

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

Утверждаю:

Декан естественно-географического
факультета



С.В. Жеглов

«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по
физической культуре и спорту)**

Уровень основной профессиональной образовательной программы
бакалавриат

Направление подготовки 06.03.01 Биология

Направленность (профиль) подготовки Биоинженерия и
биотехнология

Форма обучения очная

Сроки освоения ОПОП нормативный (4 года)

Естественно-географический факультет

Кафедра физического воспитания

Рязань 2019

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.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.

2.1. Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» относится к вариативной части Блока 1.

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

« Физическая культура и спорт»

- Безопасность жизнедеятельности

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

2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине , соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы. «Прикладная физическая культура» (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

№ п / п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
1	ОК-6	способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры	Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования Взаимоотношений.
2	ОК -8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Основы ЗОЖ, строение и	Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения,	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками

		профессиональной деятельности.	функции основных систем организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля.	самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
3	ОК - 9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Технику выполнения прикладных упражнений, используемых в чрезвычайных ситуациях. 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 организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью.	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.

2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)					
Цели изучения дисциплины. Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК – 6	способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	Межличностные отношения, особенности формирования отношения в коллективе, культура общения.	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Собеседование, Реферат. Зачет.	ПОРОГОВЫЙ Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх . уровень знаний. Собеседование - уровень удовлетворительный. ПОВЫШЕННЫЙ – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль

					в команде. Уровень по собеседованию – высокий.
ОК - 8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Знать: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p>Уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Владеть: техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния,</p>	Рефераты. Практические занятия	Реферат. Зачет	<p>ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, знает основы ЗОЖ, строения и функции основных систем организма, средства и методы развития основных физических качеств. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ Высокий уровень практических навыков. Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>

		теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.			
ОК - 9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<p>Знать: технику выполнения прикладных упражнений, используемых в чрезвычайных ситуациях. 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 организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью.</p> <p>Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных</p>	<p>Рефераты.</p> <p>Практические занятия</p>	<p>Реферат.</p> <p>Зачет</p>	<p>ПОРОГОВЫЙ:</p> <p>Знает технику выполнения прикладных упражнений, используемых в чрезвычайных ситуациях, знает основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.</p> <p>Владеет навыками самоконтроля физического состояния.</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ:</p> <p>Высокий уровень знаний об оказании первой помощи в различных условиях, владеет практическими навыками оказания первой помощи в сложных ситуациях.</p>

		<p>целей. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.</p>			<p>Высокий уровень владения навыками самоконтроля физического состояния.</p>
--	--	--	--	--	--

3.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	семестр						
		1	2	3	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328		64	68	64	68	64	
В том числе:								
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	164		32	34	32	34	32	
Лабораторные работы (ЛР)								
Самостоятельная работа студента (всего)								
В том числе рефераты (для спец.мед групп)		-	-					
СРС в семестре:	164		32	34	32	34	32	
Курсовая работа	КП							
	КР							
Другие виды СРС:								
Освоение практических навыков самоконтроля.	20		4	4	4	4	4	
Освоение методики применения различных средств физической культуры.	22		4	5	4	5	4	
Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности	22		4	5	4	5	4	
Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	25		5	5	5	5	5	
Подготовка к реферату	25		5	5	5	5	5	
Подготовка к тестированию	25		5	5	5	5	5	
Подготовка к зачету	25		5	5	5	5	5	
СРС в период сессии								
Подготовка к зачету								
Вид промежуточной аттестации	зачет (З), 2 з.е.							
ИТОГО: Общая трудоемкость	Часов	328	-	64	68	64	68	64

Содержание учебной дисциплины.

2.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
1. Практический раздел			
2-6	1	<p>Средства ОФП (общефизической подготовки) Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей</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 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> 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> Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями.</p> <p>Юноши: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; жим штанги лежа; аналитические упражнения для развития локальных мышечных групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере.</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</p>

		<p>ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения . Тестирование. Оценка силовых качеств.</p>
1	<p>ОФП. Развитие силы и гибкости.</p>	<p><i>Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.</i> Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине на коврике, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц спины</i> Из положения лежа на животе серия наклонов поднимая одновременно ноги и плечи. Поднятие туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднятие точно ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибая ноги (для профилактики заболевания позвоночника). «Тяга» штанги с прогнутой поясницей и слегка согнутыми коленями (для юношей).</p> <p><i>Упражнения на гибкость.</i> Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинные маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты». Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью. Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные. Упражнения на расслабление. Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования. Упражнения для мышц рук и ног. Отжимания, подтягивания, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление. Упражнения со скакалкой. Прыжки в скакалку, техника выполнения. Прыжки на двух ногах, на одной, с вращением вперед, назад, вариации. Игры со скакалкой.(часики...)</p>

