

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

Утверждаю:
Директор института иностранных языков



Е.Л. Марьяновская
«30» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт

Уровень основной профессиональной образовательной программы - БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки - 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Направленность (профиль) подготовки - «Иностранный язык (Английский язык)»

Форма обучения – очно-заочная

Срок освоения ОПОП – нормативный (4,5 года)

Факультет (институт) – Институт иностранных языков

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 системы 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 и спорт» относится к базовой части Блока 1.

2.2 Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами в школе:

« Физическая культура», « ОБЖ»

Знания: техники ОРУ, техники основных видов физических упражнений, о строении организма человека, о влиянии занятий физической культурой на здоровье, нормативы ГТО.

Умения: выполнять ОРУ упражнения различной сложности, выполнять комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, атлетической и оздоровительной гимнастики, простейшие упражнения из массовых видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжи, плавание); осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

Навыки: правильного выполнения упражнений ОРУ, контроля физических нагрузок; самостоятельных занятий, использования приобретенных знаний и умений в повседневной жизни: для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

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

Педагогическая практика

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных 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-5	Способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные 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. -восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	-Навыками общения с различным контингентом, - различными способами регулирования психоэмоционального состояния. -Различными способами регулирования взаимоотношений.

3	ОК -8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	-теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, -индивидуальные особенности своего организма .Средства и методы развития основных физических качеств. - способы самоконтроля	-правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, -уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	-техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. -Владеть навыками самоконтроля физического состояния , -теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
4	ОК - 9	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.	-концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. -Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; -организовать время работы с наибольшей эффективностью.	-техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. - навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т. д. -владеть методиками саморегуляции.

2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ				
Физическая культура и спорт				
Цели изучения дисциплины. Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.				
КОМПЕТЕНЦИИ	Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного	Уровни освоения компетенции

ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА			средства	
ОК – 5	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Законы развития межличностных отношений, -особенности командных видов спорта, -способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Выполнять работу в команде с однокурсниками. - Проявлять уважение и доверие в коллективе. -восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Навыками общения с различным контингентом -владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. - Различными способами регулирования взаимоотношений. 	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Собеседование, Реферат. Зачет.	<p>ПОРОГОВЫЙ Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх . уровень знаний. Собеседование - уровень удовлетворительный.</p> <p>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.</p>
ОК - 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, -индивидуальные особенности своего организма, 	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Защита реферата, собеседование . Зачет	<p>ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний</p>

	деятельность	<p>-средства и методы развития основных физических качеств, -Способы самоконтроля Уметь: -правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, -составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Владеть: -техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. -Владеть навыками самоконтроля физического состояния , -теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p>			<p>уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>
ОК - 9	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. Уметь: -концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. -Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего</p>	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Защита реферата, собеседование . Зачет	<p>Пороговый: Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ: Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказании психологической помощи</p>

		<p>организма; -организовать время работы с наибольшей эффективностью. Владеть: -техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. - навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т. д. -владеть методиками саморегуляции.</p>			<p>пострадавшим, транспортировки пострадавших различных условиях.</p>	<p>О В</p>
--	--	---	--	--	--	-----------------

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	семестр	
			2	3
1		2	3	4
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		6	-	6
В том числе:				
Лекции (Л)		6	-	6
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)		-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)				
Самостоятельная работа студента (всего)		66	36	30
В том числе рефераты (для спец. мед групп)		-	-	-
СРС в семестре:		-	36	24
СРС в период сессии				
Подготовка к зачету				6
Вид промежуточной аттестации	зачет (З), 2 з.е.			+
ИТОГО: Общая трудоемкость	Часов	72	36	36

2. Содержание дисциплины.

2.1. Содержание разделов дисциплины.

