


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

Утверждаю:
Декан
физико-математического
факультета

Н.Б. Федорова
«24» апреля 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Прикладная физическая культура и спорт
(элективная дисциплина)

Уровень основной образовательной программы: **бакалавриат**

Направление подготовки: **01.03.01 Математика**

Направленность (профиль) подготовки: **Преподавание математики и информатики**

Форма обучения: **очная**

Сроки освоения ОПОП: **нормативный срок освоения 4 года**

Факультет: **физико-математический**

Кафедра: **физического воспитания**

Рязань, 2020

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по 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 ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА.

2.1. Дисциплина «Прикладная физическая культура» (элективная дисциплина) относится к части блока Б1.В.ДВ.

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

- Физическая культура
- ОБЖ.

2.3. Перечень параллельно-изучаемых учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- 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 общекультурных 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
1	ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	1. Законы развития межличностных отношений. 2. Особенности командных видов спорта. 3. Способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры	1. Выполнять работу в команде с однокурсниками. 2. Проявлять уважение и доверие в коллективе. 3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	1. Навыками общения с различным контингентом. 2. Различными способами регуляции психоэмоционального состояния. 3. Владеть различными способами регуляции взаимоотношений.
2	ОК -8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре. 2. Знать индивидуальные особенности своего организма. 3. Средства и методы развития основных фи-	1. Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения. 2. Уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физиче-	1. Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. 2. Владеть навыками самоконтроля физического состояния. 3. Теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

			зических качеств.	ских качеств. 3.Знать способы самоконтроля.	
3	ОК - 9	Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	1.Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. 2.Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. 3.Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	1.Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. 2.Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма. 3. Организовать время работы с наибольшей эффективностью.	1.Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. 2.Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и 3. Владеть методиками саморегуляции.

2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)	
Цели изучения дисциплины. <i>Целью</i> освоения дисциплины является формирование компетенций по 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.

КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК – 6	Способность 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. Уметь восста-</p>	<p>Лекции, беседы, защита реферата. Презентации</p>	<p>Собеседование Защита реферата Зачет</p>	<p>ПОРОГОВЫЙ Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх. Собеседование - уровень знаний 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>

		<p>навливать психическое равновесие средствами физической культуры. <i>Владеть:</i></p> <p>Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.</p>			
ОК - 8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><i>Знать:</i></p> <p>Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организ-</p>	<p>Лекции, беседы, защита реферата.</p> <p>Презентации</p>	<p>Собеседование</p> <p>Защита реферата</p> <p>Зачет</p>	<p>ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно.</p> <p>Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физиче-</p>

		<p>ма. 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.</p> <p>Знать способы самоконтроля.</p> <p><i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния,</p>			<p>ской подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры.</p> <p>Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>
--	--	--	--	--	--

		теоретическими знаниями для физического самосовершенствования			
ОК - 9	Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<p><i>Знать:</i> Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.</p> <p><i>Уметь:</i> концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оцени-</p>	Лекции, беседы, защита реферата. Презентации	Собеседование Защита реферата Зачет	<p>ПОРОГОВЫЙ: Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ: Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказании психологической помощи пострадавшим, о транспортировке пострадавших в различных условиях.</p>

		<p>вать физическое состояние и возможности организма своего организма;</p> <p>организовать время работы с наибольшей эффективностью</p> <p><i>Владеть:</i></p> <p>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>			
--	--	--	--	--	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 328 ч.

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	72	36	72	36	36	76
В том числе:							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	324	72	36	72	36	36	76
Лабораторные работы (ЛР)							
Самостоятельная работа студента (всего)							
В том числе рефераты (для спец. мед групп)							
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3	3	3	3	3
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	Часов	324	72	36	72	36	76
	зач. ед.						

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.); система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

2. Содержание учебной дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» (элективная дисциплина).

