

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

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин

  
«30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНЫЕ**  
**ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ) 1**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**бакалавриат**

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: заочная

Срок освоения ОПОП: нормативный – 4 года 6 месяцев

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: Теории и методики физического воспитания и спортивных  
дисциплин

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» являются развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть устойчивым на рынке труда.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА**

**2.1. Дисциплина** «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» Б1.О.03.05 относится к Модулю здоровья и безопасности жизнедеятельности Б1.О.03 обязательной части Блока 1..

**2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины и модули:**

История физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт

Анатомия

Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем

Основы здорового образа жизни

Подвижные игры

Баскетбол

Футбол

Спортивные сооружения

**2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:**

- Преддипломная практика

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК), профессиональных (ПК) 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
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Самостоятельно выбирает вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья, средствами и методами воспитания прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных профессиональных действий.	1. методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий 2. значение и место спортивных дисциплин в системе физического воспитания 3. физиологические и психологические основы физической культуры и видов спорта	1. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую 2. планировать и проводить основные виды занятий по физической культуре 3. оценивания физическое и функциональное состояние	1. организационными приемами работы с занимающимися 2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию 3. технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств
2.	ПКО-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса	ПКО-3.2. Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения	1. основы техники спортивных и прикладных физических упражнений 2. основы организации учебно-воспитательного процесса 3. закономерности формирования двигательных навыков	1. определять причины ошибок и находить пути их устранения 2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма 3. организовать работу по физической культуре	1. методикой обучения физическим упражнениям 2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения 3. средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения



## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
1	1	<b>Гимнастика</b>	Гимнастика как основа физического воспитания. как спортивно-педагогическая дисциплина. Основы прикладной гимнастики и оздоровительной гимнастики. Основы обучения базовым гимнастическим элементам. Основы строевых, общеразвивающих, вольных и прикладных упражнений
2	2	<b>Плавание (прикладное)</b>	Организация занятий оздоровительным и прикладным плаванием. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Правила техники безопасности при обучении плаванию. Основные средства обучения плаванию и их характеристика. Закономерности формирования двигательного навыка в плавании. Методы обучения плаванию Методическая последовательность изучения упражнений в плавании. Анализ техники и методика обучения плаванию способом «дельфин». Техника стартов и поворотов при плавании способом «дельфин».
5	3	<b>Гимнастика</b>	Основы обучения общеразвивающим упражнениям. Строевые, общеразвивающие на 8 счетов, на гимнастической стенке и на скамейке, акробатические упражнения. Основы гимнастической терминологии, висы и упоры. Общеразвивающие упражнения в парах, с гимнастической палкой.
5	4	<b>Плавание (прикладное)</b>	Анализ техники и методика обучения плаванию способом на боку. Техника различных видов ныряния и методика обучения им. Приемы транспортировки пострадавшего и освобождения от захватов утопающего. Поведение в трудных ситуациях связанные с водой, спасение тонущих и помощь пловцам, которые устали, преодоление водных преград.
7	5	<b>Отечественные виды единоборств</b>	Виды единоборств. История отечественных единоборств. Виды единоборств СССР и РФ. Развитие отечественных единоборств. Техника выполнения двигательных действий в единоборствах.

			<p>Методика обучения двигательных действий в единоборствах.          Развитие физических качеств.          Организация и проведение соревнований по единоборствам</p>
7	6	<b>Легкая атлетика (беговые виды)</b>	<p>Характеристика циклических видов легкой атлетики.          Правила проведения соревнований по беговым видам легкой атлетики.          Оборудование мест занятий беговыми видами легкой атлетики.          Основы техники спортивной ходьбы.          Основы техники бега на короткие дистанции.          Основы техники бега на средние дистанции.          Основы техники бега на длинные дистанции.          Основы техники бега с препятствиями (стипль-чез).          Основы методики обучения спортивной ходьбе.          Основы методики обучения бегу на короткие дистанции.</p>
8	7	<b>Фитнес и его разновидности</b>	<p>Классификация программ в фитнесе.          Изучение техники танцевальных движений.          Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц в положении лежа.          Питание во время занятий фитнесом.          Совершенствование техники танцевальных движений.          Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц в положении стоя.          Формы проведения занятий фитнесом.          Изучение техники новых танцевальных движений.          Использование отягощений во время занятий.          Тестирование в фитнесе. Совершенствование техники новых танцевальных движений. Использование отягощений во время занятий</p>

2.2. Перечень лабораторных работ (при наличии), примерная тематика курсовых работ (при наличии)

