 З2
		3.Знать способы регуляции	ОК6 З3

		психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	
		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 культуры.	ОК6 У3
		Владеть	
		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.	**знать**	
		1.основные понятия дисциплины «Физическая культура», теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, технику выполнения упражнений	ОК8З1
		2. индивидуальные особенности, строение и функции систем своего организма, основы знаний по оказанию первой медицинской помощи, основы ЗОЖ.	ОК8З2

		3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК8З3
		уметь	
		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	ОК8У3
		владеть	
		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.	ОК8В3

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)
1 курс 2 семестр

№	*Содержание оценочного средства Содержание теоретического материала по дисциплине «Физическая культура», реализуемого на лекциях и практических занятиях.	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1.	Понятие « Физическая культура», Правовые аспекты физической культуры. Компоненты физической культуры.	ОК8 З1
2.	Основные направления физической культуры. Физическая культура и спорт, как средство социализации.	ОК8 З1
3.	ОФП и СФП. Общая и специальная физическая подготовка.	ОК8 З3 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 З2
5	Гиподинамия и гипокинезия.	ОК8 З2
6	Строение и функции сердечно- сосудистой системы. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности сердечно – сосудистой системы. АД, ЧСС .	ОК8 З2
7	Строение и функции позвоночника, виды и строение суставов верхних и нижних конечностей.	ОК8 З2
8	Мышечная система человека .Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костно – мышечный аппарат.	ОК8 З2
9	Дыхательная система человека. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и	ОК8 З2

	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 З2 У2 В1
12	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК8 З1 У2 В1
13	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	ОК8 З3 У1 В1
14	Утомление , его фазы. Первая помощь при утомлении.	ОК8 З3 У3 В3
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК8 З2
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	ОК8 З2 У1 В1
17	Легкая атлетика, ее виды.	ОК8 З3 У3 В3
18	Подвижные игры и их значение.	ОК8 З3 У3 В3
19	Подготовка к сдаче норм ГТО, этапы подготовки, сдача нормативов.	ОК8 З3 У2 В1
20	Техника выполнения ОР упражнений , партерных упражнений. Упражнений в движении.	ОК8 З3 У2 В1
21.	Спортивные игры, виды спорта, значение.	ОК8 З3 У2 В1
22.	Лыжный спорт, основы техники ходов.	ОК8 З3 У2 В1
23	Оздоровительные виды физической активности. (йога, аэробика, степ-аэробика, фитбола-эробика и т.п.)	ОК8 З3 У2 В1
24	Гигиенические виды физической активности и их значение.	ОК8 З3 У2 В1
25	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК 8 З3 У3 В3

2 –й курс, 4 - й семестр

№	*Содержание оценочного средства Вопросы теоретического зачета.	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1.	Принципы спортивной тренировки.	ОК8 З3
2.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	ОК6 В2 ОК8 З2 У2 В1
3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК8 З1 У2 В1
4	Движение – важнейшее свойство организма. Гиподинамия и гипокинезия.	ОК6 У3 В3
5.	Основы методики составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики.	ОК6 У3 В3
6	Средства и методы развития силы. Методы оценки силовых способностей	ОК8 З3 У2 В1
7.	Техника безопасности при выполнении силовых упражнений с отягощениями.	ОК8 З3 У2 В1
8	Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости.	ОК8 З3 У2 В1
9	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	ОК8 З3 У2 В1
10	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	ОК8 З2 В1
11	Игровые виды спорта, и их значение в ОФП.	ОК6 З1З2 У1 В1
12	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.	ОК8 З3 У3 В3
13	Оздоровительная аэробика. Элементы аэробных упражнений.	ОК8 З1 У1 В2
14	Дыхательная гимнастика, ее использование.	ОК8 З2 У2 В3
15	История Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены России.	ОК8 З1
16	Основные физические качества и их характеристики.	ОК8 З1
		ОК8 З1 У 2 В2

17	Закон суперкомпенсации. (Нагрузка, работоспособность, утомление, восстановление, сверхвосстановление)	
18	Структура и содержание спортивной тренировки .	ОК8 З2 У 2 В 2
19	Морально –волевая подготовка и ее значение. Способы регуляции психо-эмоционального состояния.	ОК6 З3 У3 В2
20	Принципы спортивной тренировки.	ОК8 З1 У2 В2
21	Основные педагогические принципы в процессе физического совершенствования.	ОК8 З1
22	Функциональные изменения систем и органов в организме тренированного человека.	ОК8 З1
23	Способы оказания первой помощи при физическом и умственном переутомлении.	ОК8 В3
24	Самоконтроль самочувствия занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК8 З2 У3 В3
25	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	ОК8 З1 У3 В1

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Оценка	Критерии
ЗАЧТЕНО	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.
НЕ ЗАЧТЕНО	Оценка «Не зачетено» 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.