2.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
Практический раздел			
1-6	1	<p>Средства ОФП (общефизической подготовки) Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей</p>	<p><i>Строевые упражнения:</i> выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</i> ОРУ отдельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).</p> <p><i>Упражнения для развития силы и гибкости.</i> Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.</i></p> <p>Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями.</p> <p>Юноши: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; жим штанги лежа; аналитические упражнения для развития локальных мышечных</p>

		<p>групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц ног:</i> приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения.</p> <p>Тестирование. Оценка силовых качеств.</p>
1	<p>ОФП. Развитие силы и гибкости.</p>	<p><i>Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.</i> Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине на коврик, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц спины</i></p> <p>Из положения лежа на животе серия наклонов, поднимая одновременно ноги и плечи. Поднимание туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднимание ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибая ноги (для профилактики заболевания).</p>

			<p>ния позвоночника). «Тяга» штанги с прогнутой поясницей и слегка согнутыми коленями (для юношей).</p> <p><i>Упражнения на гибкость.</i> Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинные маховые движения с отягощениями и без них.</p> <p>«Шпагаты». Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью.</p> <p>Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.</p> <p>Упражнения для мышц рук и ног.</p> <p>Отжимания, подтягивания, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление.</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>Прыжки в скакалку, техника выполнения.</p> <p>Прыжки на двух ногах, на одной, с вращением вперед, назад, вариации.</p> <p>Игры со скакалкой (часики).</p> <p>Упражнение на выносливость, прыжки по 2-3 мин.</p> <p>Комплексы круговой тренировки на крупные группы мышц.</p>
1-6	1	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Оздоровительная ходьба, бег.</p> <p>Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки</p>	<p>Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке).</p> <p>Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в</p>

			<p>фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылы таза вперед.</p> <p>Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью.</p> <p>Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений.</p> <p>Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку).</p> <p>Бег на длинные дистанции.</p> <p>Основы методики занятий бегом, ходьбой.</p>
2,4,6	1	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Способы передвижения.</p> <p>Развитие общей и специальной выносливости.</p>	<p>Построение с лыжами в шеренгу и колонну. Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни.</p> <p><i>Совершенствование техники лыжных ходов.</i></p> <p><i>Попеременный двухшажный ход:</i> передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двухопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добиваясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники.</p> <p><i>Одновременный одношажный ход:</i> стартовый и дистанционные варианты.</p> <p><i>Одновременный двухшажный ход.</i></p>

			<p><i>Коньковый и полуконьковый ход.</i> Ознакомление.</p> <p><i>Развитие общей и специальной выносливости лыжника:</i> повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка. Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом.</p> <p>Методика самостоятельных занятий.</p>
1-6	1	Подвижные игры.	<p><i>Спортивные игры:</i> элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам.</p> <p><i>Подвижные игры</i> (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки». «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие. Самостоятельное проведение подвижных игр по своему концепту.</p> <p><i>Эстафеты:</i> круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые</p>
1-6	1	Оздоровительная аэробика	<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.</p> <p><i>Специальные упражнения:</i> наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.</p> <p>Силовая подготовка. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого</p>

			<p>пояса, живота, спины, ног.</p> <p>Развитие аэробной выносливости. Прыжки в скакалку.</p> <p>Танцевальные разминки в режиме нон-стоп.</p> <p>Участие в спортивных конкурсах по оздоровительной аэробике.</p>
1-4	2	Плавание. Обучение неумеющих плавать.	<p>Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени.</p> <p>Для неумеющих: пройти курс обучения и научиться плавать.</p> <p>Подводящие упражнения для подготовки мышц обучению плаванию.</p> <p>Упражнения по технике плавания на суше, на воде.</p>
1-6	1	Баскетбол.	<p>Обучение технике передвижений в баскетболе.</p> <p>Овладение техникой владения мячом.</p> <p>Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста.</p> <p>Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне.</p> <p>Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности.</p> <p>Игровые комбинации.</p> <p>Парные упражнения в защите, обороне, нападении.</p> <p>Тренировочные игры, встречи с различными командами.</p> <p>Правила соревнований по баскетболу.</p>
1-6	1	Волейбол	<p>Обучение технике передвижений в волейболе.</p> <p>Специальная подготовка волейболиста.</p> <p>Овладение техникой владения мячом.</p> <p>Овладение техникой нападающего удара в волейболе.</p> <p>Отработка техники подачи.</p> <p>Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста.</p> <p>Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне.</p> <p>Работа в парах с мячом.</p> <p>Игровые комбинации.</p> <p>Парные упражнения в защите, обороне, нападении.</p>

			Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований по волейболу.
1-6	1	Футбол.	Обучение технике передвижений в футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований по футболу.