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

3	1	<p>Тема №1</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p>	<p>Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Понятие «физическая культура». Показатели состояния физической культуры в обществе. Основные ценности физической культуры. Социальные функции физической культуры. Основные понятия: «спорт», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство». Основные направления физической культуры. Физическая культура личности студента.</p>
3	2	<p>Тема № 2 (части 1 и 2)</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p>Часть 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.</p> <p>Часть 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.</p>
3	3	<p>Тема № 3</p> <p>Основы здорового образа жизни.</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</p>

2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				
			Л	ЛР		СРС	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8
3	1	Теоретический раздел	6			66	72
		Итого за семестр 3	6			66	72

2.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен

2.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины.	Виды СРС		Всего часов
					6 семестр
1	2	3	4		5
3	1	Теоретический раздел.	Методы оценки и развития гибкости.		6
			Методика развития силы и силовой выносливости.		5
			Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.		6
			Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки		6
			Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		5
			Основы оценки функциональных возможностей организма		6
			Методы оценки и коррекция осанки и телосложения		5
			Основы методики самомассажа .		5
			Индивидуальные программы физического		6

		самосовершенствования	
		Методы контроля состояния здоровья	
		Методы коррекции состояния зрительного анализатора	5
		Оздоровительные дыхательные гимнастики	5
Итого в семестре в течение 3 семестра			66

3.2. График работы студента

Не предусмотрен.

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

При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации;

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

Электронный ресурс:

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

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура античного мира.
5. Физическая культура в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
11. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
13. Физическая культура и спорт в послевоенный период.

14. Древние Олимпийские игры.
15. Возникновение современного олимпийского движения.
16. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
17. Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
18. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
19. Физическая культура и спорт в регионе (районе).
20. Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
21. История развития различных видов спорта (по выбору).
22. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
23. Авиценна (Абу Али Ибн Сина. /980 - 1037/) о физическом воспитании.
24. Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
25. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
26. Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
27. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
28. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
29. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
30. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физическоговоспитания.
31. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
32. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
33. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
34. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
35. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
36. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
37. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
38. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
39. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
40. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
41. Влияние образа жизни на здоровье человека.
42. Ценности ЗОЖ.
43. Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
44. Модели ЗОЖ.
45. Общие принципы ЗОЖ.
46. Здоровьесберегающая и здоровьеукрепляющая среда университета.
47. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
48. Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
49. Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.
50. Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
51. Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
52. Формирование установки на ЗОЖ.
53. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
54. Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
55. Технологии ЗОЖ и их классификация.
56. Здоровьесберегающие, здоровьеукрепляющие, здоровьесохраняющие технологии.
57. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.

58. Формирование стиля ЗОЖ.
59. Питание и здоровье.

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

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине (модулю)

Рейтинговая система не используется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
	1	5	6	7	8
1	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 15.01.2018).	1-3	3	ЭБС	
2	<i>Письменский, И. А.</i> Физическая культура : [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - М. : Юрайт, 2017. - 493 с. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22 (дата обращения: 20.04.18).	1-3	3	ЭБС	
3	Физическая культура : [Электронный ресурс] : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер. - М. : Юрайт, 2017. - 424 с. - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7 (дата обращения: 20.04.18).	1-3	3	ЭБС	

№	Автор (ы), наименование, вид издания, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : 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".– Заглавие с титул. экрана. – Имеется печатный аналог. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/917866 (дата обращения: 01.02.2018)	1-3	3	ЭБС	-
2	Физическая культура [Электронный ресурс] : [учебник] / под ред. М. Я. Виленского. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2016. – 424 с. – (Бакалавриат). – Рек. РГПУ им. А. И. Герцена. – Имеется печатный аналог. – Заглавие с титул. экрана. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/918665 (дата обращения: 01.02.2018)	1-3	3	ЭБС	-

5.2.Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Бутин, И. М. Лыжный спорт [Текст] : учебное пособие / И.М. Бутин. – Москва : Академия, 2000. – 368 с.	1-2	3	6	1
2	Гимнастика [Текст] : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – Москва: Академия, 2001. – 448 с.	1-2	3	6	1
3	Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учебное пособие / Б. Р. Голощапов. - Москва : Академия, 2001. - 312 с.	1	3	6	1

