


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

Утверждаю:

декан естественно-  
географического факультета

 С.В. Жеглов  
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Прикладная физическая культура

(элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

Уровень основной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 04.03. 01. Химия

Направленность подготовки Химия

Форма обучения \_\_\_\_\_ очная \_\_\_\_\_

Сроки освоения ОПОП \_\_\_\_\_ нормативный (4 года) \_\_\_\_\_

Естественно – географический факультет

Кафедра физического воспитания

Рязань, 2020

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.**

2.1. Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) относится к базовой части блока 1(Б.1.В).

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины школьного курса:

« Физическая культура»

«ОБЖ»

2.3. Перечень 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 компете нции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
2	ОК-6	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; особенности командных видов спорта (игровые)	Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.
3	ОК -8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Основы	Уметь правильно выполнять физические упражнения,	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.

		полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля.	Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
4	ОК - 9	Способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Технику выполнения прикладных упражнений, используемых в чрезвычайных ситуациях. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи; основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.	Уметь концентрироваться на соревнованиях в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью.	Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
<b>Физическая культура</b>	
Цели изучения дисциплины.	

Целью 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 средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК – 6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	<p>Знать:</p> <p>Законы развития межличностных отношений в команде и способы регуляции психоэмоционального состояния.</p> <p>Уметь:</p> <p>работать в команде с однокурсниками;</p> <p>проявлять уважение и доверие в коллективе;</p> <p>восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния; различными способами регулирования взаимоотношений.</p>	<p>Рефераты.</p> <p>Практические занятия</p>	<p>Реферат.</p> <p>Зачет</p>	<p>ПОРОГОВЫЙ. Знает законы развития межличностных отношений. Умеет выполнять работу в коллективе, соблюдая толерантное отношение к коллегам. Владеет навыками регуляции межличностных отношений. Уровень практических умений - удовлетворительный.</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую</p>

					роль в команде. Уровень практических навыков - высокий.
ОК - 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Знать: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p>Уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Владеть: техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p>	Рефераты.  Практические занятия	Реферат.  Контрольные нормативы	<p>ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, Знает основы ЗОЖ, строения и функции основных систем организма, средства и методы развития основных физических качеств. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ</p> <p>Высокий уровень практических навыков,</p> <p>Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>
ОК - 9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты	Знать: технику выполнения прикладных упражнений, используемых в чрезвычайных ситуациях. Основы знаний по оказанию первой медицинской	Рефераты.  Практические занятия	Реферат.  Контрольные нормативы	ПОРОГОВЫЙ. Знает технику выполнения прикладных упражнений, используемых в

	<p>в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>помощи.</p> <p>Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью.</p> <p>Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.</p>			<p>чрезвычайных ситуациях, знает основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. Владеет навыками самоконтроля физического состояния.</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ.</b></p> <p>Высокий уровень знаний об оказании первой помощи в различных условиях, владеет практическими навыками оказания первой помощи в сложных ситуациях. Высокий уровень владения навыками самоконтроля физического состояния.</p>
--	--	---	--	--	---

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Всего на курс практические занятия – 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	54	54	54	54	72	40
В том числе:								
Лекции (Л)								
<b>Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)</b>		328	54	54	54	54	72	40
Лабораторные работы (ЛР)								
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>								
В том числе рефераты ( для спец.мед групп)								
<b>СРС в семестре:</b>								
Курсовая работа	КП							
	КР							
Другие виды СРС:								
Выполнение индивидуальных расчетных заданий								
Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям		-						
Решение задач								
Подготовка и выполнение проектной работы		-						
Подготовка к тестированию знаний фактического материала		-						



<b>СРС в период сессии</b>								
Подготовка к зачету								
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет (З), 2 з.е.</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>Часов</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>40</b>

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий:

- 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).