2.2. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП	-	-	72	+	72	Собеседование (7, 17 неделя) Защита реферата (16 неделя) Зачет (6, 18 неделя)
2	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			36		36	Собеседование (7, 17 неделя) Защита реферата (16 неделя) Зачет (6, 18 неделя)
3	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры,			72		72	Собеседование (7, 17 неделя) Защита реферата (16 неде-

3.3 Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура» (элективная дисциплина)

При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации:

- Плаксина О.А. — «Педагогика здоровья», программа и методические рекомендации.
- Митрейкин В.Г. — «Планирование, организация и контроль подготовительной части занятия по физическому воспитанию»,
- Киреев С.В. — «Лечебная физкультура в системе физической подготовки студентов специальных медицинских групп».
- Михайлов Д.Д. — «Физическая подготовка баскетболиста в ВУЗе».
- Сусорова М.В. — «Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре».
- Орлова Л.Т. — «Занятия оздоровительной направленности на тренажерах со студентами подготовительной группы».

Электронный ресурс:

- Михайлов Д.Д. «Силовая подготовка баскетболистов»
- Киреев С.В. «Методика воспитания физических качеств»
- Сусорова М.В. «Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура»

3.3.1. Контрольные работы (рефераты) по дисциплине «Прикладная физическая культура» (элективная дисциплина).

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

- Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
- Физическая культура в рабовладельческом обществе.
- Спартанская система физического воспитания.
- Физическая культура античного мира.
- Физическая культура в эпоху феодализма.
- Физическое воспитание средневековых рыцарей.
- Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
- Физическая культура Древней Руси.
- Русские национальные виды физических упражнений.
- Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
- Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.

- Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
- Физическая культура и спорт в послевоенный период.
- Древние Олимпийские игры.
- Возникновение современного олимпийского движения.
- Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
- Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
- Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
- Физическая культура и спорт в регионе (районе).
- Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
- История развития различных видов спорта (по выбору).
- Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
- Авиценна (Абу Али Ибн Сина. /980 - 1037/) о физическом воспитании.
- Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
- Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
- Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
- Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
- В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
- К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
- Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физического воспитания.
- Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
- П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
- Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
- Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
- Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
- Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
- Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
- Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
- Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
- Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
- Влияние образа жизни на здоровье человека.
- Ценности ЗОЖ.
- Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
- Модели ЗОЖ.
- Общие принципы ЗОЖ.
- Здоровьесберегающая и здоровьесодействующая среда университета.
- Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
- оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
- Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.

- Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
- Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
- Формирование установки на ЗОЖ.
- Ценностная ориентация на ЗОЖ.
- Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
- Технологии ЗОЖ и их классификация.
- Здоровьесберегающие, здоровьесохраняющие, здоровьесохраняющие технологии.
- Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
- Формирование стиля ЗОЖ.
- Питание и здоровье.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

4.1. Практика.

Показатели физической подготовленности

Юноши

Контрольные тесты	Результаты в баллах									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 100 (сек.)	15.2	14.8	14.4	14.1	13.8	13.5	13.3	13.1	12.9	12.7
Длина с места (см)	205	215	225	230	235	240	245	250	255	260
Подтягивание (кол-во)	3	6	9	11	13	15	17	18	19	20
Отжимание на брусьях (кол-во)	3	6	9	12	15	17	19	21	23	25
Поднимание ног (кол-во)	3	6	9	12	14	16	17	18	19	20
Жим лежа (% к весу)	60	70	80	90	100	110	115	120	125	130
Бег 3000 м (мин.)	15.00	14.25	13.50	13.20	12.55	12.30	12.05	11.40	11.20	11.00
Марш-бросок 10 км (мин.)	70.00	64.00	59.00	55.00	52.00	50.00	48.00	46.00	44.00	42.00
Бег 60 м (сек.)	9.2	9.0	8.8	8.6	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9