4	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 444 с.	1-2	3	6	1
5	Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст] : учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – Москва : Академия, 2009. – 464 с.	1-2	3	6	1
6	Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] : учебник / М. Н. Жуков. – Москва : Академия, 2002. – 160 с.	1-2	3	6	1
7	Лечебная физическая культура [Текст] : учебно-методическое пособие / сост. Н. В. Срослова. – Рязань : РГУ, 2006. – 43 с.	1-2	3	6	1
8	Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю. В. Менхин. - Москва : Физкультура и спорт», 2009. - 432 с.	1-2	3	6	1
9	Олимпийский учебник студента [Текст] : учебное пособие / В. С. Родиченко . – Москва : Советский спорт, 2007. – 128 с.	2	3	6	1
10	Петрушин, В. И. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2017. - 431 с. - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5 (дата обращения: 20.04.2018).	2	3	ЭБС	
11	Рипа, Д. И. Кинезотерапия. Культура двигательной активности [Текст] : учебное пособие / Д. И. Рипа. - Москва : Кнорус, 2011. - 376 с.	2	3	6	1
12	Родин, А. В. Баскетбол в университете [Текст] : учебное пособие / А. В. Родин. - Москва : Советский спорт, 2009. – 168 с.	1-2	2,4	6	1
13	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. С.П. Евсеева. - М. : Спорт, 2016. - 385 с. – Режим доступа : http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367 (дата обращения 19.05.2018).	2	2,4	ЭБС	
14	Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учебное пособие / Г. С. Туманян. - Москва : Академия, 2009. - 336 с.	1-2	2,4	6	1

15	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / ред. М. Я. Виленский. - Москва : КноРус, 2012. - 423 с. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/902537 (дата обращения 05.01.2018).	1 - 2	2.4	ЭБС	1
----	--	-------	-----	-----	---

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

- 1) ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 19.01.2018).
- 2) Академия Google [Электронный ресурс] : поисковая система, разработанная специально для студентов, ученых и исследователей, предназначена для поиска информации в онлайн-новых академических журналах и материалах, прошедших экспертную оценку. - Режим доступа: <https://scholar.google.ru>, свободный (дата обращения: 28.01.2018).
- 3) Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
- 4) Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>, свободный (дата обращения: 28.01.2018).
- 5) Труды преподавателей [Электронный ресурс] : коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 17.01.2018).
- 6) Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.02.2018).
- 7) 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: 02.02.2018).

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

- 1) Физическое воспитание в вузах [Электронный ресурс] : образовательный сайт - Режим доступа http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studentsa_-_il'nich.html, свободный (дата обращения: 24.01.2018).
- 2) Учебное пособие Физическая культура (курс лекций) [Электронный ресурс] : образовательный сайт - Режим доступа <http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html>, свободный (дата обращения: 28.01.2018).
- 3) Физическая культура студента [Электронный ресурс] : образовательный сайт - Режим доступа <http://www.ldpsys.com/knigi/uchebniki-po-fizicheskoy-kulture-17-shtuk.html>, свободный (дата обращения: 18.02.2018).
- 4) Физическое воспитание [Электронный ресурс] : образовательный сайт - Режим доступа http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema2/index.html, свободный (дата обращения: 07.02.2018).

- 5) Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : образовательный сайт - Режим доступа http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html, свободный (дата обращения: 26.02.2018).
- 6) Оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : образовательный сайт - Режим доступа <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный (дата обращения: 17.01.2018).
- 7) Лечебная физическая культура Вайнер Э.Н. Оздоровительная физическая культура. [Электронный ресурс] : образовательный сайт - Режим доступа <http://www.iqlib.ru/book/preview/A8A283D1C00744378E5D93810B766FF3>, свободный (дата обращения: 23.01.2018).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

7. Образовательные технологии *(Заполняется только для стандарта ФГОС ВПО)*

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам .ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД , физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы

	тренировочного процесса.Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.
Реферат	<i>Реферат</i> : тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям(см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, собеседования по теории и методике . Для подготовки к зачету нужно иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.

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

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

Офисное приложение Libre Office (свободно распространяемое ПО);

Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО);

Браузер изображений Fast Stone ImageViewer (свободно распространяемое ПО);

PDF ридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);

Медиа проигрыватель VLC mediaplayer (свободно распространяемое ПО);

Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in (свободно распространяемое ПО).

