

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

**Утверждаю:**

Декан юридического факультета

 Л. Ю. Ларина

«27» сентября 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Прикладная физическая культура**

(элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

**Уровень основной профессиональной образовательной программы:** бакалавриат

**Направление подготовки:** 40.03.01 Юриспруденция

**Направленность (профиль) подготовки:** Юриспруденция

**Форма обучения:** очно – заочная

**Сроки освоения ОПОП:** нормативный – 4 года 6 месяцев

**Факультет:** юридический

**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, психологопедагогических 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» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) относится к части блока 1 Б.1.Б.14, Обязательные дисциплины (базовая часть).

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

« Физическая культура», « ОБЖ»

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

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

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

2.3. Перечень 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 профессиональных 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 -8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля.	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического совершенствования.

**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 - 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><i>Знать:</i> комплекс знаний о здоровом образе жизни; средства сохранения здоровья, методика оздоровительных занятий физической культурой, самоконтроль.</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств, знать способы самоконтроля.</p> <p><i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического</p>	Лекции, рефераты. Презентации.	Защита реферата, собеседование. Зачет.	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>

		самосовершенствования.			
--	--	------------------------	--	--	--

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 3. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	семестр
			1-2
1		2	3
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		<b>4</b>	<b>4</b>
В том числе:			
Лекции (Л)		<b>4</b>	<b>4</b>
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)		-	-
Лабораторные работы (ЛР)		-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>324</b>	<b>324</b>
В том числе рефераты ( для спец.мед групп)		-	-
<b>СРС в семестре:</b>		-	-
Другие виды СРС:			-
Подготовка к тестированию знаний фактического материала		-	-
<b>СРС в период сессии</b>		-	-
Подготовка к зачету		-	-
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет (З)</b>	+	+
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>Часов</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

### 4. Содержание учебной дисциплины.

#### 4.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
		Тема № 1	Оздоровительная физическая культура и ее формы.

1-2	1	Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.
1-2	2	Тема 2 Физическая культура для работников интеллектуального труда.	Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры.

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

№ семестр	№	Наименование раздела учебной дисциплины	Формы		текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)		
			Л	СРС	К/Р	Всего	
1	2	3	4	5		6	7
1-2	1	Теоретический раздел	4	320		324	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата Проверка письменных работ Тестирование по физической подготовке
	2	Контрольные работы			4	4	
		Итого за семестр		4	4	328	

#### 4.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен

#### 4.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

### 5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 5.1. Виды СРС.

№ семестр	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Виды СРС	Всего часов
				2 семестр
1	2	3	4	5
1-2	1	Теоретический раздел.	Физическая культура в образе жизни студента.	8
			Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной	8



	деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.	
	Физическая культура в режиме учебного труда, быта, отдыха студентов.	8
	Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента.	8
	Средства повышения умственной активности студентов в период сессии и снятия стресса.	8
	Самоконтроль студента за своим физическим состоянием.	8
	Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).	8
	Физическая культура и здоровье.	8
	Физическая культура и активное долголетие.	8
	Биоритмы и здоровье.	8
	Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям, физическому и умственному напряжению, неблагоприятным воздействиям внешней среды.	8
	Закаливание детей до одного года	8
	Закаливание детей дошкольного возраста.	8
	Закаливание детей школьного возраста.	8
	Закаливание и моржевание по системе П.К. Иванова.	8
	Водные процедуры.	8
	Основы самомассажа.	8
	Утренняя гигиеническая гимнастика.	8
	Физическое воспитание женщины.	8
	Физическое воспитание детей грудного возраста.	8
	Физическое воспитание детей дошкольного возраста.	8
	Физическое воспитание детей младшего	8

		школьного возраста.	
		Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.	8
		Семейное физическое воспитание - основа здоровья ребенка	8
		Физическое воспитание девочек и девушек.	8
		Физическое воспитание мальчиков и юношей.	8
		Оздоровительная ходьба.	8
		Оздоровительный бег.	8
		Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.	8
		Дыхательная гимнастика К. Бутейко.	8
		Атлетическая гимнастика В. Дикуля.	8
		Оздоровительная ритмическая гимнастика.	8
		Шейпинг.	8
		Оздоровительная гимнастика йогов.	8
		Восточные оздоровительные системы занятий физическими упражнениями.	8
		Аутогенная тренировка.	8
		Психофизическая тренировка.	8
		Медитация.	8
		Релаксационные упражнения.	8
		Профилактика ОРЗ средствами физической культуры	8
		Подготовка к зачету	6
Итого в семестре в течение 4 семестр			324