## 2. Содержание учебной дисциплины.

### 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
<b>1. Практический раздел</b>			
1-6	1	<b>Средства ОФП (общефизической подготовки)</b> Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей	<i>Строевые упражнения:</i> выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. <i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</i> ОРУ раздельным 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). <i>Упражнения для развития силы и гибкости.</i>

		<p>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><b>Девушки:</b> 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><b>Юноши:</b> 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 групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц ног:</i></p> <p>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 скалкой. Напрыгивания на возвышения .</p> <p>Тестирование. Оценка силовых качеств.</p>
1	<b>ОФП.</b> Развитие силы и гибкости.	<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 коврике, 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. Поднятие туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднятие точно ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы.</p> <p>Наклоны туловища вперед из положения стоя с</p>

			<p>отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибая ноги (для профилактики заболевания 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. «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. 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><b>Легкая атлетика.</b></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 захлестом 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 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</p>

			положений; старты после выполнения различных упражнений. Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку). Бег на длинные дистанции. Основы методики занятий бегом, ходьбой.
2,4,6	1	<b>Лыжная подготовка</b> Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости.	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. <i>Совершенствование техники лыжных ходов.</i> <i>Попеременный двухшажный ход:</i> передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двуопорном 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. <i>Одновременный одношажный ход:</i> стартовый и дистанционные варианты. <i>Одновременный двухшажный ход.</i> <i>Коньковый и полуконьковый ход.</i> Ознакомление. <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. Методика самостоятельных занятий.
1-6	1	Подвижные игры.	<i>Спортивные игры:</i> элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам. <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 конспекту. <i>Эстафеты:</i> круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые

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 пояса, живота, спины, ног.</p> <p>Развитие аэробной выносливости. Прыжки в скакалку, 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> <p>Тренировочные игры, встречи с различными командами.</p>

			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	Л Р	ПЗ/ С	СР С	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП	-	-	54	+	54	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
2	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			54		54	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
3	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП			54		54	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)

4	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			54		54	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
5	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП			72		72	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
6	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			40		40	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
		ИТОГО			328		328	

**2.3 Лабораторный практикум. Не предусмотрен**

**2.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.**

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов	
				1-6 семестр	
1	2	3	4	5	6
1-6	1	Практический раздел	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.	+	+
Итого в семестре в течении 1-6 семестра					+
Итого					+





### 3.2. График работы студента.

Семестр № 1-6

Форма оценочного средства*	Условн ое обознач ение	Номер недели																		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Отчет по реферату..	ОтПР																+		+	
Зачет	З								+								+		+	

### **3.3 Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту).**

**При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации:**

1. Плаксина О.А. — «Педагогика здоровья», программа и методические рекомендации.
2. Митрейкин В.Г. — «Планирование, организация и контроль подготовительной части занятия по физическому воспитанию».
3. Киреев С.В. — «Лечебная физкультура в системе физической подготовки студентов специальных медицинских групп».
4. Михайлов Д.Д. — «Физическая подготовка баскетболиста в ВУЗе».
5. Сусорова М.В. — «Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре».
6. 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»

#### **3.3.1. Контрольные работы (рефераты) по дисциплине «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту).**

##### **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура античного мира.
5. Физическая культура в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
11. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
13. Физическая культура и спорт в послевоенный период.
14. Древние Олимпийские игры.
15. Возникновение современного олимпийского движения.
16. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
17. Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
18. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
19. Физическая культура и спорт в регионе (районе).
20. Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.

21. История развития различных видов спорта (по выбору).
22. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
23. Авиценна (Абу Али Ибн Сина. /980 - 1037/) о физическом воспитании.
24. Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
25. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
26. Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
27. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
28. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
29. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
30. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физического воспитания.
31. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
32. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
33. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
34. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
35. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
36. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
37. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
38. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
39. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
40. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
41. Влияние образа жизни на здоровье человека.
42. Ценности ЗОЖ.
43. Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
44. Модели ЗОЖ.
45. Общие принципы ЗОЖ.
46. Здоровье сберегающая и здоровье укрепляющая среда университета.
47. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
48. Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
49. Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.
50. Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.

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

Рейтинговая система оценки в Университете не используется.

