

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

Утверждаю:
Директор института иностранных языков



Е.Л. Марьяновская
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Прикладная физическая культура»

(элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

Уровень основной профессиональной образовательной программы – бакалавриат

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

Направленность (профили) Иностранный язык (Английский язык) и
Иностранный язык (Китайский язык)

Форма обучения – очная

Сроки освоения ОПОП – нормативный (5 лет)

Институт иностранных языков

Кафедра: физического воспитания

Рязань, 2019

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к модулю здоровья и безопасности жизнедеятельности обязательной части Блока 1 (Б 1.О.03.05).

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

- Физическая культура

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

нет.

2.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», 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
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 воспитания прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных профессиональных действий	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, формирования здорового образа жизни	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, развития прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного выполнения определенных профессиональных действий

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	семестр					
		1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)(всего)	328		64	68	64	68	64
В том числе:							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	164		32	34	32	34	32
Лабораторные работы (ЛР)							
Иные виды занятий							
2. Самостоятельная работа студента (всего)	164		32	34	32	34	32
3. Курсовая работа (при наличии)	КП						
	КР						
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3	3	3	3	3
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	328	64	68	64	68	64
	зач. ед.		-	-	-	-	-

1. 2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
Практический раздел			
	1	ОФП	Совершенствование двигательных качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость). Методика обучения самостоятельных занятий.
2-6	1	Легкая атлетика	Подводящие и имитационные упражнения бегуна. Совершенствование техники: бега на короткие и длинные дистанции, старт, стартовый разбег, финиширование;

			<p>техники прыжка в длину с места (отталкивание, фаза полета, фаза приземления).</p> <p>Подводящие и имитационные упражнения прыгуна.</p> <p>Подвижные и спортивные игры для развития физических качеств в подготовительной, основной, заключительной частях занятий. Развитие ОФП и СФП. Методика обучения самостоятельных занятий по легкой атлетике.</p>
2,4,6	1	Лыжная подготовка	<p>Построение с лыжами в шеренгу. Перенос лыж и палок.</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход (стартовый и дистанционные варианты); одновременный двухшажный ход; коньковый и полуконьковый ход. Развитие выносливости.</p> <p>Методика обучения самостоятельных занятий на лыжах.</p>
2-6	1	Подвижные игры.	<p>Спортивные игры с элементами: волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам.</p> <p>Подвижные игры (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста).</p> <p>Эстафеты: круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые</p>
2-6	2	Плавание.	<p>Подводящие и имитационные упражнения по технике плавания на суше, на воде.</p> <p>Совершенствование техники способов плавания: кроль на спине, кроль на груди, дельфин, брасс.</p> <p>Изучение и совершенствование техники стартов и поворотов.</p> <p>Развитие ОФП, СФП, ТПП</p>
2-6	1	Баскетбол.	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, ведения мяча, передач, обводок в баскетболе.</p> <p>Совершенствование техники бросков с различной дистанции.</p> <p>Обработка технико-тактических действий: связок в защите, нападении, игровые комбинации. Командные и индивидуальные действия.</p> <p>Правила соревнований по баскетболу. Тренировочные игры. Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательным действиям.</p> <p>Развитие ОФП, СФП, ТПП</p>
2-6	1	Волейбол	<p>Совершенствование техники стоек и передвижений, передач, приемов, подач, атакующего удара.</p> <p>Совершенствование технико-тактических действий: игровые комбинации; упражнения в защите, нападении. Командные и индивидуальные действия.</p> <p>Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательным действиям.</p> <p>Правила соревнований по волейболу</p> <p>Упражнения по общей и специальной физической подготовке волейболиста.</p>

2-6	1	Футбол.	Совершенствование техники: перемещений, ведения мяча, остановок, передач, ударов ногами и головой, финтов в футболе; действия вратаря. Обработка технико-тактических действий: в защите, нападении, игровые комбинации. Правила соревнований по футболу. Тренировочные игры. Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательным действиям. Развитие ОФП, СФП, ТПП
-----	---	---------	--

2.2. Перечень лабораторных работ, примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 164 часа.

Видами СРС являются:

- изучение и конспектирование литературы по дисциплине;
- подготовка к устному отчету по реферату;
- освоение практических навыков самоконтроля;
- освоение методики применения различных средств физической культуры;
- подготовка к сдаче контрольных нормативов.

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

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс]: / А.Б. Муллер [и др.]. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBV7 (дата обращения: 26.04.2019)
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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 20.06.2019)

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Бутин, И.М. Лыжный спорт [Текст]: учебник / И.М. Бутин. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 192 с. : ил. - Доп. Мин. образования РФ
2	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479 (дата обращения: 20.02.2019)
3	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.]
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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (дата обращения: 20.02.2019)
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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414 (дата обращения: 20.02.2019).
6	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.]
7	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.]
8	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479 (дата обращения: 20.02.2019)

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: 15.04.19).
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.19).
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.19).
4. 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: 15.04.19).

5. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.19).
6. 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: 15.04.19).
7. Юрайт [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.19)

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: 15.04.19).
2. КиберЛенинка. [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.19).
3. Prezentasya.ru/. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://prezentasya.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.19).
4. Российский образовательный портал. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.19).
5. Оздоровительная физкультура. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/379861/ozdorovitel'naya-fizkultura-metodologicheskie-osnovyi-i-programmyi>, свободный (дата обращения: 15.04.19).

5.5. Периодические издания:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2019)
2. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2019)
3. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2019)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий.

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает: спортивный зал площадью 280 кв.м. (ФОК-2); тренажерный залом 80 кв.м.; лыжная база на 350 пар лыж; раздевалки площадью 70 кв.м.; две душевые комнаты; учебная аудитория для проведения теоретических занятий; 2 компьютера с выходом в интернет.

Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: в спортивном зале имеются спортивные тренажеры, шведские стенки, скамейки, радиоаппаратура, раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.</p>
Практические занятия	<p>Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, кружки и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, методические указания по выполнению упражнений, принципы подбора упражнений. Развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Использовать упражнения для воздействия на различные группы мышц. Овладеть запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.</p>
Реферат	<p><i>Реферат:</i> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц.</p>

	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, сдачи теоретического материала по разделам дисциплины, выполнение практических тестов (контрольных нормативов). Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. При сдаче контрольных нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно.

8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

Набор ПО	№ лицензии
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2019-0142 от 30/03/2019г
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

9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