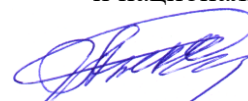


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:  
Декан факультета русской филологии  
и национальной культуры



К.В. Алексеев  
30 августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Уровень основной профессиональной образовательной программы

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки 42.03.02 Журналистика

Направленность (профиль) подготовки -

Форма обучения очная

Сроки освоения ОПОП: нормативный - 4 года

Факультет (институт) русской филологии и национальной культуры

Кафедра физического воспитания

Рязань, 2018

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

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

### **2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.**

2.1. Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части блока 1(Б.1.Б.10).

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

- «Физическая культура»
- «ОБЖ»

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

- Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)
- Безопасность жизнедеятельности

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

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

№ п / п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
2	ОК- 8	Способностью к самоорганизации и самообразованию	Структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности. Виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности. Этапы профессионального становления личности 4. Этапы, механизмы и трудности социальной адаптации.	Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности. Самостоятельно оценивать необходимость и социальную, профессиональную адаптации. Осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа.	Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем. Навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания. Формами и методами самообучения и самоконтроля.

3	ОК -9	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.	<p>Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Знать способы самоконтроля .</p>	<p>Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p>
4	ОК - 10	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	<p>Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма;</p> <p>организовать время работы с наибольшей эффективностью.</p>	<p>Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.</p>

## 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 - 8	Способностью к самоорганизации и самообразованию	Знать: Структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности; виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности; этапы профессионального становления личности; этапы, механизмы и трудности социальной адаптации. Уметь: самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной,	Лекции, рефераты. Практические занятия	Собеседование, Реферат. Зачет.	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> Имеет начальные знания о структуре самосознания, о видах самооценки и об этапах профессионального становления личности. <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Владеет навыками самоанализа социальной действительности с позиций профессиональных знаний. Способен к самооценке уровня самоорганизации и

		<p>профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать необходимость и социальной, профессиональной адаптации. Осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем; навыками поиска методов решения практических задач, применением различных методов познания; формами и методами самообучения и самоконтроля.</p>			самообразования.
ОК - 9	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Знать:</p> <p>теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма Средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p>Уметь:</p> <p>правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять</p>	Лекции, рефераты. Практические занятия	Защита реферата, собеседование. Зачет.	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b></p> <p>Собеседование высокий</p>

		<p>комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля.</p> <p>Владеть: техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния ,</p> <p>теоретическими знаниями для физического самосовершенствования</p>			<p>уровень знаний теории и методики физической культуры.</p> <p>Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>
ОК - 10	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<p>Знать: Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.</p> <p>Уметь: концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма; организовать время работы с наибольшей</p>	Лекции, рефераты. Практические занятия	Защита реферата, собеседование . Зачет	<p><b>ПОРОГОВЫЙ:</b> Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ:</b> Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказании психологической помощи пострадавшим, о транспортировке пострадавших в различных условиях.</p>

		<p>эффективностью.</p> <p>Владеть:</p> <p>техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей; навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.; методиками саморегуляции.</p>			
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ 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)	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	
В том числе:				
Лекции (Л)	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	<b>56</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	
Лабораторные работы (ЛР)				
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>				
В том числе рефераты ( для спец .мед групп)	-	-	-	
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет (З)</b>	3	-	3
	<b>экзамен (Э)</b>	-	-	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	72	36	36
	<b>зач. ед.</b>	2	1	1

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Содержание разделов учебной дисциплины Физическая культура

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

			<p>морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.</p> <p>Часть 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.</p>
2	1	<p>Тема № 3</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. 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.</p>
2	1	<p>Тема № 4</p> <p>Самоконтроль, занимающихся физическими</p>	<p>Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный</p>

		упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.	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	<p>Тема № 7</p> <p>Спорт.</p> <p>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.</p>	<p>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.)</p> <p>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.</p> <p>Использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.</p>
4	1	<p>Тема № 8</p> <p>Физическая культура для работников интеллектуального труда.</p> <p>Оздоровительная физическая культура для профилактики переутомления.</p>	<p>Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления.</p> <p>Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки.</p> <p>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.</p>
<b>2. Методико - практический раздел</b>			
2,4	2	<p><b>Средства ОФП (общефизической подготовки)</b></p> <p>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Методы оценки и развития силовых</p>	<p><i>Строевые упражнения:</i> выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания.</p> <p><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</p>