4.2. Рейтинговая оценка знаний обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» не применяется.

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

##### 5.1. Основная литература

№ п/ п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Использ зуется при изучени и раздело в	Семест р	Количество экземпляров	
				В библиоте ке	На кафедр е
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: <a href="https://www.book.ru/book/917866/view">https://www.book.ru/book/917866/view</a> (дата обращения: 21.12.2016)	1-2	1-6	3+ЭБС	
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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?">http://biblioclub.ru/index.php?</a>	1-2	1-6	ЭБС	1

	page=book&id=271591 (дата обращения: 20.06.2016)				
3	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). <a href="https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7">https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7</a> (дата обращения: 26.04.2017)	1-2	1-6	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: <a href="https://www.book.ru/book/918665/view">https://www.book.ru/book/918665/view</a> (дата обращения: 21.12.2016)	1-2	1-6	2+ЭБС	

## 5.2.Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
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: <a href="https://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A">https://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A</a> (дата обращения: 26.04.2017)	1	1-6	ЭБС	

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.	1-2	2-4	17	1
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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370</a> (дата обращения: 20.06.2016).	1	1-6	ЭБС	1
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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479</a> (дата обращения: 20.06.2016)	1	1-6	ЭБС	-
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	1-6	30	-
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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a> (дата обращения: 20.06.2016)	1	1-6	ЭБС	-
7	Еремушкин, М. А. Двигательная	1	1-6	URL: <a href="http://">http://</a>	-

	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> (дата обращения: 20.06.2016).			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> (04.05.2016)	
<b>8</b>	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.]	<b>1</b>	<b>1-6</b>	<b>ЭБС</b>	<b>-</b>
<b>9</b>	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.]	<b>1</b>	<b>1-6</b>	17	<b>-</b>
<b>10</b>	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.]	<b>1</b>	<b>1-6</b>	30	<b>-</b>
<b>11</b>	Ковровский, В. Ю. Лыжный спорт [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2006. – 268 с. – Режим доступа: <a href="http://hdl.handle.net/123456789/617">http://hdl.handle.net/123456789/617</a> (дата обращения: 20.06.2016)	<b>1</b>	<b>1-6</b>	<b>ЭБ</b>	<b>-</b>

### **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: 21.12.2016).

2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 20.06.2016).

3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 20.06.2016).

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: 20.06.2016).

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](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 20.06.2016).

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: 20.06.2016).

7. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 26.04.2017).

#### **5.4. Перечень информационно – коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту):**

1. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. - Режим доступа: [http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja\\_kul'tura\\_studenta\\_-\\_il'inich.html](http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'inich.html), свободный (дата обращения: 20.06.2016).

2. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. Л. Трещева [ и др.] ; под О. Л. Трещевой. – Омск: ОМГУПС, 2006. – Режим доступа: [http://gm3d.ru/referaty\\_po\\_fizkulture\\_i\\_sportu/uchebnoe\\_posobie\\_fizicheskaya\\_kul'tura.html](http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kul'tura.html), свободный (дата обращения: 20.06.2016).

3. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] : медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный (дата обращения: 20.06.2016).



## 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 (2шт), учебно – методических пособий, спортивного инвентаря.

## 7. Не заполняется

### 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

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. Овладеть запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.
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
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

Название ПО	№ лицензии
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019

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

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).

**Иные сведения.**

## Приложение 1

### Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
2.	Практика	ОК6, ОК 8, ОК 9	Зачет

### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	<b>Знать</b>	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК6 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК6 32
		3. Знать способы регуляции	ОК6 33

		психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	
		<b>Уметь</b>	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	OK6 У1
		2 .Проявлять уважение и доверие в коллективе.	OK6 У2
		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	OK6 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	OK6 В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	OK6 В2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	OK6 В3
OK 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>знать</b>	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	OK8 З1
		2. индивидуальные особенности своего организма.	OK8 З2
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	OK8 З3
		<b>уметь</b>	
		1.правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	OK8 У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK8 У2
		3. применять способы самоконтроля	OK8 У3

