

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

Утверждаю:
Директор института психологии,
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Прикладная физическая культура

Уровень основной профессиональной образовательной программы
бакалавриат

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) Дошкольное образование

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП нормативный (4,5 года)

Институт психологии, педагогики и социальной работы

Кафедра педагогики и педагогического образования

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	5
2	ОК-5	Способностью 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. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования Взаимоотношений.
	ОК 6	Способностью к самоорганизации и самообразованию.	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. Знать методы оценки физического состояния и	Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма;	Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции. Владеть навыками самоконтроля

			подготовленности.	организовать время работы с наибольшей эффективностью. Уметь оценить свое физическое состояние.	физического состояния.
3	ОК -8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля.	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ				
Прикладная физическая культура				
Цель изучения дисциплины. <i>Целью</i> 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	Уровни освоения компетенции

ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА			средства	
ОК – 5	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	<p><i>Знать:</i> Законны 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. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.</p> <p><i>Владеть:</i> Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования</p>	Лекции, рефераты. Презентации.	Собеседование, Реферат. Зачет.	<p>ПОРОГОВЫЙ Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх . уровень знаний. Собеседование - уровень удовлетворительный. ПОВЫШЕННЫЙ – 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.</p>

		Взаимоотношений.			
ОК 6	Способностью к самоорганизации и самообразованию.	<p><i>Знать:</i> Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи, знать методы оценки физического состояния и подготовленности.</p> <p><i>Уметь:</i> концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью. Уметь оценить свое физическое состояние.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками</p>	Лекции, рефераты. Презентации	Собеседование, Реферат. Зачет.	<p>ПОРОГОВЫЙ Знает способы оценки физического состояния, и физической подготовленности.</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ Знает способы и методы повышения физической подготовленности самостоятельно.</p>

		саморегуляции. Владеть навыками самоконтроля физического состояния.			
ОК - 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><i>Знать</i> теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, <i>Знать</i> индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. <i>Знать</i> способы самоконтроля.</p> <p><i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками</p>	Лекции, рефераты. Презентации.	Защита реферата, собеседование. Зачет.	<p>ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>

		самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.			
--	--	---	--	--	--

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	курс	
			1	
1		2	3	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		4	4	
В том числе:				
Лекции (Л)		4	4	
Самостоятельная работа студента (всего)		320	320	
В том числе рефераты (для спец. мед групп)		-	-	
<i>СРС в период сессии</i>				
Подготовка к зачету				
Вид промежуточной аттестации	зачет (З), 2 з.е.			
ИТОГО: Общая трудоемкость	Часов	328	328	

4. Содержание учебной дисциплины.

4.1.Содержание разделов учебной дисциплины.

№ курс	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
1	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.
1	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

№ курс	№	Наименование раздела учебной дисциплины	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)				
			Л	СРС	КР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	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 курс	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.

№ курс	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Виды СРС	Всего часов
				1 курс
1	2	3	4	5
1	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 1 курса			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»

5. 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.

Рекомендации по написанию рефератов на сайте университета (кафедра физического воспитания)

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	Курс	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: https://www.book.ru/book/917866/view (дата обращения 15.08.2019).	1	1	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения 15.08.2019).	1	1	3+ЭБС	

3	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7 (дата обращения 15.08.2019).			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: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения 15.08.2019).			2+ЭБС	

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Курс	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: https://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A (дата обращения 15.08.2019).	1	1	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	1	ЭБС	-
3	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина [и др.]. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. – Режим доступа:	1	1	ЭБС	-

	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370 (дата обращения 15.08.2019).				
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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479 (дата обращения 15.08.2019).	1	1	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414 (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	1	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (дата обращения 15.08.2019).	1	1	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414 (дата обращения 15.08.2019).	1	1	48	-
8	Жилкина 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	1	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.] (дата обращения 15.08.2019).	1	1	URL: http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/617	-
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	1	ЭБС	-1
11	Ковровский, В. Ю. Лыжный спорт [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2006. – 268 с. – Режим доступа: http://hdl.handle.net/123456789/617 (дата обращения 15.08.2019).	1	1	ЭБ	1

7.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Сайт научной библиотеки <http://library.rsu.edu.ru/> (дата обращения 15.08.2019).
2. «Университетская библиотека Online»; (дата обращения 15.08.2019).
3. Ресурс электронно-библиотечных систем «Лань»; «Book.ru» , «Юрайт» (дата обращения 15.08.2019).
4. Научная электронная библиотека [http:// ediprary.ru](http://ediprary.ru) (дата обращения 15.08.2019).

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 (дата обращения 15.08.2019).
2. Учебное пособие Физическая культура (курс лекций)
<http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/125195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html> (дата обращения 15.08.2019).
3. Физическая культура студента.
<http://www.ldpsys.com/knigi/uchebniki-po-fizicheskoy-kulture-17-shtuk.html> (дата обращения 15.08.2019).
- 4 Физическое воспитание
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema2/index.html (дата обращения 15.08.2019).
5. Лечебная физическая культура
http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html (дата обращения 15.08.2019).
5. Оздоровительная физическая культура. <http://www.medical-enc.ru/lfk/> (дата обращения 15.08.2019).
- 7 . Лечебная физическая культура Вайнер Э.Н.
<http://www.iqlib.ru/book/preview/A8A283D1C00744378E5D93810B755FF3> (дата обращения 15.08.2019).
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> (дата обращения 15.08.2019).
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	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам .ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД , физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.
Реферат	<i>Реферат:</i> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям (см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине 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.
--	---------------------------

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. Требования к программному обеспечению учебного процесса

Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.);
 Офисное приложение Libre Office (свободно распространяемое ПО);
 Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО);
 Браузер изображений Fast Stone ImageViewer (свободно распространяемое ПО);
 PDF ридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);
 Медиа проигрыватель VLC media player (свободно распространяемое ПО);
 Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);
 DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in (свободно распространяемое ПО);

Приложение 1

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 6, ОК 8	Зачет

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 5	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	Знать	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК 5 З1
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК5 З2
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК5 З3
		Уметь	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК5 У1
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК5 У2
3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК5 У3		

		Владеть	
		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 6	Способностью к самоорганизации и самообразованию.	знать	
		1. Основы ЗОЖ	OK6 31
		2. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	OK6 32
		3. Методику оценки физического состояния и физической подготовленности	OK6 33
		уметь	
		1. Оценить свое физическое состояние .	OK6 У1
		1. Оказать первую помощь при умственном или физическом переутомлении.	OK6У2
		3. Оценить свою физическую подготовленность .	OK6У3
		владеть	
		1. Навыками измерения основных показателей физического развития	OK6 B1
		2. Навыками концентрации в сложной ситуации.	OK6 B2
		3. Навыками контроля за физической подготовленностью.	OK6B3
OK 8	Готовностью поддерживать уровень физической	знать	
		1. теорию и методику	OK831

подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	самостоятельных занятий по физической культуре.	
	2. индивидуальные особенности своего организма.	OK832
	3. средства и методы развития основных физических качеств.	OK833
	уметь	
	1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	OK8У1
	2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK8У2
	3. применять способы самоконтроля	OK8У3
	владеть	
	1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK8В1
	2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK8В2
	3 навыками самоконтроля.	OK8В3

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

№	*Содержание оценочного средства Вопросы теоретического зачета.	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Самоконтрользанимающихся физическими упражнениями и спортом.	OK5B2,OK632, OK8У3,OK8В3,
2	Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK5B2,OK632, OK8У3,OK8В3,
3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK533,OK6У3,

4	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK532, OK6Y2, OK8B3
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	OK532, OK6Y1, OK5B1
6	Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK8 31, OK6 33 OK8 Y1Y2 B3, OK6 B2
7	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	OK832, OK8Y2, OK8B1
8	Дыхательная гимнастика, ее использование.	OK531, OK5Y2
9	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK8Y1, OK8B1
10	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK1131
11	Методы оценки и коррекция осанки	OK832, OK8Y1, OK8B1
12	Методы оценки и коррекция телосложения	OK832, OK8Y1, OK8B1
13	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK532, OK5Y3, OK5B1
14	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK831, OK8Y1, OK8B2
15	Основы здорового образа жизни.	OK6 31 33 Y1 Y2 B1 OK 5 32 33
16	Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, требования санитарии и гигиены.	OK6 31 33 Y1 Y2 B1 OK 5 32 33
17	Профилактика вредных привычек.	OK6 31 33 Y1 Y2 B1 OK 5 32 33
18.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	OK6 B3 33 Y1 OK8 B1 OK 5 B1 B2 B3
19	Теория и методика оздоровительных занятий.	OK833, OK8Y2, OK8B1
20	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK833, Y2, B3
21	Методика развития силы.	OK8 33 Y2 B1
22	Методика оценки и развития силовых способностей.	OK8 33 Y2 B1

23	Методика развития выносливости.	OK8 33 У2 B1
24	Тестирование на определение уровня выносливости.	OK8 33 У2 B1
25	Игровые виды спорта: основы техники (баскетбол, волейбол, футбол)	OK6 31 32 У1 У2 B1 OK5 31 B1 У1

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете по дисциплине Прикладная физическая культура оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине.

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	
(Шкалы оценивания)	
ЗАЧТЕНО	Оценка «зачтено» ставится на основании оценки теоретических знаний по дисциплине «Прикладная физическая культура»; умений и навыков по пороговому и повышенному уровню в работе в команде; владения знаниями и умениями техники и методики физических упражнений, умений и навыков самостоятельного контроля за самочувствием, умений показать и составить комплекс физических упражнений, применять способы восстановления при утомлении, владению способам первой помощи при переутомлении.
НЕ ЗАЧТЕНО	Оценка «не зачтено» ставится при неудовлетворительном уровне теоретических знаний, умений и навыков теории и методики физической культуры, отсутствии отчетного реферата по дисциплине.

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

Критерии оценки собеседования :

Оценка	Критерии
Отлично\зачтено	Выставляется обучающемуся, если он определяет рассматриваемые понятия раздела или темы учебной дисциплины четко и полно, приводя соответствующие примеры;
хорошо\зачтено	Выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе, но в целом демонстрирует знание и владение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины
удовлетворительно\зачтено	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях материала раздела или темы учебной дисциплины.
Неудовлетворительно\ незачтено	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений раздела или темы учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи

**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 Федеративного 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».

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Должность	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Проректор по научной деятельности	Т.В. Еременко		
Начальник службы правового обеспечения	Т.В. Сейсебаева		
Начальник центра менеджмента качества образования	Е.М. Аджиева		
Начальник центра дистанционного обучения и мониторинга качества образования	В. А.Фулин		
Начальник отдела образовательных программ УМУ	Т.В. Кременецкая		
Начальник отдела по работе с обучающимися очно-заочной и заочной форм обучения УМУ	С.В. Сысоева		

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Изменение №	Номера листов (стр.)			Всего листов (стр.) в документе	Номер распорядительного документа	Подпись	Дата
	замененных	новых	аннулированных				
1	2	3	4	5	6	7	8