Показатели физической подготовленности

Девушки

Контрольные тесты	Результаты в баллах									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 100м (сек)	19,0	18,2	17,5	17,0	16,6	16,2	15,8	15,5	15,2	15,0
Длина с места (см)	145	155	165	175	180	185	190	195	200	205
Отжимание в упоре лежа	4	6	8	10	12	14	16	18	19	20
Поднимание туловища (кол-во)	20	24	28	32	35	38	40	42	44	46
Приседание на одной ноге (кол-во)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Бег 2000 м	13.00	12.20	11.45	11.15	10.45	10.15	9.50	9.30	9.10	8.50
Марш-бросок 5км (мин.)	41.30	38.50	36.30	36.28	32.20	30.50	29.20	28.00	26.40	26.00
Наклон вперед (см)	0	3	6	9	12	15	18	21	23	25
Бег 60м (см)	11.4	11.0	10.6	10.3	10.1	9.9	9.7	9.5	9.4	9.3

Дифференциальная оценка физической подготовленности студентов основной и подготовительной группы по набранной сумме баллов

Оценка	Оценочная сумма баллов									
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5-6 семестр	
	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.
«Удовлетворительно»	8	7	9	8	9	8	10	9	10	9
«Хорошо»	14	13	15	14	15	14	16	15	16	15
«Отлично»	20	18	21	19	21	19	22	20	22	20

Дифференциальная оценка физической подготовленности студентов основной и подготовительной группы по набранной сумме баллов

Оценка	Оценочная сумма баллов									
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5-6 семестр	
	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.
«Удовлетворительно»	11	10	12	11	12	11	12	11	11	10

«Хорошо»	18	17	19	18	20	19	20	19	19	18
«Отлично»	26	24	27	25	28	26	28	26	26	25

4.2. Рейтинговая оценка знаний обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) не применяется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Прикладная физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)

5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Ис-пользу-ется при изуче-нии разде-лов	Се-мestr	Количество экзeмпляров	
				В библио-теке	На ка-федре
1	2	3	4	5	6
1.	Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 7-е изд., доп. и испр. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 444 с.	1-2	1-4	17	
2.	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : [учебное пособие] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 18.07.2018).	1-2	1-4	ЭБС	1

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Ис-пользу-ется	Се-мestr	Количество эк-земпляров	
				В библио-теке	На ка

		при изу- че- нии раз- де- лов			фед ре
1	2	3	4	5	6
1.	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370 (дата обращения: 18.07.2018).	1	1-6	ЭБС	1
2.	Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - М. : Спорт, 2016. - 456 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479 (дата обращения: 18.07.2018).	1	1-6	ЭБС	-
3.	Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2010. - 448 с. (есть и пред. изд.)	1	1-6	15+43	-
4.	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (дата обращения: 18.07.2018).	1	1-6	ЭБС	-
5.	Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Еремушкин. - М. : Спорт, 2016. - 184 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414 (дата обращения: 18.07.2018).	1	1-6	ЭБС	-

6.	Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2009. - 464 с. (есть и пред. изд.)	1	1-6	15+2	-
7.	Жуков, М. Н. Подвижные игры : учебник / М.Н. Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2004. – 160 с. (есть и пред. изд.)	1	1-6	7+49	-
8.	Ким, Н. К. Фитнес: учебник / Н. Ким, М. Дьяконов. - М. : Советский спорт, 2006. - 454 с.	1	1-6	3	-
9.	Ковровский, В. Ю. Лыжный спорт : учебное пособие / В. Ю. Ковровский ; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГУ, 2006. - 268 с. – Режим доступа: http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/617 (дата обращения: 18.07.2018).	1	1-6	ЭБС	-
10.	Ковровский, В. Ю. Лыжный спорт: учебное пособие / В. Ю. Ковровский; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГУ, 2006. - 268 с.	1	1-6	227	
11.	Родин, А. В. Баскетбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. - Москва : Советский спорт, 2009. - 168 с.	1	1-6	10	1
12.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения: 18.07.2018).	1-2	2-4	ЭБС	
13.	Физическая культура: учебник / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. (есть и пред. изд.)	1-2	2-4	2+23	1

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

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Доступ зарегистрированным пользователям по паролю. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 29.06.2018).
2. Polpred.com Обзор СМИ [Электронный ресурс] : сайт. – Доступ после регистрации из любой точки, имеющей доступ к Интернету. – Режим доступа: <http://polpred.com> (дата обращения: 29.06.2018).

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).
4. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).
5. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.03.2016).
6. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).
7. Российское образование [Электронный ресурс] : федеральный портал. – 29.06.2018).
8. 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: 29.06.2018).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).
10. 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: 29.06.2018).

