

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. Фёдорова
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Прикладная физическая культура»

(элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

Уровень основной профессиональной образовательной программы
бакалавриат

Направление подготовки 01.03.01 Математика

Направленность (профиль): Математическое моделирование в цифровой экономике

Форма обучения очная

Сроки освоения ОПОП 4 года

Физико-математический факультет

Кафедра: физического воспитания

Рязань 2020

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к обязательной части Блока 1.

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

- Физическая культура

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

нет.

2.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных (УК) компетенций:

| № п/п | Код и содержание компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: | | |
|-------|--|---|---|---|---|
| | | | Знать | Уметь | Владеть (навыками) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК – 7.1 Осуществлять выбор средств и методов контроля индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности | способы контроля, оценки, коррекции физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма при проведении самостоятельных физкультурно-спортивных занятий; | средствами и методами контроля для диагностики индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности для успешного выполнения социально-профессиональных ролей и функций |
| | | УК -7.2 Самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья, средствами и методами воспитания прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных профессиональных действий | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре | использовать вид спорта или систему физических упражнений для профессионально-личностного развития, психофизического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни | методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, развития прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного выполнения определенных профессиональных действий |

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | Всего часов | семестр | | | | | |
|---|-------------|---------|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)(всего) | 328 | | 64 | 68 | 64 | 68 | 64 |
| В том числе: | | | | | | | |
| Лекции (Л) | | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ), Семинары (С) | 164 | | 32 | 34 | 32 | 34 | 32 |
| Лабораторные работы (ЛР) | | | | | | | |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 164 | | 32 | 34 | 32 | 34 | 32 |
| В том числе рефераты (для спец.мед групп) | | | | | | | |
| Вид промежуточной аттестации | зачет (З) | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | экзамен (Э) | - | - | - | - | - | - |
| ИТОГО: Общая трудоемкость | Часов | 328 | | 64 | 68 | 64 | 68 |
| | зач. Ед. | | | - | - | - | - |

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ZOOM, ЭИОС РГУ имени С.А. Есенина Moodle)

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов учебной дисциплины

| № семестра | № раздела | Наименование раздела учебной дисциплины. | Содержание раздела в дидактических единицах |
|------------|-----------|--|---|
| | 1 | ОФП | Совершенствование двигательных качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость). Методика обучения самостоятельных занятий. |
| 2-6 | 1 | Легкая атлетика | Подводящие и имитационные упражнения бегуна. Совершенствование техники: бега на короткие и длинные дистанции, старт, стартовый разбег, финиширование; техники прыжка в длину с места (отталкивание, фаза полета, фаза приземления). Подводящие и имитационные упражнения прыгуна. Подвижные и спортивные игры для развития физических качеств в подготовительной, основной, заключительной частях занятий. Развитие ОФП и СФП. Методика обучения самостоятельных занятий по легкой атлетике. |

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

2.2. Перечень лабораторных работ, примерная тематика курсовых работ.

Не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 164 часа. Из них во 2-м семестре 32 часа, во 3-м семестре 34 часа, в 4-м семестре 32 часа, в 5-м семестре 34 часа, в 6-м семестре 32 часа

Видами СРС являются:

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

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине (модулю) (при необходимости).

Рейтинговая система не используется

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

5.1. Основная литература

| № п/п | Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год |
|-------|---|
| 1 | 2 |
| 1 | Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / 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: 26.04.2017) |
| 2 | Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 20.06.2016) |

5.2. Дополнительная литература

| № п/п | Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год |
|-------|---|
| 1 | 2 |
| 1 | Бутин, И.М. Лыжный спорт [Текст]: учебник / И.М. Бутин. - М.: Владос-Пресс, |

| | |
|---|--|
| | 2003. - 192 с. : ил. - Доп. Мин. образования РФ |
| 2 | Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479 (дата обращения: 20.06.2016) |
| 3 | Гимнастика [Текст]: учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2010. - 448 с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО. – [есть и др. изд.] |
| 4 | Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (дата обращения: 20.06.2016) |
| 5 | Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Еремушкин. - М.: Спорт, 2016. - 184 с.: ил., табл. - Библиогр.: с. 134-135. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414 (дата обращения: 20.06.2016). |
| 6 | Жилкин А.И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 6-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2009. - 464 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - Доп. УМО. – [есть и др. изд.] |
| 7 | Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст]: учебник / М.Н. Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 160с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО. – [есть и др. изд.] |
| 8 | Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479 (дата обращения: 20.06.2016) |

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

1. BOOK.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 15.04.18).
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.18)
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
4. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.18).
5. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.18).
6. Электронный каталог НБ РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающих в фонд НБ РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, [1990]. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru/marc>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
7. Юрайт [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.18)

5.4. Перечень информационно-коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.18).

2. КиберЛенинка. [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
3. Prezentasya.ru/. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://prezentasya.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
4. Российский образовательный портал. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
5. Оздоровительная физкультура. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/379861/ozdorovitel'naya-fizkultura-metodologicheskie-osnovyi-i-programmy>, свободный (дата обращения: 15.04.18).

5.5. Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2020)
2. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2020)
3. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2020)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 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; учебную аудиторию для проведения теоретических занятий; 2 компьютера с выходом в интернет.

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

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебных занятий | Организация деятельности студента |
|----------------------|---|
| Практические занятия | <p>Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Знать способы контроля, оценки, коррекции физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнес-клуба, кружков и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности.</p> <p>Владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, развития прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного выполнения определенных профессиональных действий.</p> |
| Реферат | <p><i>Реферат:</i> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал</p> |

| | |
|---------------------|---|
| | названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям (см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения) |
| Подготовка к зачету | Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски. Подготовить и сдать реферат (если есть освобождение по справке). При сдаче контрольных нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно. |

8 ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

| Название ПО | № лицензии |
|---|------------------------------------|
| Операционная система Windows Professional 7 | договор №Тг000043844 от 22.09.15г. |
| Антивирус Kaspersky Endpoint Security | договор№02-ЗК-2020 от 15.04.2020г. |
| Офисное приложение LibreOffice | свободно распространяемое ПО |
| Браузер изображений Fast Stone Image Viewer | свободно распространяемое ПО |
| PDFридер Foxit Reader | свободно распространяемое ПО |
| Медиа проигрыватель VLC mediaplayer | свободно распространяемое ПО |
| Запись дисков ImageBurn | свободно распространяемое ПО |
| DJVU браузер DjVu Browser Plug-in | свободно распространяемое ПО |

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

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются:

- вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.);
- набор веб-сервисов MS office365 (бесплатное ПО для учебных заведений <https://www.microsoft.com/ru-ru/education/products/office>);
- система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).


9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ

Не предусмотрены

**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
«31» августа 2020 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

**«Прикладная физическая культура
(элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»**

Направление подготовки
01.03.01 Математика

Направленность (профиль)
Математическое моделирование в цифровой экономике

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная

Рязань 2020

1. Цель освоения дисциплины:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 1-3 курсах (2-6 семестры)

3. Трудоемкость дисциплины: 328 академических часов

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:

| Код индикатора достижения компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: | | |
|---------------------------------------|---|---|---|
| | Знать | Уметь | Владеть (навыками) |
| УК – 7.1 | способы контроля, оценки, коррекции физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма при проведении самостоятельных физкультурно-спортивных занятий; | средствами и методами контроля для диагностики индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности для успешного выполнения социально-профессиональных ролей и функций |
| УК -7.2 | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре | использовать вид спорта или систему физических упражнений для профессионально-личностного развития, психофизического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни | методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, развития прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного выполнения определенных профессиональных действий |

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

Зачёт (2-6 семестры)

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.