


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

Утверждаю:
Декан
физико-математического
факультета
 Н.Б. Федорова
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ)

Уровень основной образовательной программы: бакалавриат

Направление подготовки: 16.03.01 Техническая физика

Профиль: Физическая электроника

Форма обучения: очная

Сроки освоения ОПОП: 4 года (нормативный)

Факультет: физико-математический

Кафедра: физического воспитания

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 «Прикладная физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) относится к части блока 1 Б.1.Б.14.

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

- Физическая культура
- ОБЖ.

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

- 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 |
| 1 | ОК-6 | Способность 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 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной | Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего | Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку | Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, |

| | | | | | |
|---|--------|--|---|--|--|
| | | социальной и профессиональной деятельности. | и организма. Средства и методы развития основных физических качеств. | упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля. | теоретическими знаниями для физического совершенствования. |
| 3 | ОК - 9 | Способность использовать приемы 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. | Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности 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 и спорт (элективная дисциплина) | | | | | |
| 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 | Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия. | Межличностные отношения, особенности формирования отношений 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. Собеседование - уровень знаний 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 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Комплекс знаний о здоровом образе жизни; средства сохранения здоровья, методика оздоровительных занятий физической культурой. Самоконтроль. | Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации. | Защита реферата, собеседование. Зачет. | ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно» ПОВЫШЕННЫЙ Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры. Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования. |
| ОК - 9 | Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях | Комплекс знаний о приемах первой медицинской помощи и | Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации. | Защита реферата, собеседование. Зачет | ПОРОГОВЫЙ: Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; |

| | | | | | |
|--|------------------------|--|--|--|--|
| | чрезвычайных ситуаций. | приемах применения прикладных навыков. | | | приемах транспортировки пострадавших ПОВЫШЕННЫЙ: Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказании психологической помощи пострадавшим, о транспортировке пострадавших в различных условиях. |
|--|------------------------|--|--|--|--|

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 328 ч.

| 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 | 72 | 18 | 36 | 18 | 36 | 20 |
| В том числе: | | | | | | | |
| Лекции (Л) | | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ), Семинары (С) | 328 | 72 | 18 | 36 | 18 | 36 | 20 |
| Лабораторные работы (ЛР) | | | | | | | |
| Самостоятельная работа студента (всего) | | | 18 | 36 | 18 | 36 | 20 |
| В том числе рефераты (для спец. мед групп) | | | | | | | |
| Вид промежуточной аттестации | зачет (З) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | экзамен (Э) | - | - | - | - | - | - |
| ИТОГО: Общая трудоемкость | Часов | 328 | 72 | 36 | 72 | 36 | 40 |
| | зач. ед. | | | | | | |

2. Содержание учебной дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» (элективная дисциплина).

2.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

| № семестра | № раздела | Наименование раздела учебной дисциплины. | Содержание раздела в дидактических единицах |
|----------------------------|-----------|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Практический раздел | | | |
| 1-6 | 1 | Средства ОФП | <i>Строевые упражнения:</i> выполнение |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>(общефизической подготовки) Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей</p> | <p>общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. <i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</i> ОРУ отдельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ). <i>Упражнения для развития силы и гибкости.</i> Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются <i>Упражнения для развития силы мышц рук и 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. 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. <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</p> |
|--|---|--|

| | | |
|---|--|--|
| | | или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения. Тестирование. Оценка силовых качеств. |
| 1 | ОФП. Развитие силы и гибкости. | <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 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. <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 ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибаемая ноги (для профилактики заболевания позвоночника). «Тяга» штанги с прогнутой поясницей и слегка согнутыми коленями (для юношей). <i>Упражнения на гибкость.</i> Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| | | | <p>Пружинные маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты».</p> <p>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> <p>Упражнения для мышц рук и ног.</p> <p>Отжимания, подтягивания, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление.</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>Прыжки в скакалку, техника выполнения.</p> <p>Прыжки на двух ногах, на одной, с вращением вперед, назад, вариации.</p> <p>Игры со скакалкой (часики).</p> <p>Упражнение на выносливость, прыжки по 2-3 мин.</p> <p>Комплексы круговой тренировки на крупные группы мышц.</p> |
| 1-6 | 1 | <p>Легкая атлетика.</p> <p>Оздоровительная ходьба, бег.</p> <p>Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки</p> | <p>Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке).</p> <p>Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылка таза вперед.</p> |