			Упражнение на выносливость, прыжки по 2-3 мин. Комплексы круговой тренировки на крупные группы мышц.
2-6	1	Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	<p>Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке).</p> <p>Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестом 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>
2,4,6	1	Лыжная подготовка Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости.	<p>Построение с лыжами в шеренгу и колону.</p> <p>Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни.</p> <p><i>Совершенствование техники лыжных ходов.</i></p> <p><i>Попеременный двухшажный ход:</i> передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двухопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добиваясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники.</p> <p><i>Одновременный одношажный ход:</i> стартовый и</p>

			<p>дистанционные варианты. <i>Одновременный двухшажный ход.</i> <i>Коньковый и полуконьковый ход.</i> Ознакомление. <i>Развитие общей и специальной выносливости лыжника:</i> повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка. Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом. Методика самостоятельных занятий.</p>
2-6	1	Подвижные игры.	<p><i>Спортивные игры:</i> элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам. <i>Подвижные игры</i> (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки». «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие. Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту. <i>Эстафеты:</i> круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые</p>
2-6	1	Оздоровительная аэробика	<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями. <i>Специальные упражнения:</i> наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев. Силовая подготовка. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, живота, спины, ног. Развитие аэробной выносливости. Прыжки в скакалку, Танцевальные разминки в режиме нон-стоп. Участие в спортивных конкурсах по оздоровительной аэробике.</p>
2-4	2	Плавание. Обучение неумеющих плавать.	<p>Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для неумеющих: пройти курс обучения и научиться плавать. Подводящие упражнения для подготовки мышц обучению плаванию.</p>

			Упражнения по технике плавания на суше, на воде.
2-6	1	Баскетбол.	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности. Игровые комбинации. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований по баскетболу.
2-6	1	Волейбол	Обучение технике передвижений в волейболе. Специальная подготовка волейболиста. Овладение техникой владения мячом. Овладение техникой нападающего удара в волейболе. Отработка техники подачи. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Игровые комбинации. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований по волейболу.
2-6	1	Футбол.	Обучение технике передвижений в футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований по футболу.

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

№	№	Виды учебной	Формы текущего контроля
---	---	--------------	-------------------------

1	2	Наименование раздела учебной дисциплины	деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				Всего	успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	Л Р	ПЗ/ С	СР С		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			32	32	64	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка(17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
3	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП			34	34	68	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка(17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
4	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			32	32	64	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка(17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
5	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП			34	34	68	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка(17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
6	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			32	32	64	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка(17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
		Всего			164	164	328	

2.3 Лабораторный практикум. Не предусмотрен

2.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС.

Самостоятельная работа не планируется, а рекомендуется студентам для подготовки к тестированию по физической подготовке.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины .	Виды СРС	Всего часов	
				1-6 семестр	
1	2	3	4	5	6
2	1	Практический раздел	Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры. Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке. Подготовка к реферату Подготовка к тестированию Подготовка к зачету	4 4 4 5 5 5	32
3		Практический раздел	Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры. Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке. Подготовка к реферату Подготовка к тестированию Подготовка к зачету	4 5 5 5 5 5	34

4		Практический раздел	Освоение практических навыков самоконтроля.	4	32
			Освоение методики применения различных средств физической культуры.	4	
			Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности	4	
			Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	5	
			Подготовка к реферату	5	
			Подготовка к тестированию	5	
			Подготовка к зачету	5	
5		Практический раздел	Освоение практических навыков самоконтроля.	4	34
			Освоение методики применения различных средств физической культуры.	5	
			Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности	5	
			Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	5	
			Подготовка к реферату	5	
			Подготовка к тестированию	5	
			Подготовка к зачету	5	
6		Практический раздел	Освоение практических навыков самоконтроля.	4	32
			Освоение методики применения различных средств физической культуры.	4	
			Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности	4	

		Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	5	
		Подготовка к реферату	5	
		Подготовка к тестированию	5	
		Подготовка к зачету	5	
Итого в семестре в течении 2-6 семестра			164	164
Итого				164

3.2. График работы студента.