Приложение 2

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

Вопросы к собеседованию по дисциплине «Физическая культура»
1 курс

1.Правовые основы физической культуры:
а) кратко изложите основное содержание Федеративного закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
б) назовите документы, на основе которых осуществляются физическое воспитание в вузах.
2. Раскройте содержание термина «Физическая культура»
3.Назовите показатели состояния физической культуры в обществе.
4. Основные ценности Физической культуры.
5. Социальные функции физической культуры : педагогическая биологическая, коммуникативная, информативная, нормативная, оздоровительно – реактивная, престижная.
6. Дайте определение термину «Спорт» и раскройте его социальное значение.
7. Расскажите о спорте профессиональном и любительском .
8. Компоненты физической культуры:
•Физическое воспитание
•Физическое образование
•Физическое развитие
•Физическая подготовка
•Физическая подготовленность
•Физическая готовность
•Физическое совершенство
9. Основные направления физической культуры
•Гигиеническая или фоновая физическая культура
•Общая физическая подготовка
•Спортивная подготовка
•Профессионально
-прикладная физическая подготовка
•Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
• Нетрадиционные формы физической культуры
10. Мотивационно-ценностные компоненты формирования физической культуры личности студента (знания, убеждения, потребности ,мотивы, интересы ,отношения, эмоции ,волевые усилия)
11. Физическая культура и спорт-средство социализации личности.
12. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту (материальные, физические, социально-психологические)
13..Понятие о социально–биологических основах физической культуры.
14.Основные понятия, ключевые слова:
•Организм человека
•Гомеостаз
•Гиподинамия
•Гипокинезия
•МПК
15. Организм человека как биосистема.
16. Из чего состоит организм

17. Понятие об органе и системе органов.
18.Представление о мышечной системе (функции поперечно – полосатой и гладкой мускулатуры).
19.Функции кровеносной системы.
20. Функции дыхания.
21.Функции пищеварения.
22. Функции нервной системы.
23. выделения.
24. Эндокринная система.
25. Влияние гиподинамии на человека.
26. Обмен веществ.
27. Внешняя среда и ее влияние на организм (природные, биологические, социальные факторы).
28. Биоритмы их влияние на организм.
29. Экология и ее влияние на организм.
30. Утомление и его фазы развития.
31 Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
32 Понятие мотивационно –
ценностного отношения к физической культуре.
33..Движение – важнейшее свойство организма

Вопросы к собеседованию 2 курс

1.Что такое спорт?
2.Каковы отличительные черты соревновательной деятельности
3.Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает
соревновательная обстановка?
4.Каковы основные отличительные особенности спортивной деятельности и физического воспитания.
5.Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
6.Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
7.Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
8. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
9. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние и зимние)?
10. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
11. Где и когда наша страна принимала Всемирную Летнюю спартакиаду?
12.Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческим спортом?
12.Какая организация занимается развитием и управлением студенческого спорта
в нашем университете?
13.Олимпийские Игры. Кто был первым председателем Олимпийского комитета России?
14.Спортивная классификация. Ее структура.
15. Студенческие спортивные соревнования.
16.Цели и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. .Формы и содержание самостоятельных занятий физ. упражнениям и
4 педагогических принципа спортивной тренировки.
18. Основные виды подготовок в процессе спортивной тренировки
19. Каковы факторы, определяющие интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
20. .Какова цель занятий физическими .упражнениями.
21.Перечислите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями (3 формы)

22. Назовите 3 части типового урока по физической культуре
23. Перечислите 4 педагогических принципа спортивной тренировки
(принцип сознательности и активности, 2-принцип динамичности)
24.Назовите 5 видов подготовки в процессе спортивной
тренировки (морально-волевая, психологическая, техническая, физическая и тактическая)
25. Назовите 5 основных физических качеств, над которыми работают в процессе занятий физической подготовкой.
26. Назовите 3 периода спортивной тренировки в годичном цикле и основную их направленность.
27. Закон суперкомпенсации. Какие понятия он затрагивает (нагрузка, работоспособность, утомление, восстановление, сверхвосстановление)
Каковы взаимоотношения между «физической нагрузкой» и «отдыхом».
28. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.

Критерии оценки собеседования :

Оценка	Критерии
Отлично/**зачтено**	Выставляется обучающемуся, если он определяет рассматриваемые понятия раздела или темы учебной дисциплины четко и полно, приводя соответствующие примеры;
Хорошо/**зачтено**	Выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе, но в целом демонстрирует знание и владение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины
Удовлетворительно/**зачтено**	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях материала раздела или темы учебной дисциплины.
Неудовлетворительно/ **Не зачтено**	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений раздела или темы учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи

Темы рефератов.

1. Физическая культура и ЗОЖ.
2. Физическая культура и ее влияние на умственную работоспособность.
3. Физическая культура и спорт: сходство и отличия.
4. Влияние физических упражнений на работу сердечно - сосудистой системы.
5. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
6. Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека.
7. Профилактика заболеваний позвоночника средствами физической культуры.
8. Строение и функции сердечно – сосудистой системы.
9. Средства и методы развития выносливости.
10. Средства и методы развития скоростно- силовых качеств.

11. Средства и методы развития гибкости.
12. Методика самостоятельных занятий по физической культуре .
13. Подготовка к сдаче норм ГТО.
14. ОФП и ее значение .
15. Физическая культура , как средство профилактики плоскостопия.
16. Физическая культура и спорт в борьбе с лишним весом.
17. Коррекция осанки средствами физической культуры.
18. Средства и методы развития силовых качеств.
19. Нетрадиционные виды физической активности.
20. Спортивные игры и их значение в физической подготовке.
21. Оздоровительные виды физической активности.
22. Физическая культура и ее значение для укрепления иммунитета.
23. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
24. Физическая культура и развитие творческих способностей.
25. Физическая культура и долголетие.
26. Утомление, фазы утомления, первая помощь.
27. Способы восстановления умственной и физической работоспособности.
28. Физическая культура в режиме дня студента.
29. Профилактика умственного переутомления средствами физической культуры.
30. Профилактика стресса средствами физической культуры.

Критерии оценки реферата:

Оценка	Критерии
Отлично/**зачтено**	Выставляется обучающемуся если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.
Хорошо/**зачтено**	Выставляется обучающемуся если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.

Удовлетворительно/ **Зачтено**	Выставляется обучающемуся если в работе студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.
Неудовлетворительно\ **Не зачтено**	Выставляется обучающемуся если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.