

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

Утверждаю  
Декан факультета истории  
и международных отношений



О.И. Амурская  
«30» августа 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Прикладная физическая культура**

**Уровень основной профессиональной образовательной программы** бакалавриат

**Направление подготовки** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профили) подготовки** История и Обществознание

**Форма обучения** заочная

**Сроки освоения ОПОП** нормативный, 5 лет 6 мес.

**Факультет** истории и международных отношений

**Кафедра** физического воспитания

**Рязань, 2019**

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

**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.

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» 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:

- Основы медицинских знаний
- 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
2	ОК-5	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. восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом, различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Различными способами регулирования взаимоотношений.

3	ОК -8	Способность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	Техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
4	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.	Концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма;  организовать время работы с наибольшей эффективностью.	Техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.  Методиками саморегуляции.

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
«Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)					
Цели изучения дисциплины. Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК – 5	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	<p><i>Знать:</i> Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры</p> <p><i>Уметь:</i> Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.</p> <p><i>Владеть:</i> Навыками общения с</p>	Рефераты, практические занятия.	Реферат Зачет	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх.</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде.</p>

		различным контингентом, различными способами регулирования психоэмоционального состояния, различными способами регулирования взаимоотношений.			
ОК - 8	Способность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	<p><i>Знать:</i> Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p><i>Уметь:</i> Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p><i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического</p>	Рефераты, практические занятия.	Реферат Зачет	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>

		самосовершенствования			
ОК - 9	Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<p><i>Знать:</i> Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p><i>Уметь:</i> Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p><i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического совершенствования.</p>	Рефераты, практические занятия.	Реферат Зачет	<p><b>ПОРОГОВЫЙ:</b> Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ:</b> Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказании психологической помощи пострадавшим, о транспортировке пострадавших в различных условиях.</p>

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

Всего на курс – лекции – 4 самостоятельная работа – 320 конт.раб. 4 з.е.

Вид учебной работы		Всего часов	семестр	
			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>	
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>320</b>	<b>320</b>	
В том числе рефераты ( для спец.мед групп)		-	-	
<i>СРС в семестре:</i>		-		
Курсовая работа	КП	-		
	КР	-		
<i>СРС в период сессии</i>				
Подготовка к зачету				
Вид промежуточной аттестации	зачет (З), 2 з.е.			
<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
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.

##### 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	КР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8
2	1	Теоретический раздел	4	320		324	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата Проверка письменных работ Тестирование по физической подготовке
	2	Контактные работы			4	4	
		Итого за семестр	4	320	4	328	

##### 4.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен

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

## 5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

### 5.1. Виды СРС.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Виды СРС	Всего часов
				2 семестр
1	2	3	4	5
2	1	Теоретический раздел.	Физическая культура в образе жизни студента.	8
			Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.	8
			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 школьного возраста.	8
		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
Итого в семестре в течение 2 семестр			320

## 5.2. 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 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 «Прикладная физическая культура»

### 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 «Прикладная физическая культура»

### 7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество 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: 21.06.2019)	1	2	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=boo">http://biblioclub.ru/index.php?page=boo</a>	1	2	3+ЭБС	

	k&id=271591 (дата обращения: 21.06.2019)				
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: 21.06.2019)		2	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: 21.06.2019)		2	2+ЭБС	

## 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
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-C205DAA3974A">https://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A</a> (дата обращения: 21.06.2019)	1	2	15	1
2	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	2	ЭБС	-
3	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и	1	2	ЭБС	-

	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: 21.06.2019).				
4	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: 21.06.2019)	1	2	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)	-
5	Гимнастика [Текст] : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2010. - 448 с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО. – [есть и др. изд.]	1	2	ЭБС	-
6	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: 21.06.2019)	1	2	49	-
7	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: 21.06.2019).	1	2	48	-
8	Жилкин А.И. Легкая атлетика [Текст] : учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2009. - 464 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Доп. УМО. – [есть и др. изд.]	1	2	3	-
9	Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] : учебник / М.Н.Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2004. - 160с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО. – [есть и др. изд.]	1	2	URL: <a href="http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/617">http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/617</a>	-
10	Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] : учебник / М.Н.Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2004. - 160с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО. – [есть и др. изд.]	1	2	ЭБС	-1
11	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:	1	2	ЭБ	1



### 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:// ediprary.ru](http://ediprary.ru)

### 7.4. Перечень информационно –коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Прикладная физическая культура»;

1. Физическое воспитание в вузах.  
[http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja\\_kul'tura\\_studenta\\_-\\_il'nich.html](http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'nich.html)
  2. Учебное пособие Физическая культура (курс лекций)  
<http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/125195-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)
  5. Оздоровительная физическая культура. <http://www.medical-enc.ru/lfk/>
  - 7 . Лечебная физическая культура Вайнер Э.Н.  
<http://www.iqlib.ru/book/preview/A8A283D1C00744378E5D93810B755FF3>
- В данном пособии подробно описаны механизмы лечебного воздействия физических упражнений , а также методики занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях.
8. Сайт научной библиотеки <http://library.rsu.edu.ru/.K> Публикации материалов научных статей к использованию студентами в подготовке рефератов.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 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.

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

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	<p>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.</p>
Реферат	<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 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.</p>

**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:**

Название ПО	№ лицензии
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC media player	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура»**  
**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура»**  
**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 5 ОК 8, ОК 9	Зачет

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

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

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК5	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	<b>Знать</b>	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК5 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК5 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК5 33
		<b>Уметь</b>	
		1. Выполнять работу в команде с	ОК5 У1

		однокурсниками.	
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	OK5 Y2
		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	OK5 Y3
		<b>Владеть</b>	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	OK5 B1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	OK5 B2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	OK5 B3
OK 8	Способность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	<b>знать</b>	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	OK8 Z1
		2. индивидуальные особенности своего организма.	OK8 Z2
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	OK8 Z3
		<b>уметь</b>	
		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	OK8 Y1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK8 Y2
		3. применять способы самоконтроля	OK8 Y3
		<b>владеть</b>	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK8 B1

		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK8 B2
		3 навыками самоконтроля.	OK8 B3
OK9	Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<b>знать</b>	
		1. основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.	OK9 Z1
		2. технику выполнения прикладных упражнений	OK9 Z2
		3. основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	OK9 Z3
		<b>уметь</b>	
		1. сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	OK9 Y1
		2. правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма	OK9 Y2
		3. организовать время работы с наибольшей эффективностью	OK9 Y3
		<b>владеть</b>	
		1. техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей.	OK9 B1
		2. навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	OK9 B2
<b>3.</b> владеть методиками саморегуляции.	OK9 B3		

**Критерии оценки реферата:**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии</b>
<b>Отлично\зачтено</b>	Выставляется обучающемуся если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.
<b>Хорошо\зачтено</b>	Выставляется обучающемуся если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.
<b>Удовлетворительно\зачтено</b>	Выставляется обучающемуся если в работе студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.
<b>Неудовлетворительно\незачтено</b>	Выставляется обучающемуся если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Вопросы к собеседованию по дисциплине  
«Прикладная физическая культура»**

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

1. Правовые основы физической культуры:

а) кратко изложите основное содержание Федерального 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».