Семестр № 2-6

Форма оценочного средства*	Условное обозначение	Номер недели																		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Собеседование	С																			
Отчет по подготовке письменной работы	ОтППР																			
Отчет по реферату.	ОтПР																+		+	
Собеседование.	ТСп, ТСК																			
Индивидуальные домашние задания Рекомендации по ФП	ИДЗ			+																
Тестирование по физической подготовленности	ТФП								+								+		+	

3.3 Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура»

При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации;

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

Электронный ресурс:

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

3.3.1. Контрольные работы (рефераты) по дисциплине «Прикладная физическая культура»

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура античного мира.
5. Физическая культура в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
11. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
13. Физическая культура и спорт в послевоенный период.
14. Древние Олимпийские игры.
15. Возникновение современного олимпийского движения.
16. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
17. Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
18. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
19. Физическая культура и спорт в регионе (районе).
20. Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
21. История развития различных видов спорта (по выбору).
22. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.

23. Авиценна (Абу Али Ибн Сина. /980 - 1037/) о физическом воспитании.
24. Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
25. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
26. Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
27. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
28. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
29. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
30. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физического воспитания.
31. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
32. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
33. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
34. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
35. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
36. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
37. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
38. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
39. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
40. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
41. Влияние образа жизни на здоровье человека.
42. Ценности ЗОЖ.
43. Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
44. Модели ЗОЖ.
45. Общие принципы ЗОЖ.
46. Здоровьесберегающая и здоровьесохраняющая среда университета.
47. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
48. Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
49. Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.
50. Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
51. Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
52. Формирование установки на ЗОЖ.
53. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
54. Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
55. Технологии ЗОЖ и их классификация.
56. Здоровьесберегающие, здоровьесохраняющие, здоровьесохраняющие технологии.
57. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
58. Формирование стиля ЗОЖ.
59. Питание и здоровье.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.2. Рейтинговая оценка знаний обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура»

не применяется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Прикладная физическая культура»

5.1. Основная литература

№ п/ п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Использу ется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Евсеев Ю.И. Физическая культура студента - Ростов-на-Дону, Феникс 2014.	1-2	1-4	ЭБС	1

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Использу ется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – Москва :Кнорус, 2012.	1-2	2-4	15	1
2	Голякова Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие. – Москва-Берлин: Директ - Медиа, 2015. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428(05.05.2016)	1	1-6	ЭБС	-
3	Еремушкин М.А. Двигательная активность и здоровье: от	1	1-6	ЭБС	-

	лечебной гимнастики до паркура. - М.: Спорт, 2016 ISBN 978-5-9907239-7-9 URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414 (04.05.2016)				
4	Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. М.: Спорт, 2016 ISBN 978-5-9907239-7-9	1	1-6	15	-
5	Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник. - М.: Академия, 2004.	1	1-6	49	-
6	Журавина М. Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. – Москва: Академия, 2009.	1	1-6	48	-
7	Ковровский В.Ю. Лыжный спорт: учебное пособие. - Рязань.: 2006. URL: http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/617	1	1-6	ЭБС	-
8	Мишенькина В.Ф., Эртман Ю.Н., Ковыршина Е.Ю., Кириченко В.Ф. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие. - Издательство СибГУФК	1	1-6	ЭБС	-1
9	Родин А.В. Баскетбол в университете. – М.: Советский спорт, 2009.	1	1-6	9	1
10	Рыцарев В.В. Волейбол: теория и практика : учебник. – М.: Спорт, 2016. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479 (05.05.2016)	1	1-6	ЭБС	-

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

1. Сайт научной библиотеки <http://library.rsu.edu.ru/>.
2. «Университетская библиотека Online»;
3. Ресурс электронно-библиотечных систем «Лань»; «Book.ru», «Юрайт»
5. Научная электронная библиотека <http://edipraru.ru>

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

1. Физическое воспитание в вузах.

http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'nich.html

Для изучения студентами основных разделов теоретического материала по дисциплине. Учебник Ильинича В.И.

2. Учебное пособие Физическая культура (курс лекций)

<http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html> Изложены основные разделы теоретического курса « Физическая культура»

Учебник Евсеев Ю.И.2005г.

4. Учебное пособие «Физическая культура». ОМГУПС

http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html

Все основные разделы дисциплины «Физическая культура»

5.Оздоровительная физическая культура. <http://www.medical-enc.ru/lfk/>

В данном пособии подробно описаны механизмы лечебного воздействия физических упражнений , а также методики занятий физическими

упражнениями при различных заболеваниях. Сайт будет полезен для студентов спец.А и спец. Б медицинских групп.