**5.2. Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»**

*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»

#### **6. Контрольные работы (рефераты) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»**

##### **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. Студент и физическая культура.
2. Физическая культура в образе жизни студента.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
4. Физическая культура в режиме учебного труда, быта, отдыха студентов.
5. Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента.
6. Средства повышения умственной активности студентов в период сессии и снятия стресса.
7. Самоконтроль студента за своим физическим состоянием.
8. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).
9. **Гигиенические аспекты физической культуры и спорта**
10. Физическая культура и здоровье.
11. Физическая культура и активное долголетие.
12. Биоритмы и здоровье.
13. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям, физическому и умственному напряжению, неблагоприятным воздействиям внешней среды.
14. Закаливание детей до одного года
15. Закаливание детей дошкольного возраста.
16. Закаливание детей школьного возраста.
17. Закаливание и моржевание по системе П.К. Иванова.
18. Водные процедуры.
19. Основы самомассажа.
20. Утренняя гигиеническая гимнастика.
21. **Физическое воспитание различных контингентов населения**
22. Физическое воспитание женщины.
23. Физическое воспитание детей грудного возраста.
24. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
25. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
26. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
27. Семейное физическое воспитание - основа здоровья ребенка
28. Физическое воспитание девочек и девушек.
29. Физическое воспитание мальчиков и юношей.
30. **Частные оздоровительные методики занятий физическими упражнениями**
31. Оздоровительная ходьба.

32. Оздоровительный бег.
33. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.
34. Дыхательная гимнастика К. Бутейко.
35. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
36. Оздоровительная ритмическая гимнастика.
37. Шейпинг.
38. Оздоровительная гимнастика йогов.
39. Восточные оздоровительные системы занятий физическими упражнениями.
40. **Основные методики регуляции эмоциональных состояний**
41. Аутогенная тренировка.
42. Психофизическая тренировка.
43. Медитация.
44. Релаксационные упражнения.
45. **Профилактическая и оздоровительная физическая культура**
46. Профилактика ОРЗ средствами физической культуры.
47. Профилактика нарушений осанки средствами физической культуры.
48. Профилактика ожирения и целлюлита средствами физической культуры.
49. Профилактика остеохондроза средствами физической культуры.
50. Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы средствами физической культуры..
51. Профилактика заболеваний обмена веществ средствами физической культуры
52. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятное влияние на организм.
53. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
54. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
55. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
56. Влияние физических упражнений на кровь и кровообращение.
57. Влияние физических упражнений на нервную систему
58. **Основы методики развития двигательных качеств**
59. Сила и основные методы ее развития
60. Быстрота и основные методы ее развития.
61. Выносливость и основные методы ее развития.
62. Гибкость и основные методы ее развития.
63. Ловкость и основные методы ее развития.
64. Формирование телосложения физическими упражнениями
65. **Основы лечебной физической культуры (ЛФК)**
66. ЛФК при расстройствах обмена веществ.
67. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
68. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
69. ЛФК при заболеваниях органов мочевого выведения.
70. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
71. ЛФК при дефектах осанки.
72. ЛФК при сколиозах.
73. ЛФК при плоскостопии.
74. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
75. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
76. Особенности занятий физической культурой в период беременности.
77. Особенности занятий физической культурой в послеродовой период.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Элективные курсы по физической культуре»**

### **7.1. Основная литература**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Использу</b>	<b>Семестр</b>	<b>Количество</b>
----------	---------------------	-----------------	----------------	-------------------