		способностей	<p>сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).</p> <p><i>Упражнения для развития силы и гибкости.</i></p> <p>Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.</i></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.</p> <p>Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Прыжки на возвышения.</p> <p>Тестирование. Оценка силовых качеств.</p>
2,4	2	<b>ОФП.</b>	<i>Упражнения для развития силы мышц</i>

		<p>Методы оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости.</p>	<p><i>брюшного пресса.</i> Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврик, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц спины</i></p> <p>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.</p> <p>Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.</p>
4	2	<p><b>Легкая атлетика.</b> Методика самостоятельных</p>	<p>Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке). Специальные упражнения бегуна</p>

		<p>занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.</p> <p>Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки</p>	<p>(совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылы таза вперед.</p> <p>Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью.</p> <p>Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений.</p> <p>Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку).</p> <p>Бег на длинные дистанции.</p> <p>Основы методики занятий бегом, ходьбой.</p>
2	2	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Основы оценки</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 двушажный ход:</i> передвижение по учебной лыжне</p>



		<p>функциональных возможностей организма</p>	<p>ступающим и скользящим шагом в дуопорном 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 двушажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники.</p> <p><i>Одновременный одношажный ход:</i> стартовый и дистанционные варианты.</p> <p><i>Одновременный двушажный ход.</i></p> <p><i>Коньковый и полу коньковый ход.</i></p> <p>Ознакомление.</p> <p><i>Развитие общей и специальной выносливости лыжника:</i> повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка.</p> <p>Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом.</p> <p>Методика самостоятельных занятий.</p>
2,4	2	<p>Игры.</p> <p>Методы оценки и коррекция осанки и телосложения</p> <p>Основы методики самомассажа .</p>	<p><i>Спортивные игры:</i> элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам.</p> <p><i>Подвижные игры</i> (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки». «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие.</p> <p>Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту.</p> <p><i>Эстафеты:</i> круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые</p> <p>Оценка осанки, типы телосложения,</p>

			определение телосложения. Основы самомассажа.
2-4	2	Оздоровительная аэробика. Индивидуальные программы физического самосовершенствования Методы контроля состояния здоровья	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> движения ногами и руками, махи, наклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями. <i>Специальные упражнения:</i> наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев. Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья.
2-4	2	Плавание Методы коррекции состояния зрительного анализатора Оздоровительные дыхательные гимнастики	Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для не умеющих: пройти курс обучения и научиться плавать. Комплексы оздоровительных упражнений направленных на здоровье органов зрения. Дыхательная гимнастика,

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

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ/С	СР С	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	Теоретический раздел	8			+	36	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка (17нед.) Тестирование по физической подготовке (9, 17 неделя)
	2	Методико-практический раздел			28			
4	1	Теоретический раздел	8			+	36	Контроль посещаемости. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Собеседование по теории и методике. (18 неделя) Тестирование по физической подготовке (9,17 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 учебной 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 течение 2, 4 семестра					+
Итого					+

Самостоятельная работа не планируется, а рекомендуется студентам для подготовки к теоретическому зачету .



### **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 курса и методические рекомендации / ОА. Плаксина. – РГУ: Рязань, 2007. – 51 с

2. Киреев, С.В. Лечебная физкультура в системе физической подготовки студентов специальных медицинских групп: метод. реком. / С.В. Киреев. – РГУ: Рязань. – 2002.-90 с

3. Михайлов, Д.Д. Физическая подготовка баскетболиста в ВУЗе: метод реком. / Д.Д. Михайлов. – РГУ: Рязань. – 2005. – 24 с.

4. Митрейкин, В.Г. Планирование, организация и контроль подготовительной части занятия по физическому воспитанию / В.Г. Митрейкин. – 2005. – 24 с.

5. Сусорова, М.В. Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре: методические рекомендации / М.В. Сусорова. – РГУ: Рязань. 2009. – 13 с.

6. Орлова, Л.Т. Занятия оздоровительной направленности на тренажёрах со студентами подготовительной группы: метод. рекомендации / Л.Т. Орлова. – РГУ: Рязань. 2010. – 20 с.

#### ***Электронный ресурс:***

1. Михайлов Д.Д. Силовая подготовка баскетболистов / Режим доступа: <http://www.rsu.edu.ru/wordpress/wp-content/uploads/2011>

2. Киреев С.В. Методика воспитания физических качеств / Режим доступа: <http://www.rsu.edu.ru/wordpress/wp-content/uploads/2011>

3. Сусорова М.В. Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура / Режим доступа: <http://www.rsu.edu.ru/wordpress/wp-content/uploads/2011>

### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рейтинговая система в Университете не используется.