11. Иные сведения.

Приложение 1

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

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.	Тема №1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК 5, ОК 8, ОК 9	Зачет
2	Тема № 2 (части 1 и 2) Социально-биологические основы физической культуры	ОК 5, ОК 8, ОК 9	Зачет
3	Тема № 3 Основы здорового образа жизни.	ОК 5, ОК 8, ОК 9	Зачет

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 5	Способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	Знать	
		1. Особенности командных видов спорта. (игровые)	ОК5 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК5 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК5 33
		Уметь	

		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	OK5 У1
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	OK5У2
		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	OK5 У3
		Владеть	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	OK5В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	OK5В2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	OK5В3
OK 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	знать	
		1. Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	OK8З1
		2. Индивидуальные особенности своего организма.	OK8З2
		3. Средства и методы развития основных физических качеств.	OK8З3
		уметь	
		1. Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	OK8У1
		2. Составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK8У2
		3. Знать и применять способы самоконтроля	OK8У3
		владеть	

		1. Техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK8B1
		2 Теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK8B2
		3Навыками самоконтроля.	OK8B3
OK 9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	знать	
		1.Основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.	OK931
		2. Технику выполнения прикладных упражнений	OK932
		3. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	OK933
		уметь	
		1. Сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	OK9У1
		2. Правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма	OK9У2
		3. Организовать время работы с наибольшей эффективностью	OK9У3
		владеть	
		1. Техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей	OK9B1
		2. Навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	OK9B2
3.Владеть методиками саморегуляции.	OK9B3		

**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.	OK8 32, OK8У3, OK9 31
2	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кровеносной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.	OK931, OK93У2
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.	OK831, OK931, OK9У2, OK9В1 OK531, OK5У1, OK5В2
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK833, OK8У1 OK8В1 OK531, OK5У2, OK5В2
5	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK831, OK9В1 OK9У2
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK931, OK9У2, OK9В3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK832, OK8У2, OK9В1
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK831, OK8У2, OK8В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK833, OK8У1, OK8В1
10	Оздоровительная аэробика. Теория и методика.	OK831, OK8У2, OK8В3
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	OK932, OK9У1, OK9В1 OK533, OK5У1, OK5В3

12	Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK831, OK8У2, OK8В3
13	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK833, OK8У2, OK8В1
14	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	OK833, OK8У2, OK8В1
15	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK832, OK8У2, OK8В1
16	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	OK832, OK8У2, OK8В1
17	Дыхательная гимнастика, ее использование.	OK931, OK9У1, OK9В1
18	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	OK832, OK8У3, OK8В3
19	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK931, OK8У1, OK8В1
20	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK931
21	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK832, OK8У1, OK8В1
22	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK931, OK9У2, OK9В3
23	Игровые виды спорта, основы техники.(баскетбол, волейбол, футбол)	OK831, OK8У1, OK8В1 OK531, OK5У1, OK6В1
24	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK831, OK8У1, OK8В1
25	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега. Методика оздоровительных занятий.	OK832, OK8У2, OK8В2

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(Шкалы оценивания)

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

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

Система оценки знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя комплексную оценку: определения уровня теоретических знаний студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» по собеседованию на «зачтено» или «незачтено», дифференцированную оценку физической подготовленности, учет посещаемости в семестре, участие в спортивно- массовых соревнованиях и сдаче норм ГТО.

Зачтено:

–выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой (соответствует повышенному уровню и оценке «отлично»).

- выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов (соответствует повышенному уровню и оценке «хорошо»).

- выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала (соответствует пороговому уровню и оценке «удовлетворительно»).

Незачтено - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

Примеры оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Раздел 2. Практика.

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

Оценка	Оценочная сумма баллов									
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5-6 семестр	
	Осн.	Подг	Ос н.	Подг	Ос н.	Подг	Ос н.	Подг	Осн.	Подг
«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

Оценка	Оценочная сумма баллов									
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5-6 семестр	
	Осн.	Подг	Ос н.	Подг	Ос н.	Подг	Ос н.	Подг	Осн.	Подг.
«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