п/п	Автор (ы) Год и место издания	ется при изучении разделов		экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - Москва :КноРус, 2016. - 312 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 294-297. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос.гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена"; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/917866/view">https://www.book.ru/book/917866/view</a> (дата обращения: 21.12.2016)	1	4	ЭБС	1
2	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> (дата обращения: 20.06.2016)	1	4	3+ЭБС	
3	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). <a href="https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7">https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7</a> (дата обращения: 26.04.2017)		4	ЭБС	
4	Физическая культура [Текст]: [учебник] / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва :КноРус, 2016. - 424 с. - (Бакалавриат). - Рек. РГПУ им. А. И. Герцена. – То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/918665/view">https://www.book.ru/book/918665/view</a> (дата обращения: 21.12.2016)		4	2+ЭБС	

## 7.2. Дополнительная литература

№	Наименование	Испо	Семестр	Количество
---	--------------	------	---------	------------

п/п	Автор (ы) Год и место издания	льзуются при изучении разделов		экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
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. - М. :КноРус, 2012. - 240 с. - Доп. Мин. образования и науки РФ.	1	4	ЭБС	-
2	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина [и др.]. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370</a> (дата обращения: 20.06.2016).	1	4	ЭБС	-
3	Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник / под общ.ред. В. В. Рышарева ; худож. Е. Ильин. - М. : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479</a> (дата обращения: 20.06.2016)	1	4	URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> (04.05.2016)	-
4	Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н. Н.Голякова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a> (дата обращения: 20.06.2016)	1	4	49	-
5	Еремушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М. А. Еремушкин. - М. : Спорт, 2016. - 184 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 134-135. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> (дата обращения: 20.06.2016).	1	4	ЭБС	-

### 7.3. 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:// edipary.ru](http://edipary.ru)

**7.4. Перечень информационно – коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту);**

1. Физическое воспитание в вузах.  
[http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja\\_kul'tura\\_studenta\\_-\\_il'inich.html](http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'inich.html)
2. Учебное пособие Физическая культура (курс лекций)  
<http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html>
3. Физическая культура студента.  
<http://www.ldpsys.com/knigi/uchebniki-po-fizicheskoy-kulture-17-shtuk.html>
- 4 Физическое воспитание  
[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/tema2/index.html](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema2/index.html)
5. Лечебная физическая культура  
[http://gm3d.ru/referaty\\_po\\_fizkulture\\_i\\_sportu/uchebnoe\\_posobie\\_fizicheskaya\\_kultura.html](http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html)
6. Оздоровительная физическая культура. <http://www.medical-enc.ru/lfk/>
- 7 . Лечебная физическая культура Вайнер Э.Н.  
<http://www.iqlib.ru/book/preview/A8A283D1C00744378E5D93810B766FF3>
8. Фитнес.  
<http://yandex.ru/yandsearch?text=%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81&lr=11>
- 9.«Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru>
- 10.Российский студенческий спорт <http://www.studsport.ru>

**8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для обеспечения материально-технического процесса по прикладной 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.

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»**

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

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

## 10.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

Название раздела программы	Образовательные технологии
Теория	Лекция Лекция-презентация Методическое занятие с тестированием. Семинар – круглый стол Использование Интернет-библиотеки. Использование материалов для дистанционного обучения. Использование видеоматериалов. Викторины по дисциплине.

### 10.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса: Нет.

Название ПО	№ лицензии
Операционная система WindowsPro	договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142от 30/03/2018г.
Офисное приложение Libre Office	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений Fast Stone	свободно распространяемое ПО



ImageViewer	
PDF ридер Foxit Reader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков Image Burn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	свободно распространяемое ПО

## **10.2. Иные сведения.**

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

2. Занятия со студентами-инвалидами проводятся дистанционно.