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

### 5.1. Основная литература

№ п/ п	Автор (ы)  Наименование  Год и место издания			Использу ется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
	2	3	4			В библиотеке	На кафедре
	2	3	4	5	6	7	8
<b>1</b>	Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - Москва: КноРус, 2016. - 312 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 294-297. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена"; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/917866/view">https://www.book.ru/book/917866/view</a> (дата обращения: 23.12.2016)			<b>1-2</b>	<b>2,4</b>	3+ЭБС	<b>1</b>
<b>2</b>	Физическая культура [Текст]: [учебник] / под ред. М.Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва: КноРус, 2016. - 424 с. - (Бакалавриат). - Рек. РГПУ им. А.И. Герцена; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/918665/view">https://www.book.ru/book/918665/view</a> (дата обращения: 23.12.2016)			<b>1-2</b>	<b>2,4</b>	2+ЭБС	<b>1</b>
<b>3</b>	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=bo">http://biblioclub.ru/index.php?page=bo</a>			<b>1-2</b>	<b>2,4</b>	ЭБС	<b>1</b>

	ok&id=271591 (дата обращения: 23.12.2016)				
--	----------------------------------------------	--	--	--	--



## 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
	2	3	4			В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Бутин, И.М. Лыжный спорт [Текст]: учебник / И.М. Бутин. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 192 с. : ил. - Доп. Мин. образования РФ			1-2	2,4	13	1
2	Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура [Текст]: учебник / Э. Н. Вайнер. - Москва: КноРус, 2016. - 346 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-346. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-том им. А. И. Герцена". – ФГОС; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://www.book.ru/book/921167">http://www.book.ru/book/921167</a> (дата обращения: 23.12.2016)			1-2	2,4	1+ЭБС	
3	Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: КноРус, 2012. - 240 с. - Доп. Мин. образования и науки РФ			1-2	2,4	13	1
4	Гимнастика [Текст]: учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2010. - 448 с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО			31	2,4	13	1
5	Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Б.Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). – [есть и др. изд.]			1	2,4	13	1
6	Жилкин, А.С. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А. И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 6-е изд.,			1-2	2,4	13	1

	стереотип. - М.: Академия, 2009. - 464 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - Доп. УМО				
7	Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: учебник / М.Н.Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 160с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО. – [есть и др. изд.]	1-2	2,4	13	1
8	Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст]: учебник / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 432 с.: ил. - Библиогр.: с. 381-387. - Рек. УМО	1-2	2,4	13	1
9	Рипа, Д.И. Кинезотерапия. Культура двигательной активности [Текст]: учебное пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. - М.: КноРус, 2011. - 376 с. - Библиогр.: с. 367-370. - Рек. Меж. академией наук	2	2,4	10	1
10	Олимпийский учебник студента [Текст]: учебное пособие / В.С. Родиченко [и др.] - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2007. - 128 с.: ил. - Рек. Олимп. комитетом России. – [есть и др. изд.]	2	2,4	13	1
11	Лечебная физическая культура [Текст]: учебно-методическое пособие / сост. Н.В. Срослова; РГУ им. С.А. Есенина. - Рязань: РГУ, 2006. - 43 с. + CD-ROM.	1	2,4	13+ CD- ROM	1
12	Родин, А.В. Баскетбол в университете [Текст]: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. - Москва: Советский спорт, 2009. - 168 с. : ил. - Библиогр.: с.162-165	1-2	2,4	10	1
13	Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: учебное пособие / Г.С.	1-2	2,4	13	1

	Туманян. – 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 336 с. – (Высшее профессиональное образование). – [есть и др.]				
14	Физическая культура студента [Текст]: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с. : ил. - Рек.Мин.образования РФ	1-2	2,4	13	1

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

1. BOOK.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 15.04.18).
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
4. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.18).
5. Электронный каталог НБ РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающих в фонд НБ РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, [1990 -]. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru/marc>, свободный (дата обращения: 15.04.18).

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

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
2. КиберЛенинка. [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
3. Presentasya.ru/. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://presentasya.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
4. Российский образовательный портал. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
5. Оздоровительная физкультура. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/379861/ozdorovitelnaya-fizkultura-metodologicheskie-osnovyi-i-programmy>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
6. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс]: Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280 кв.м. (ФОК-2), тренажерным залом 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-методические пособия.