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

1. Allmath.ru [Электронный ресурс] : математический портал. – Режим доступа: <http://www.allmath.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).
2. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. – Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).
3. EXponenta.ru [Электронный ресурс] : образовательный математический сайт. – Режим доступа: <http://old.exponenta.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] : федеральный портал. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).
5. Московский Центр Непрерывного Математического Образования (МЦНМО) [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.mccme.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).

6. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 29.06.2018).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. 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.

6.2. 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.

6.3. Требования к специализированному оборудованию:

Имеются тренажеры, соответствующие стандартам. Лыжная база.

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса:

Наличие компьютера (2 шт.). Учебно-методических пособий. Спортивного инвентаря.

7. Не заполняется

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	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, фитнес-клуба, и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладевать 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.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Индивидуальные задания используются для рекомендаций по подготовке к сдаче норм ГТО, и контрольных нормативов по физической подготовленности. Контрольные письменные задания даются в случае наличия специальной медицинской группы Б, досрочной сдачи зачета или в случае болезни, освобожденным от практических занятий. Индивидуальные задания даются студентам, имеющим свободный график посещения.
Реферат/курсовая работа	<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, использова-

	ние 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 нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. 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.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

- применение средств мультимедиа в образовательном процессе (презентации, видео);
- доступность учебных материалов в сети Интернет (образовательные интернет-ресурсы ЭБС РГУ имени С.А. Есенина)
- консультирование освобожденных студентов посредством сети Интернет (использование электронной почты)

10. Требования к программному обеспечению учебного процесса

Стандартный набор ПО (в компьютерных классах):

Название ПО	№ лицензии
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-3К-2020 от 06.07.2020г.

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 mediaplayer	Свободно распространяемое ПО
Запись дисков Image Burn	Свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	Свободно распространяемое ПО

Стандартный набор ПО (для кафедральных ноутбуков):

Название ПО	№ лицензии
Операционная система Windows ¹	
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
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 mediaplayer	Свободно распространяемое ПО
Запись дисков Image Burn	Свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	Свободно распространяемое ПО

11. Иные сведения.

Одно из важных направлений подготовки бакалавра по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» - готовность студентов проявлять уровень физической подготовленности при сдаче нормативов комплекса ГТО. Студенты, сдавшие нормы ГТО на «золотой» значок, имеют возможность посещать практические занятия по дисциплине по индивидуальному графику, согласованному с их личными тренировками. Студенты, имеющие освобождение от практических занятий, посещают теоретические и методические занятия и отчитываются письменными работами, выступлениями на методических занятиях или презентациями. Поощряется готовность студентов принимать участие в спортивно-массовых мероприятиях в университете, городе, области.

VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		от 18 до 24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
ЮНОШИ				
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
	или рывок гири 16 кг(количество раз)	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин,	26.30	25.30	23.30

	с) или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета вре- мени	Без учета времени
8.	Плавание на 50м (мин, с)	Без учета времени	Без учета вре- мени	0.42
9.	Стрельба из пневматиче- ской винтовки из положе- ния сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
	или из электронного ору- жия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30
10.	Туристский поход с про- веркой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обяза-
тельные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных
возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количе-
ство испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития ско-
ростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня
овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и
испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требо-
ваниям.

ДЕВУШКИ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		от 18 до 24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ко- личество раз)	10	15	20
	или сгибание и разгибание	10	12	14

	рук в упоре лежа на полу(количество раз)			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция– 10 м (очки)	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км		
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

**Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня

овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Лист переутверждения рабочей программы дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)

Рабочая программа:

утверждена на 2016/2017 учебный год. Протокол № __ заседания кафедры физического воспитания от «__» _____ 201__ г.

Ведущий преподаватель _____ Шилкина Г.Н.

Зав. кафедрой _____ Плаксина О.А.

утверждена на 20__/20__ учебный год. Протокол № ____ заседания кафедры
ры _____ от «__» _____ 20__ г

Ведущий преподаватель _____

Зав. кафедрой _____

утверждена на 20__/20__ учебный год. Протокол № ____ заседания кафедры
_____ от «__» _____ 20__ г.

