

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. Фёдорова

«30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Прикладная физическая культура»**

**(элективные дисциплины по физической культуре и спорту)**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки: Информатика

Форма обучения: заочная

Сроки освоения ОПОП: 4,5 года

Факультет: физико-математический

Кафедра: физического воспитания

Рязань, 2019

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

*Целью* освоения дисциплины является формирование компетенций по прикладной 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.

### 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к обязательной части Блока 1.

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

«Физическая культура», «БЖ»

– 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:

- Основы медицинских знаний
- Безопасность жизнедеятельности

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных (УК) компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть(навыками)
1	2	3	4	5	6
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1 Осуществлять выбор средств и методов контроля индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности	способы контроля, оценки, коррекции физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	осуществлять медико-биологический и психологопедагогический контроль состояния организма при проведении самостоятельных физкультурно-спортивных занятий;	средствами и методами контроля для диагностики индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности для успешного выполнения социально-профессиональных ролей и функций
		УК -7.2 Самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья, средствами и методами	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре	использовать вид спорта или систему физических упражнений для профессионально-личностного развития, психофизического самосовершенствования	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, развития

	воспитания прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных профессиональных действий		ния, формирования здорового образа жизни	прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного выполнения определенных профессиональных действий
--	--	--	--	---

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

Вид учебной работы	Всего часов	семестр
		2
1	2	3
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	<b>328</b>	<b>328</b>
В том числе:		
Лекции (Л)	<b>4</b>	<b>4</b>
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	<b>4</b>	<b>4</b>
Лабораторные работы (ЛР)		
Иные виды занятий		
<b>2. Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>320</b>	<b>320</b>
3. Курсовая работа	КП	-
	КР	-
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет (З)</b>	<b>3</b>
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>Часов</b>	<b>328</b>
	<b>Зачет. ед</b>	-

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины

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

**2.2. Лабораторный практикум и Примерная тематика курсовых работ не предусмотрены**

## 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа студента осуществляется в объеме 320 ч.

Видами самостоятельной работы являются:

- изучение и конспектирование литературы по дисциплине;
- подготовка к теоретическому зачету по лекциям;
- подготовка к устному отчету по реферату;
- освоение практических навыков самоконтроля;
- освоение методики применения различных средств прикладной физической культуры

### **3.2. 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 курса и методические рекомендации / ОА. Плаксина. – РГУ: Рязань, 2007. – 51 с
2. Киреев, С.В. Лечебная физкультура в системе физической подготовки студентов специальных медицинских групп: метод. реком. / С.В. Киреев. – РГУ: Рязань. – 2002.-90 с
3. Михайлов, Д.Д. Физическая подготовка баскетболиста в ВУЗе: метод реком. / Д.Д. Михайлов. – РГУ: Рязань. – 2005. –24 с.
4. Митрейкин, В.Г. Планирование, организация и контроль подготовительной части занятия по физическому воспитанию / В.Г. Митрейкин. – 2005. –24 с.
5. Сусорова, М.В. Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре: методические рекомендации / М.В. Сусорова. –РГУ: Рязань. 2009. – 13 с.
6. Орлова, Л.Т. Занятия оздоровительной направленности на тренажёрах со студентами подготовительной группы: метод. рекомендации / Л.Т. Орлова. – РГУ: Рязань. 2010. –20 с.

#### *Электронный ресурс:*

1. Михайлов Д.Д. Силовая подготовка баскетболистов / Режим доступа: <http://www.rsu.edu.ru/wordpress/wp-content/uploads/2011>
2. Киреев С.В. Методика воспитания физических качеств / Режим доступа: <http://www.rsu.edu.ru/wordpress/wp-content/uploads/2011>
3. Сусорова М.В. Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» / Режим доступа: <http://www.rsu.edu.ru/wordpress/wp-content/uploads/2011>

### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (см. Фонд оценочных средств)**

**4.1.** Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по учебной дисциплине (модулю) не используется

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
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: 18.05.2020)
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: 18.05.2020)
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: 18.05.2020)
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: 18.05.2020)

### 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 240 с. – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-">https://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-</a>



	<a href="#">C205DAA3974A</a> (дата обращения: 18.05.2020)
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: 18.05.2020).
3	Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник / под общ.ред. В. В. Рыцарева; 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: 18.05.2020)
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: 18.05.2020)
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: 18.05.2020).
6	Ковровский, В. Ю. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2006. – 268 с. – Режим доступа: <a href="http://hdl.handle.net/123456789/617">http://hdl.handle.net/123456789/617</a> (дата обращения: 18.05.2020)

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

1. BOOK.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 18.05.2020).
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа:<http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 18.05.2020).
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 18.05.2020).
4. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 18.05.2020).
5. Электронный каталог НБ РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающих в

фонд НБ РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, [1990 -]. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru/marc>, свободный (дата обращения: 18.05.2020).

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»:**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 18.05.2020).
2. КиберЛенинка. [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>, свободный (дата обращения: 18.05.2020).
3. Prezentasya.ru/. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://prezentasya.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
4. Российский образовательный портал. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 18.05.2020).
5. Оздоровительная физкультура. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/379861/ozdorovitel'naya-fizkultura-metodologicheskie-osnovyi-i-programmy>, свободный (дата обращения: 18.05.2020).
6. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс]: Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 18.05.2020).

#### **5.5. Периодические издания:**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (18.05.2020)
2. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru>(18.05.2020)
3. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru>(18.05.2020)

### **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280 кв.м. (ФОК-2), тренажерным залом 80 кв.м, лыжной базой на 350 пар лыж, шестью раздевалками площадью 70 кв.м, двумя душевыми комнатами.

На открытом воздухе занятия проводятся в городском парке культуры и отдыха и в лесопарковой зоне отдыха.

Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. 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 ставиться 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.
---------------------	--

### **8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:**

Название ПО	№ лицензии
Операционная система WindowsPro	договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	договор №02-ЗК-2019 от 15.04.2019г
Офисное приложение Libre Office	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузеризображений Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридер Foxit Reader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков Image Burn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	свободно распространяемое ПО