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.**

## **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; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины.

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

	занятий.
Реферат/курсовая работа	<i>Реферат:</i> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям(см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине 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) , иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. При сдаче контрольных нормативов , желательно дополнительно заниматься самостоятельно.

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

- 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:** особое программное обеспечение для освоения дисциплины «Физическая культура» не требуется.

**11. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ.**

**Примеры оценочных средств по дисциплине «Физическая культура».**  
**Показатели физической подготовленности**

**Юноши**

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

**Показатели физической подготовленности**

## Девушки

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

### Дифференциальная оценка физической подготовленности

**студентов основной и подготовительной группы по набранной сумме баллов (юноши)**

Оценка	Оценочная сумма баллов									
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5-6 семестр	
	Осн.	Под	Ос	Под.	Ос	Под.	Ос.	Под.	Осн.	Под
«Удовлетворительно»	8	7	9	8	9	8	10	9	10	9



«Хорошо»	14	13	15	14	15	14	16	15	16	15
«Отлично»	20	18	21	19	21	19	22	20	22	20

**Дифференциальная оценка физической подготовленности  
студентов основной и подготовительной группы по набранной сумме  
баллов (девушки)**

Оценка	Оценочная сумма баллов									
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5-6 семестр	
	Осн.	Под	Ос	Под.	Ос.	Под	Ос	Под	Осн.	Под
«Удовлетворительно»	11	10	12	11	12	11	12	11	11	10
«Хорошо»	18	17	19	18	20	19	20	19	19	18
«Отлично»	26	24	27	25	28	26	28	26	26	25

Тематика лекционного курса изложена в таблице 2.1. Методико-практические занятия из практической части и методической. Смотреть табл.2.1.Семинарские занятия по дисциплине не предусмотрены.

Методическая часть урока рассматривается в контексте основной практической части. Изучение методического материала происходит во время выполнения практической части урока.

Одно из важных направлений специалиста – бакалавра по дисциплине «Физическая культура» - готовность студентов проявлять уровень физической подготовленности при сдаче нормативов комплекса ГТО, Студенты, сдавшие нормы ГТО на «золотой» значок, имеют возможность посещать практические занятия по дисциплине по индивидуальному графику, согласованному с их личными тренировками. Студенты, имеющие освобождение от практических занятий, посещают теоретические и методические занятия и отчитываются письменными работами, выступлениями на методических занятиях или

презентациями. Классификация норм ГТО изложена в программе «Прикладная физическая культура и спорт» (Элективная дисциплина).

Основные требования для студентов специальной А и специальной Б медицинских групп по дисциплине:

1. Освоение теоретического материала. (Обязательное присутствие на лекциях, кроме студентов-инвалидов)

2. Представление к зачету реферата в печатном виде или презентации.

3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях в качестве судей, помощников организаторов, секретарей соревнований и праздников.

4. Участие в научно-практических конференциях (по желанию).

## Приложение 1

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»**  
**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»**  
**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	ОК 8, ОК 9, ОК 10	Зачет
2.	Практика Контрольные нормативы	ОК8 ,ОК 9, ОК 10	Зачет

### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс комп.	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК -8	Способностью к самоорганизации и самообразованию	<b>Знать</b>	
		1. Структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности.	ОК8 31
		2. Виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности.	ОК8 32
		3. Этапы профессионального становления личности	ОК8 33
		<b>уметь</b>	
		1 Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в	ОК8У1

		образовательной, профессиональной деятельности.	
		2. Самостоятельно оценивать необходимость и социальной, профессиональной адаптации. Осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа.	OK8Y2
		3. Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности.	OK8Y3
		<b>владеть</b>	
		1. Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем.	OK8 B1
		2. Навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания.	OK8 B2
		3. Формами и методами самообучения и самоконтроля	OK8B3
OK 9	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знать</b>	
		1. Теорию и методiku самостоятельных занятий по физической культуре.	OK931
		2. Индивидуальные особенности своего организма.	OK932
		3. Средства и методы развития основных физических качеств.	OK933
		<b>уметь</b>	
		1. Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	OK9Y1
		2. Составлять комплексы упражнений для развития	OK9Y2

		различных физических качеств.	
		3. Знать и применять способы самоконтроля	OK9У3
		<b>владеть</b>	
		1. Техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK9В1
		2 Теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK9В2
		3 Навыками самоконтроля.	OK9В3
OK-10	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<b>знать</b>	
		1. Основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.	OK1031
		2. Технику выполнения прикладных упражнений	OK1032
		3. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	OK1033
		<b>уметь</b>	
		1. Сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	OK10У1
		2. Правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма	OK10У2
		3. Организовать время работы с наибольшей эффективностью	OK10У3
		<b>владеть</b>	
		1. Техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей	OK10В1
		2. Навыками оказания первой медицинской помощи при	OK10102

	растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	
	3. Владеть методиками саморегуляции.	OK10B3

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

№	*Содержание оценочного средства Вопросы теоретического зачета.	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.	OK10 31
2	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.	OK1031
3	Основы здорового образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	OK1031, У2, У3
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK933, У1, У2, В1, В2 OK833
5	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK8B3 OK931,32, У3, В3, OK10У2
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK831,32,33, У1, В1, В2, В3
7	Основы методики самостоятельных занятий и	OK8У1, У2, У3, В3 OK931, У3, В3

	самоконтроль за состоянием своего организма.	
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК931, У2, В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	ОК933, У1, У2, У3, В1, В2
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	ОК1032, У1, В1
11	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	ОК933, У2, В1
12	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	ОК933, У2, В1, В2
13	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	ОК932, У2, В1
14	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.	ОК932, У2, В1
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК1031, В3 ОК8В3 ОК9В3
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	ОК932, У1, В1, В2
17	Игровые виды спорта, основы техники.( баскетбол, волейбол, футбол)	ОК9 В2, В3, 33, 31
18	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	ОК931, 32, У1, У2 ОК8В3
19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	ОК9 В2, В3, 33, 31
20.	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	ОК 831 ОК8 32 ОК8 33
21.	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	ОК831, ОК8У2, ОК8В3
22.	Дыхательная гимнастика, ее использование.	ОК831, ОК8У1, ОК8В1
23	Теория и методика оздоровительных занятий.	ОК833, ОК8У2, ОК8В1
24.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	ОК833, ОК8У2, ОК8В1
25.	Подготовка к сдаче норм ГТО.	ОК833, ОК8У2, ОК8В1

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

**Критерии оценки собеседования :**

Оценка	Критерии
отлично	Выставляется обучающемуся, если он определяет рассматриваемые понятия раздела или темы учебной дисциплины четко и полно, приводя соответствующие примеры;
хорошо	Выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе, но в целом демонстрирует знание и владение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины
удовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях материала раздела или темы учебной дисциплины.
неудовлетворительно	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.

**Приложение 2**  
**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ**  
**ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Вопросы к собеседованию по дисциплине «Физическая культура»**

**1 курс**

**«Физическая культура**  
**в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»**

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 в обществе.

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)

**«Социально - биологические основы физической культуры»**

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.

2. Основные понятия, ключевые слова:

- Организм человека
- Гомеостаз

- Гиподинамия
- Гипокинезия
- МПК

- 3.Организм человека как биосистема.
- 4.Из чего состоит организм
- 5.Понятие об органе и системе органов.
- 6.Представление о мышечной системе (функции поперечно – полосатой и гладкой мускулатуры).
- 7.Функции кровеносной системы.
- 8.Функции дыхания.
- 9.Функции пищеварения.
- 10.Функции нервной системы.
- 11.Функции выделения.
- 12.Эндокринная система.
- 13.Влияние гиподинамии на человека.
- 14.Обмен веществ.
- 15.Внешняя среда и ее влияние на организм.
- 16.Биоритмы их влияние на организм.
- 17.Экология и ее влияние на организм.
- 18.Утомление и его фазы развития.
- 19.Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
- 20.Понятие мотивационно – ценностного отношения к физической культуре.
- 21.Движение – важнейшее свойство организма

## **2 курс**

### **«Спорт в системе физического воспитания»**

- 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 Универсиаду?
- 12.Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
- 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.

### **«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»**

1. Цели и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями
2. Формы и содержание самостоятельных занятий физ. упражнениям и педагогические принципы спортивной тренировки
3. Основные виды подготовок в процессе спортивной тренировки
4. Каковы факторы, определяющие интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями?
5. Какова цель занятий физическими упражнениями.
6. Перечислите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
7. Назовите части типового урока по физической культуре.
8. Перечислите педагогические принципы спортивной тренировки
9. Назовите виды подготовки в процессе спортивной тренировки
10. Назовите основные физические качества, над которыми работают в процессе занятий физической подготовкой.
11. Назовите периоды спортивной тренировки в годичном цикле и основную их направленность.
12. Закон суперкомпенсации. Какие понятия он затрагивает?
13. Каковы взаимоотношения между «физической нагрузкой» и «отдыхом».