Ведущий преподаватель _____

Зав. кафедрой _____

Приложение 1

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине**

«Прикладная физическая культура» (элективная дисциплина)

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

«Прикладная физическая культура» (элективная дисциплина)

для промежуточного контроля успеваемости

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Практика Контрольные нормативы по ОФП, СФП по видам спорта.	ОК6, ОК 8, ОК 9	Зачет

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	Знать	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК6 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК6 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК6 33
		Уметь	
		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
		Владеть	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	ОК6 В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	ОК6 В2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	ОК6 В3
ОК 8	Способность использовать методы и	знать 1. теорию и методику само-	ОК831

	средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	стоятельных 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		
OK9	Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	знать	
		1. основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.	OK931
		2. технику выполнения прикладных упражнений	OK932
		3. основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	OK933
		уметь	
		1. сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	OK9У1
		2. правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма	OK9У2
		3. организовать время работы с наибольшей эффективностью	OK9У3

		Владеть	
		1. техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей.	OK9B1
		2. навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	OK9B2
		3. владеть методиками саморегуляции.	OK9B3

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТ-ТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

№* п/п	Содержание оценочного средства Вопросы теоретического зачета	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.	OK931, B2
2	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.	OK931, B2
3	Основы здорового образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	OK931 33 U2 U3 B2
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK6B3 OK833 U1 B1
5	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK6B2 OK832 U3 B3 OK9U2

6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	ОК633 У3, ОК931 У2 В3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	ОК832 У2 В3
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК831 У2 В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	ОК833 У1 В1
10	Оздоровительная аэробика. Теория и методика.	ОК832 У1 В3
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	ОК932 У1 В1
12	Физическая культура для работников интеллектуального труда.	ОК932 У1 В1
13	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	ОК833 У2 В1
14	Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости.	ОК833 У2 В1
15	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	ОК832 У2 В1
16	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	ОК832 У2 В1
17	Дыхательная гимнастика, ее использование.	ОК931 У2 В3
18	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК6В2 ОК832 У3 В3 ОК9У2
19	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	ОК931 У2 В3
20	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК931
21	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	ОК832 У1 В1
22	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	ОК932 У1 В1
23	Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол, футбол)	ОК631 32 У1 У2 В1

24	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	ОК831 У1 В2
25	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега. Методика оздоровительных занятий.	ОК833 У1 В3

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете 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 «Математика».

«Зачтено» – оценка соответствует повышенному и пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал учебной литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«Не зачтено» - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ 

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:

Декан физико-математического факультета

Н.Б. Федорова

«24» апреля 2020 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Прикладная физическая культура и спорт

по направлению подготовки

01.03.01 Математика

направленность (профиль)

«Преподавание математики и информатики»

Квалификация бакалавр

Рязань 2020

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по 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 дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части (вариативной части) Блока 1.

Дисциплина изучается на 1-3 курсе (1-6 семестр).

3. Трудоемкость дисциплины: 9 зачетных единиц, 324 академических часов.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ 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
1	ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	1. Законы развития межличностных отношений. 2. Особенности командных видов спорта. 3. Способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры	1. Выполнять работу в команде с однокурсниками. 2. Проявлять уважение и доверие в коллективе. 3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	1. Навыками общения с различным контингентом. 2. Различными способами регулирования психоэмоционального состояния. 3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.
2	ОК -8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре. 2. Знать индивидуальные особенности своего организма. 3. Средства и методы развития основных физических качеств.	1. Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения. 2. Уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. 3. Знать способы самоконтроля.	1. Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. 2. Владеть навыками самоконтроля физического состояния. 3. Теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
3	ОК - 9	Способность использовать приемы первой	1. Основы ЗОЖ, строение и функции основных си-	1. Уметь концентрироваться на со-	1. Владеть техникой выполнения упражнений в

		<p>помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>стем организма. 2.Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. 3.Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.</p>	<p>ревнованиях и в сложной жизненной ситуации. 2.Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма. 3. Организовать время работы с наибольшей эффективностью.</p>	<p>парах, для прикладных целей. 2.Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и 3. Владеть методиками саморегуляции.</p>
--	--	--	--	---	--

5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения
Зачет (1-6 семестр).