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

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

## Приложение 1

### Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре»

#### *Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине*

«Элективные курсы по физической культуре»

*для промежуточного контроля успеваемости*

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

### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	<b>знать</b>	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	ОК831
		2. индивидуальные особенности своего организма.	ОК832
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК833
		<b>уметь</b>	
		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	ОК8У1

		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK8Y2
		3. применять способы самоконтроля	OK8Y3
		<b>владеть</b>	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK8B1
		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK8B2
		3 навыками самоконтроля.	OK8B3

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

	*Содержание оценочного средства Вопросы теоретического зачета.	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Социально-биологические основы физической культуры.  Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.	OK8 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.	OK8 31
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.	OK8 31

4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK8 31 33
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK8 32
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK8 31
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK8 32 УЗВЗ
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK8 32 У2 В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK8 31 У1 В1
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK8 31 У2 В2
11	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK8 33 У2 В1
12	Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости.	OK8 33 У2 В1
13	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK8 33 У2 В1
14	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	OK8 32 У2 В3
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK8 33 У3 В1
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK8 33 У3 В1
17	Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол, футбол)	OK8 33 У1 В1
18	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK8 31 У1 В1
19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	OK8 33 У1 В1

20	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK8 31 У1 В1
21	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK8 31У1 В1
22	Дыхательная гимнастика, ее использование.	OK8 32 У1 В1
23	Теория и методика оздоровительных занятий.	OK8 32 У1 В1
24	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	OK8 31У1 В1
25	Подготовка к сдаче норм ГТО.	OK8 33 У2 В2

Приложение 2

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«Прикладная физическая культура»  
(элективные курсы по физической культуре и спорту)**

Критерии оценки собеседования :

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«Прикладная физическая культура»  
(элективные курсы по физической культуре и спорту )**

**Вопросы к собеседованию по дисциплине  
«Прикладная физическая культура»  
(элективные курсы по физической культуре и спорту)**

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

1. Правовые основы физической культуры:

а) кратко изложите основное содержание Федеративного закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

б) назовите документы, на основе которых осуществляются физическое воспитание в вузах.

2. Раскройте содержание термина «Физическая культура»

3. Назовите показатели состояния физической культуры в обществе.

4. Основные ценности физической культуры

5. Социальные функции физической культуры в обществе.

6. Дайте определение термину «Спорт» и раскройте его социальное значение.

7. Расскажите о спорте профессиональном и любительском.

8. Компоненты физической культуры:

- Физическое воспитание
- Физическое образование
- Физическое развитие
- Физическая подготовка
- Физическая подготовленность
- Физическая готовность
- Физическое совершенство

9. Основные направления физической культуры

- Гигиеническая или фоновая физическая культура
- Общая физическая подготовка
- Спортивная подготовка
- Профессионально-прикладная физическая подготовка
- Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
- Нетрадиционные формы физической культуры

10. Мотивационно-ценностные компоненты формирования физической культуры личности студента ( знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, отношения, эмоции ,волевые усилия)

11. Физическая культура и спорт-средство социализации личности

12. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту (материальные, физические, социально-психологические)

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

1. Понятие о социально–биологических основах физической культуры.

2. Основные понятия, ключевые слова:

- Организм человека
- Гомеостаз

- Гиподинамия
- Гипокинезия
- МПК

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

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

- 1.Что такое спорт?
- 2.Каковы отличительные черты соревновательной деятельности
- 3.Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
- 4.Каковы основные отличительные особенности спортивной деятельности и физического воспитания.
- 5.Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
- 6.Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
- 7.Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
8. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
9. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние и зимние)?
10. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
11. Где и когда наша страна принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
- 12.Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
- 12.Какая организация занимается развитием и управлением студенческого спорта в нашем университете?
- 13.Олимпийские Игры. Кто был первым председателем Олимпийского комитета России?
- 14.Спортивная классификация. Ее структура.
15. Студенческие спортивные соревнования.

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

- 1.Цели и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями
- 2.Формы и содержание самостоятельных занятий физ. упражнениями и

педагогические принципы спортивной тренировки

3. Основные виды подготовок в процессе спортивной тренировки

4. Каковы факторы, определяющие интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями?

5. Какова цель занятий физическими упражнениями.

6. Перечислите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями

7. Назовите части типового урока по физической культуре.

8. Перечислите педагогические принципы спортивной тренировки

9. Назовите виды подготовки в процессе спортивной тренировки

10. Назовите основные физические качества, над которыми работают в процессе занятий физической подготовкой.

11. Назовите периоды спортивной тренировки в годичном цикле и основную их направленность.

12. Закон суперкомпенсации. Какие понятия он затрагивает?

13. Каковы взаимоотношения между «физической нагрузкой» и «отдыхом».