6. Сайт научной библиотеки <http://library.rsu.edu.ru/>. К Публикации материалов научных статей к использованию студентами в подготовке рефератов, выступлений.

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 280кв.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. Лыжная база

7. Не заполняется

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Прикладная физическая культура»

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, 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. Овладевать запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.

Контрольная работа/индивидуальные задания	Индивидуальные задания используются для рекомендаций по подготовке к сдаче норм ГТО, и контрольных нормативов по физической подготовленности. Контрольные письменные задания даются в случае наличия специальной медицинской группы Б, досрочной сдачи зачета или в случае болезни, освобожденным от практических занятий. Индивидуальные задания даются студентам, имеющим свободный график посещения.
Реферат.	<i>Реферат:</i> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям(см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (Элективная дисциплина)студенты получают на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке. Для подготовке к сдаче контрольных нормативов рекомендовано заниматься дополнительно , самостоятельно , после консультации с преподавателем.

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-ресурсыЭБС РГУ имени С.А. Есенина)
- консультирование освобожденных студентов посредством сети Интернет (использование электронной почты)

**10. Требования к программному обеспечению учебного процесса
(указывается при наличии)**

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

Название ПО	№ лицензии
MS Office 2007 russianacdmc open	45472941
MS Windows Professional Russian	47628906
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
FastStoneImageViewer	свободно распространяемая
FoxitReader	свободно распространяемая
doPdf	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

11. Иные сведения.

Приложение 1

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Теория и методика физической культуры. Лекции, методические занятия.	ОК6, ОК 8, ОК 9	Зачет
2.	Практика Контрольные нормативы	ОК6, ОК 8, ОК 9	Зачет

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК6	способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	Знать	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК6 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК6 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния	ОК6 33

		средствами физической культуры.	
		Уметь	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК6 У1
		2 .Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК6 У2
		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК6 У3
		Владеть	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	ОК6 В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	ОК6 В2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	ОК6 В3
ОК 8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	знать	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	ОК8 31
		2. индивидуальные особенности своего организма.	ОК8 32
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК8 33
		уметь	

		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	ОК8 У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	ОК8 У2
		3. применять способы самоконтроля	ОК8 У3
		владеть	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	ОК8 В1
		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	ОК8 В2
		3 навыками самоконтроля.	ОК8 В3
ОК9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	знать	
		1. основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.	ОК9 31
		2. технику выполнения прикладных упражнений	ОК9 32
		3. основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	ОК9 33
		уметь	
		1. сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	ОК9 У1
		2. правильно оценивать физическое состояние и	ОК9 У2

		возможности своего организма	
		3. использовать приемы первой медицинской помощи.	ОК9 У3
		владеть	
		1. техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей.	ОК9 В1
		2. навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	ОК9 В2
		3. владеть методиками саморегуляции.	ОК9 В3

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.	ОК8 32, У3, ОК9 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.	ОК931, У2
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.	ОК831, ОК931, У2, В1 ОК631, У1, У3, В2
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки	ОК833, У1, В1 ОК631, У2, В2

	для подготовки к сдаче норм ГТО.	
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK831, B1 Y2
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK931, Y2, B3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK832, Y2,B1
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK831, Y2,B1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK833, Y1,B1
10	Оздоровительная аэробика. Теория и методика.	OK831, Y2,B3
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	OK932, Y1,B1 OK633,Y1, B3
12	Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK831, Y2,B3
13	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK833, Y2,B1
14	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	OK833, Y2,B1
15	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK832, Y2,B1
16	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.	OK832, Y2,B1
17	Дыхательная гимнастика, ее использование.	OK931, Y1,B1
18	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	OK832, Y3,B3
19	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK931, Y1,B1
20	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK931
21	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK832, Y1,B1
22	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK931, Y2,B3
23	Игровые виды спорта, основы техники.(баскетбол, волейбол, футбол)	OK831, Y1,B1 OK631,Y1,B1
24	Индивидуальные программы физического	OK831, Y1,B1

	самосовершенствования	
25	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега. Методика оздоровительных занятий.	ОК832, У2,В2

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(Шкалы оценивания)

«зачтено» – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«зачтено» - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«зачтено» - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«не зачтено» - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.