Лабораторные работы - не предусмотрены

Курсовые работы – не предусмотрены

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 156 часов. Видами СРС являются:

Подготовка к практическим занятиям

Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы

Работа со справочными материалами

Выполнение индивидуальных домашних заданий

Подготовка к сдаче технических нормативов

Подготовка к зачету

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(см. Фонд оценочных средств)

### 4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине (при необходимости)

Рейтинговая система не предусмотрена

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания: учебник / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. - 320 с.
2	Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (есть и пред. изд.)
3	Теория и методика гимнастики: учебник / под ред. М.Л. Журавина. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 496 с
4	Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики: учебник. - М.: Академия, 2013. - 464с.
5	Везюлин Ф. САМБО: Учебно-методическое пособие. — М.: Владимир, 2003.
6	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. То же [Электронный ресурс]. - URL: М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a> (05.05.2019).

## 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Волостных В.В. Спорт XXI века: универсальные единоборства: технико-тактические действия в партере на примере боевого самбо: учебное пособие. - М.: МЭИ, 2010. - 184 с.
2	Авдеев А.В. Атака и защита. - И., Академизд: АНО; Анодация; АЕО, 2011. - 349 п.
3	Линд В. Энциклопедия боевых искусств. - М.: Астрель, 2007. - 927 с.
4	Петрыгин С.Б. Формирование нравственно-волевых качеств подростков в процессе занятий восточными единоборствами : монография. - Рязань: РГУ, 2011. - 120 с.
5	Рудман Д.Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов. - М. : Детская литература, 2007. - 173 с.
6	Федоткин С.Н. Это самбо: практический курс самообороны. - М. : Эксмо, 2009. - 208 с.
7	Лисицкая, Т. Аэробика: теория и методика. Т. 1. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.
8	Лисицкая, Т. Аэробика: частные методики. Т. 2. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с.
9	Аэробика. Теория и методика проведения занятий/ под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков.- М.: Спорт АкадемПресс, 2002.
10	Щанкина, В.В. Новые физкультурно-спортивные виды. Шейпинг. Учебное пособие под грифом УМО. - Рязань: РГУ – 2006.
11	Шэнфилд, Б. Аэробика для верхней части фигуры: программа физических упражнений для формирования идеальной формы рук, плеч, спины и груди. - М.: Эксмо, 2004. - 208 с.
12	Аэробика для брюшного пресса: эффективная программа для мужчин и женщин./ Дарден, Э. - М.: Эксмо; В. Секачев, 2005. - 272 с.
13	Ким Н.К. Фитнес: учебник / Н. Ким, М. Дьяконов. - М. : Советский спорт, 2006. - 454 с.
14	Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе : [монография]. - М. : Советский спорт, 2009. - 192 с.
15	Петрова, Н.Л. Плавание: Начальное обучение с видеокурсом / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М. : Человек, 2013. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906131-07-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298253">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298253</a> (05.05.2016)
16	Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие.- М. : Владос, 2004. - 367 с.
17	Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.
18	Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 432 с.



19	Хазов А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2006. - 124 с.
20	Лисицкая, Т. Аэробика: теория и методика. Т. 1. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.
21	Доценко О.П., Кутовая А.С., Методические рекомендации по изучению основ музыкальной грамоты и связи упражнений с музыкой - Рязань: РГПУ, 1987
22	Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
	Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2012. - Т. 1. А - Н. - 707 с. : ил. - ISBN 978-5- 904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298244">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298244</a> (04.05.2019).
24	Питание легкоатлета: Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Человек, 2012. - 64 с. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-48-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298254">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298254</a> (04.05.2019).
25	Томпсон, П. Введение в теорию тренировок: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / П. Томпсон ; Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития ИААФ. - М. : Человек, 2013. - 191 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-18-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298255">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298255</a> (04.05.2019).

### 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: 15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.coni> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007

- гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа:  
<http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: 15.04.2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znaniyum.com> (дата обращения: 15.11.2017).
  5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
  6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.2018).
  7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
  9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
  10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacya.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, экран настенный, ноутбук; бассейн, зал единоборств, гимнастический зал, стадион, легкоатлетический манеж для проведения практических занятий, стандартно оборудованные раздевалки, специальное оборудование.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично фиксировать основные положения, выводы, обобщения; пометить важные мысли, выделять термины. Проверка терминов, понятий с помощью словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности. Пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям:
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.). прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, выполнение практических заданий по подготовке к сдаче технических нормативов и др.
Контрольная работа/индивидуальные	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных

задания	положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, написание конспекта части урока по заданию преподавателя.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники изученных видов спорта

## 8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

## 9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