

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Прикладная физическая культура**

**Уровень основной профессиональной образовательной программы** бакалавриат

**Направление подготовки** 48.03.01 Теология

**Направленность (профиль) подготовки** История конфессий

**Форма обучения** заочная

**Сроки освоения ОПОП** нормативный срок освоения 4,5 года

**Факультет** Русской филологии и национальной культуры

**Кафедра** физического воспитания

**Рязань, 2019**

При разработке рабочей программы дисциплины Прикладная физическая культура в основу положены:

1. ФГОС ВО по направлению подготовки 48.03.01 Теология утвержденный приказом Минобрнауки России от «17» февраля 2014, приказ № 3124
2. Учебный план направления подготовки 48.03.01 одобрен Ученым советом РГУ имени С.А. Есенина от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Протокол №\_\_\_

Рабочая программа дисциплины Прикладная физическая культура утверждена на заседании кафедры физического воспитания от «\_30\_»\_августа 2016\_г. Протокол №\_\_1\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ (Плаксина О.А.)

Рабочая программа дисциплины Прикладная физическая культура одобрена Учебно-методическим советом факультета ФРФНиК от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Протокол №\_\_\_

Председатель Учебно-методического совета факультета (института) \_\_\_\_\_ ----- (Долгова Н.В.)

Разработчики \_\_\_\_\_ (Сусорова М.В.)

Декан факультета/директор института \_\_\_\_\_ (Алексеев К.В.)

Начальник УМУ \_\_\_\_\_ (Е.Н. Горохова)

## 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-6	Способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные 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. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования Взаимоотношений.

3	ОК -8	<p>Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.</p>	<p>Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма .Средства и методы развития основных физических качеств.</p>	<p>Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Знать способы самоконтроля .</p>	<p>Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p>
4	ОК - 9	<p>Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.</p>	<p>Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма;</p> <p>организовать время работы с наибольшей эффективностью.</p>	<p>Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.</p>

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
Прикладная физическая культура					
Цели изучения дисциплины. Целью освоения дисциплины является формирование прикладной 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 – 6	Способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	Межличностные отношения, особенности формирования отношения в коллективе, культура общения.	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Собеседование, Реферат. Зачет.	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх . уровень знаний. Собеседование - уровень удовлетворительный. <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень по собеседованию – высокий.
ОК - 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий	Комплекс знаний о здоровом образе жизни; средства	Лекции, беседы, рефераты.	Защита реферата, собеседование . Зачет.	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений,

	полноценную деятельность.	сохранения здоровья, методика оздоровительных занятий физической культурой. Самоконтроль.	Урок. Презентации.		умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно» <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.
ОК - 9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Комплекс знаний о приемах первой медицинской помощи и приемах применения прикладных навыков.	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Защита реферата, собеседование . Зачет	<b>ПОРОГОВЫЙ:</b> Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших <b>ПОВЫШЕННЫЙ:</b> Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказании психологической помощи пострадавшим, о транспортировке пострадавших в различных условиях.



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 3. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 328 ч. Всего на курс – лекции – 4 самостоятельная работа – 320 контр.раб. 4 з.е.

Вид учебной работы		Всего часов	семестр	
			2	4
1		2	3	4
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		<b>328</b>	<b>108</b>	<b>220</b>
В том числе:				
Лекции (Л)		<b>4</b>		<b>4</b>
Контрольные работы		<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>320</b>	<b>108</b>	<b>212</b>
В том числе рефераты ( для спец.мед групп)		-	-	
<i>СРС в период сессии</i>				
Подготовка к зачету				
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет (З), 2 з.е.</b>			
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>Часов</b>	<b>328</b>	<b>108</b>	<b>220</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
2,4	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.
2,4	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
2,4	1	Теоретический раздел	4	320		324	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата Проверка письменных работ Тестирование по физической подготовке
	2	Контрольные работы			4	4	
		Итого за семестр	4	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
2,4	1	Теоретический раздел.	Подготовка к устному зачету, подготовка письменных работ , подготовка к методическому занятию. Подготовка к выступлению, к презентации.	320
Итого в семестре в течение 2,4 семестра				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
	2	3	4	5	6	7	8
1	Физическая культура студента.	Евсеев Ю.И.	2014г. Феникс Ростов-на-Дону	1	2,4	Электронный ресурс. ЭБС «Университетская библиотека online»	1
2	Физическая культура.	Виленский М.Я.	2016г. Кнорус, Москва	1	2,4	Электронный ресурс. ЭБС «Университетская	1

						библиотека online»	
3	Физическая культура. (бакалавриата)	Бицаева А.А., Малков В.В.	2016г. Кнорус ,Москва	1	2,4	Электронный ресурс. ЭБС «Университетская библиотека online»	1