| | | | |
|--------|---|--|--|
| | | | <p>Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью.</p> <p>Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений.</p> <p>Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку).</p> <p>Бег на длинные дистанции.</p> <p>Основы методики занятий бегом, ходьбой.</p> |
| 2,4, 6 | 1 | <p>Лыжная подготовка</p> <p>Способы передвижения.</p> <p>Развитие общей и специальной выносливости.</p> | <p>Построение с лыжами в шеренгу и колону. Перенос лыж и палок.</p> <p>Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком.</p> <p>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 дистанционные варианты.</p> <p><i>Одновременный двухшажный ход.</i></p> <p><i>Коньковый и полуконьковый ход.</i></p> <p>Ознакомление.</p> <p><i>Развитие общей и специальной</i></p> |

| | | | |
|-----|---|--------------------------|--|
| | | | <p><i>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> |
| 1-6 | 1 | Подвижные игры. | <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> |
| 1-6 | 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.</p> <p><i>Специальные упражнения:</i> наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.</p> <p>Силовая подготовка. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого</p> |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | | | <p>пояса, живота, спины, ног.</p> <p>Развитие аэробной выносливости.</p> <p>Прыжки в скакалку.</p> <p>Танцевальные разминки в режиме нон-стоп.</p> <p>Участие в спортивных конкурсах по оздоровительной аэробике.</p> |
| 1-4 | 2 | Плавание. Обучение неумеющих плавать. | <p>Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени.</p> <p>Для неумеющих: пройти курс обучения и научиться плавать.</p> <p>Подводящие упражнения для подготовки мышц обучению плаванию.</p> <p>Упражнения по технике плавания на суше, на воде.</p> |
| 1-6 | 1 | Баскетбол. | <p>Обучение технике передвижений в баскетболе.</p> <p>Овладение техникой владения мячом.</p> <p>Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста.</p> <p>Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне.</p> <p>Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности.</p> <p>Игровые комбинации.</p> <p>Парные упражнения в защите, обороне, нападении.</p> <p>Тренировочные игры, встречи с различными командами.</p> <p>Правила соревнований по баскетболу.</p> |
| 1-6 | 1 | Волейбол | <p>Обучение технике передвижений в волейболе.</p> <p>Специальная подготовка волейболиста.</p> <p>Овладение техникой владения мячом.</p> <p>Овладение техникой нападающего удара в волейболе.</p> <p>Отработка техники подачи.</p> <p>Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста.</p> <p>Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне.</p> <p>Работа в парах с мячом.</p> <p>Игровые комбинации.</p> <p>Парные упражнения в защите, обороне, нападении.</p> |

| | | | |
|-----|---|---------|--|
| | | | Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований по волейболу. |
| 1-6 | 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.

| № семестра | № раздела | Наименование раздела учебной дисциплины | Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах) | | | | | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам) |
|------------|-----------|---|---|----|------|-----|-------|--|
| | | | Л | ЛР | ПЗ/С | СРС | Всего | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | 1 | Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП | - | - | 72 | | 72 | Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ Б Проверка (17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя) |
| 2 | 1 | Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП. | | | 18 | 18 | 36 | 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 | | | 36 | 36 | 72 | 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. | | | 18 | 18 | 36 | 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 | | | 36 | 36 | 72 | 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. | | | 20 | 20 | 40 | Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|---|--|---|
| просмотр работ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тестирование по физической подготовленности | ТФП | | | | | | | | + | | | | | | | + | | + |

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

При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации:

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

Электронный ресурс:

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

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

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

- Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
- Физическая культура в рабовладельческом обществе.
- Спартанская система физического воспитания.
- Физическая культура античного мира.
- Физическая культура в эпоху феодализма.
- Физическое воспитание средневековых рыцарей.

- Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
- Физическая культура Древней Руси.
- Русские национальные виды физических упражнений.
- Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
- Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
- Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
- Физическая культура и спорт в послевоенный период.
- Древние Олимпийские игры.
- Возникновение современного олимпийского движения.
- Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
- Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
- Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
- Физическая культура и спорт в регионе (районе).
- Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
- История развития различных видов спорта (по выбору).
- Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
- Авиценна (Абу Али Ибн Сина. /980 - 1037/) о физическом воспитании.
- Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
- Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
- Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
- Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
- В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
- К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
- Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физического воспитания.
- Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
- П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
- Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
- Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
- Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
- Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
- Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
- Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
- Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
- Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
- Влияние образа жизни на здоровье человека.
- Ценности ЗОЖ.
- Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
- Модели ЗОЖ.
- Общие принципы ЗОЖ.
- Здоровьесберегающая и здоровьесодействующая среда университета.

- Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
- Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
- Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.
- Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
- Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
- Формирование установки на ЗОЖ.
- Ценностная ориентация на ЗОЖ.
- Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
- Технологии ЗОЖ и их классификация.
- Здоровьесберегающие, здоровьеукрепляющие, здоровьесохраняющие технологии.
- Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
- Формирование стиля ЗОЖ.
- Питание и здоровье.

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

4.1. 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. | Осн. | Подг. | Осн. | Подг. | Осн. | 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 | Осн. | Подг | Осн. | Подг | Осн. | 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 |

4.2. Рейтинговая оценка знаний обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) не применяется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Прикладная физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)

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 | Испо льзуе тся при изуче нии разде лов | Семестр | Количество экземпляров | |
|----------|--|---|---------|---------------------------|----------------|
| | | | | В библиотеке | На каф едре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва : КНОРУС, 2012. - 240 с. | 1-2 | 2-4 | 15 | 1 |
| 2 | Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика | | 1-6 | ЭБС | - |

| | | | | | |
|----|---|---|-----|-----|----|
| | [Электронный ресурс]: [16+] / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (дата обращения: 25.07.2019) | 1 | | | |
| 3 | Дарден, Э. Аэробика для брюшного пресса [Текст]./ Э. Дарден. – М.: Эксмо; Изд-во В. Секачев, 2005. – 272 с.. | 1 | 1-6 | 2 | - |
| 4 | Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс]: [12+] / М.А. Еремушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 184 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414 (дата обращения: 25.07.2019) | 1 | 1-6 | ЭБС | - |
| 5 | Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст]: Учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Спорт, 2016. - 464с | 1 | 1-6 | 15 | - |
| 6 | Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: учебник. - М.: Академия, 2004. – 160 с. | 1 | 1-6 | 49 | - |
| 7 | Гимнастика [Текст] : учебник / [М. Л. Журавин и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2009. - 444, [1] с. : ил.; 22 см. | 1 | 1-6 | 48 | - |
| 8 | Ким, Н. К. Фитнес [Текст]: учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М. : Советский спорт, 2006. – 453 с. | 1 | 1-6 | 3 | - |
| 9 | Ковровский, В. Ю. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Ю. Ковровский ; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГУ, 2006. - 268 с.– Режим доступа: URL: http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/617 (дата обращения: 25.07.2019) | 1 | 1-6 | ЭБС | - |
| 10 | Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 136 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370 (дата обращения: 25.07.2019) | 1 | 1-6 | ЭБС | -1 |
| 11 | Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учеб. пособие / Д.В. Губа, А.В. Родин. — М. : Советский спорт, 2009. — 168 с. : ил. | 1 | 1-6 | 9 | 1 |
| 12 | Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]:учебник [12+] / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479 (дата обращения: 25.07.2019). | 1 | 1-6 | ЭБС | - |

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

1. Сайт научной библиотеки РГУ имени С.А. Есенина. – Режим доступа: URL: <http://library.rsu.edu.ru/> (дата обращения: 25.07.2019)
2. «Университетская библиотека Online» – Режим доступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub (дата обращения: 25.07.2019)
3. Научная электронная библиотека – Режим доступа: URL: <http://elibrary.ru> (дата обращения: 25.07.2019)

5.4. Перечень информационно – коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» (элективная дисциплина)

1. Физическая культура - Электронный научный архив. Ильинич В.И. Физическая культура студента : учебник. – Режим доступа: URL: http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf (дата обращения: 25.07.2019)
Евсеев Ю.И. Физическая культура : учебное пособие. – Режим доступа: URL http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf (дата обращения: 25.07.2019)
2. Учебное пособие «Физическая культура». ОМГУПС – Режим доступа: URL http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html (дата обращения: 25.07.2019)
5. Оздоровительная физическая культура. – Режим доступа: URL <http://www.medical-enc.ru/lfk/> (дата обращения: 25.07.2019)
6. Сайт научной библиотеки РГУ имени С.А. Есенина. – Режим доступа: URL <http://library.rsu.edu.ru/>. (дата обращения: 25.07.2019)

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. Лыжная база.

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса:

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

7. Не заполняется

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)

| 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 |

| | |
|---|---|
| | <p>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 занятий.</p> |
| Контрольная работа/индивидуальные задания | <p>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.</p> |
| Реферат/курсовая работа | <p><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)</p> |
| Подготовка к зачету | <p>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</p> |

| | |
|--|--|
| | 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: Нет.

11. Иные сведения.

Одно из важных направлений подготовки бакалавра по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» - 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. Поощряется готовность студентов принимать участие в спортивно-массовых мероприятиях в университете, городе, области.