		<b>владеть</b>	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK8 B1
		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK8 B2
		3 навыками самоконтроля.	OK8 B3
OK9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<b>знать</b>	
		1. основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.	OK9 31
		2. технику выполнения прикладных упражнений	OK9 32
		3. основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	OK9 33
		<b>уметь</b>	
		1. сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	OK9 У1
		2. правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма	OK9 У2
		3. использовать приемы первой медицинской помощи.	OK9 У3
		<b>владеть</b>	
		1. техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей.	OK9 B1
		2. навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	OK9 B2
		3. владеть методиками саморегуляции.	OK9 B3

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
(ЗАЧЕТ)**  
**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
(ЗАЧЕТ)**

№	*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.	OK8 32, У3, OK9 31
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, У2
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.	OK831, OK931, У2, В1 OK631, У1,У3 В2
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK833, У1В1 OK631, У2,В2
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK831, В1У2
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK931, У2, В3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK832, У2,В1
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK831, У2,В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK833, У1,В1
10	Оздоровительная аэробика. Теория и методика.	OK831, У2,В3
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	OK932, У1,В1

		OK633,У1, В3
12	Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK831, У2,В3
13	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK833, У2,В1
14	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	OK833, У2,В1
15	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK832, У2, В1
16	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.	OK832, У2,В1
17	Дыхательная гимнастика, ее использование.	OK931, У1,В1
18	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	OK832, У3, В3
19	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK931, У1,В1
20	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK931
21	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK832, У1В1
22	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK931, У2,В3
23	Игровые виды спорта, основы техники.( баскетбол, волейбол, футбол)	OK831, У1, В1 OK631,У1, В1
24	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK831, У1,В1
25	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега. Методика оздоровительных занятий.	OK832, У2,В2

## Приложение № 2

### Критерии оценки реферата:

Оценка	Критерии
Отлично/ зачтено	Выставляется обучающемуся если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа




	теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.
Хорошо/ зачтен	Выставляется обучающемуся если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.
Удовлетворительно/ зачтено	Выставляется обучающемуся если в работе студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.
Неудовлетворительно/ не зачтено	Выставляется обучающемуся если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

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

Утверждаю:

декан естественно-  
географического факультета

 С.В. Жеглов  
«31» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**

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

Уровень основной профессиональной образовательной программы  
Бакалавриат

Направление подготовки 04.03.01 Химия

Направленность (профиль) подготовки Нефтехимия

Форма обучения очная

Сроки освоения ОПОП нормативный, 4 года

Факультет (институт) естественно-географический

Кафедра химии

Рязань, 2020

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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

Учебная дисциплина Б1.В. «Прикладная физическая культура

(элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» относится к вариативной части Блока 1. Дисциплина изучается на 1-3 курсах, 1-6 семестрах.

**3. Трудоемкость дисциплины:** 328 академических часа.

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

№	Номер/	Содержание	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
---	--------	------------	---

п / п	индекс компетенции	компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1.	ПК –8	способностью использовать основные закономерности химической науки и фундаментальные химические понятия при решении конкретных производственных задач	основные закономерности химической науки и фундаментальные химические понятия	использовать основные закономерности химической науки и фундаментальные химические понятия при решении конкретных производственных задач	навыками использовать основные закономерности химической науки и фундаментальные химические понятия при решении конкретных производственных задач
2.	ПК –10	способностью анализировать причины нарушений параметров технологического процесса и формулировать рекомендации по их предупреждению и устранению	причины нарушений параметров технологического процесса	формулировать рекомендации по предупреждению и устранению причин нарушений параметров технологического процесса	навыками анализировать причины нарушений параметров технологического процесса и формулировать рекомендации по их предупреждению и устранению
3	ОК-6	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	Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными

			особенности командных видов спорта (игровые)	культуры.	способами регулирования взаимоотношений.
--	--	--	--	-----------	--

## **5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения**

Зачет –1-6 семестры.

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.