## 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	7	8
1	Безопасность жизнедеятельности: учебник.	Микрюков В.Ю.	М.: Форум, 2008.	1	2,4	20+15	-
2	Методика обучения физической культуре: учебник.	Железняк Ю.Д.	Издательский центр «Академия», 2013.	1	2,4	15	-
3	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие.	Туманян Г.С.	М., Академия, 2009.	1	2,4	30	1
4	История физической культуры и спорта	Б.Р.Голощапов	М.:Академия,2013	1	2,4	21	1
5	История рязанского спорта.	Григорьев В.Н.	Рязань: РИНФО, 2005.	1	2,4	4	
6	История рязанского спорта.Кн.2	Григорьев В.Н.	Рязань: РИНФО, 2007.	1	2,4	2	
7	Кинезотерапия. Культура дыхательной активности;	Д.И.Рипа.	2011, КнорусМосква	1	2,4	10	1

	учебное пособие.						
8	Лечебная физическая культура.	Н.В. Срослова	2006, РГУ	1	2,4	74	1
9	Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры: учебное пособие.	Зуев В.Н.	М.: Советский спорт, 2008	1	2,4	20	-
10	Олимпийский учебник студента.	Родиченко В.С.	2009,изд. Полите.ун-та. Спб	1	2,4	5	1
11	Олимпийский учебник студента.	Родиченко В.С.	2009,изд. Полите.ун-та. Спб	1	2,4	5	1
12	Оздоровительная гимнастика: теория и методика.	Менхин Ю.В.,	2009,М: Физкультура и спорт», 2009	1	2,4	48	1
13	Физиология физического воспитания и спорта: учебник	Караулова Л.К.	М.: Физкультура и спорт, 2009.	1	2,4	20	-
14	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие.	Виленский М.Я.	М.: КноРус, 2012.	1	2,4	17	1
15	Фитнес: мифы, иллюзии, реальность: практическое руководство для	Руненко С.Д.	М: Советский спорт, 2007	1	2,4	3	

сторонников активного образа жизни. -							
---	--	--	--	--	--	--	--

### 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 « Физическая культура»;

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

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280кв.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; 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.</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: Нет.**

Лист переутверждения рабочей программы дисциплины «Прикладная физическая культура»

(модуля)

Рабочая программа:

утверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год. Протокол № \_\_\_\_ заседания кафедры \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Ведущий преподаватель \_\_\_\_\_ Орлова Л.Т. \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Плаксина О.А. \_\_\_\_\_

утверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год. Протокол № \_\_\_\_ заседания кафедры \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Ведущий преподаватель \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

утверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год. Протокол № \_\_\_\_ заседания кафедры \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Ведущий преподаватель \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**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 6, ОК 8, ОК 9	Зачет

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 6	Способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	<b>Знать</b>	
		1. Особенности командных видов спорта. (игровые)	ОК6 З1
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК6 З2
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК6 З3
		<b>Уметь</b>	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК6 У1
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК6 У2
3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры	ОК6 У3		

		культуры.	
		<b>Владеть</b>	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	OK6B1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	OK6B2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	OK6B3
OK 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	<b>знать</b>	
		1. Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	OK831
		2. Индивидуальные особенности своего организма.	OK832
		3. Средства и методы развития основных физических качеств.	OK833
		<b>уметь</b>	
		1. Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	OK8У1
		2. Составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK8У2
		3. Знать и применять способы самоконтроля	OK8У3
		<b>владеть</b>	
		1. Техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK8B1
		2 Теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK8B2
		3 Навыками самоконтроля.	OK8B3

ОК9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<b>знать</b>	
		1. Основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.	ОК931
		2. Технику выполнения прикладных упражнений	ОК932
		3. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	ОК933
		<b>уметь</b>	
		1. Сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	ОК9У1
		2. Правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма	ОК9У2
		3. Организовать время работы с наибольшей эффективностью	ОК9У3
		<b>владеть</b>	
		1. Техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей	ОК9В1
		2. Навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	ОК9В2
		3. Владеть методиками саморегуляции.	ОК9В3

## КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

№	*Содержание оценочного средства Вопросы теоретического зачета.	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK6B2,OK832, OK8Y3,OK8B3, OK9Y2
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK633,OK6Y3, OK931,OK9Y2, OK9B3
3	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK832, OK8Y2, OK8B3
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	OK932, OK9Y1, OK9B1
5	Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK831, OK8Y2, OK8B3
6	Методика развития силы.Методы оценки и развития силовых способностей	OK833, OK8Y2, OK8B1
7	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.	OK832, OK8Y2, OK8B1
8	Дыхательная гимнастика, ее использование.	OK931, OK9Y2
9	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK931, OK8Y1, OK8B1
10	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK931
11	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK832, OK8Y1, OK8B1
12	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK932, OK9Y3, OK9B1
13	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK831, OK8Y1, OK8B2