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

ЮНОШИ

| № | Виды испытаний | Нормативы |
|---|----------------|-----------|
|---|----------------|-----------|

| п/п | (тесты) | от 18 до 24 лет | | |
|---|---|--|-------------------|-------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 |
| | или рывок гири 16 кг(количество раз) | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 7 | 13 |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание на 50м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.42 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо | | 6 | 7 | 8 |

| | | | |
|---|--|--|--|
| выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | | |
|---|--|--|--|

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

ДЕВУШКИ

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|--------------------------------|--|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | от 18 до 24 лет | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 11.35 | 11.15 | 10.30 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 10 | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз) | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 8 | 11 | 16 |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 47 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 20.20 | 19.30 | 18.00 |
| | или на 5 км (мин, с) | 37.00 | 35.00 | 31.00 |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание на | Без учета | Без учета | 1.10 |

| | 50м (мин, с) | времени | времени | |
|-----|---|--|---------|----|
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция– 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 |
| | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 |

*Для бесснежных районов страны.

**Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Приложение 1

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)
Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) для промежуточного контроля успеваемости

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам) | Код контролируемой компетенции (или её части) | Наименование оценочного средства |
|-------|---|---|----------------------------------|
| 1. | Практика Контрольные нормативы по ОФП, СФП по видам спорта. | ОК6, ОК 8, ОК 9 | Зачет |

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

| Индекс компетенции | Содержание компетенции | Элементы компетенции | Индекс элемента |
|--------------------|--|--|-----------------|
| ОК6 | Способность 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 средствами физической культуры. | ОК6 33 |
| | | Уметь | |
| | | 1. Выполнять работу в команде с однокурсниками. | ОК6 У1 |
| | | 2. Проявлять уважение и доверие в коллективе. | ОК6 У2 |
| | 3. Уметь восстанавливать | ОК6 У3 | |

| | | | |
|------|--|--|--------|
| | | психическое равновесие средствами физической культуры. | |
| | | Владеть | |
| | | 1. Навыками общения с различным контингентом. | OK6 B1 |
| | | 2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. | OK6 B2 |
| | | 3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений. | OK6 B3 |
| OK 8 | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | знать | |
| | | 1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре. | OK831 |
| | | 2. индивидуальные особенности своего организма. | OK832 |
| | | 3. средства и методы развития основных физических качеств. | OK833 |
| | | уметь | |
| | | 1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения. | OK8Y1 |
| | | 2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. | OK8Y2 |
| | | 3. применять способы самоконтроля | OK8Y3 |
| | | владеть | |
| | | 1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. | OK8B1 |
| | | 2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования | OK8B2 |
| | | 3 навыками самоконтроля. | OK8B3 |
| OK9 | Способность использовать | знать | |
| | | 1. основы ЗОЖ, строение и | OK931 |

| | | |
|--|---|-------|
| приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. | функции систем организма. | |
| | 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 своего организма | OK9У2 |
| | 3. организовать время работы с наибольшей эффективностью | OK9У3 |
| | владеть | |
| | 1. техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. | OK9В1 |
| | 2. навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. | OK9В2 |
| 3. владеть методиками саморегуляции. | OK9В3 | |

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

| № п/п | *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. | OK9 31 |
| 2 | Влияние физических упражнений на морфологические | OK931 |

| | | |
|----|---|---------------------------------|
| | признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. | |
| 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. | OK931 33 Y2 Y3 B2 |
| 4 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО. | OK6B3, OK833 Y1 B1 |
| 5 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок. | OK6B2, OK832 Y3 B3, OK9Y2 |
| 6 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. | OK633 Y3, OK931 Y2 B3 |
| 7 | Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. | OK832 Y2 B3 |
| 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 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура для работников интеллектуального труда. | OK932 Y1 B1 |
| 11 | Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей. | OK833 Y2 B1 |
| 12 | Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости. | OK833 Y2 B1 |
| 13 | Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг. | OK832 Y2 B1 |
| 14 | Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. | OK832 Y2 B1 |
| 15 | Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.) | OK931 |
| 16 | Методы оценки и коррекция осанки и телосложения | OK832 Y1 B1 |
| 17 | Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол, футбол). | OK631 32 Y1 Y2 B1 |
| 18 | Индивидуальные программы физического | OK831 Y1 B2 |

| | | |
|----|--|-------------|
| | самосовершенствования. | |
| 19 | Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега. | ОК833 У1 В3 |

«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.