

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 профессиональной образовательной программы

Бакалавриат

Направление подготовки: 05.03.02 География

Направленность (профиль) подготовки: физическая география  
и ландшафтоведение

Форма обучения: очная

Сроки освоения ОПОП: нормативный, 4 года

Факультет естественно-географический

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 «Физическая культура и спорт» (Элективная дисциплина) относится к части блока 1 Б.1.Б.14, **Обязательные дисциплины (базовая часть).**

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

« Физическая культура», « ОБЖ»

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

- Основы медицинских знаний
- Безопасность жизнедеятельности

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общекультурных (ОК) (общепрофессиональных - ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций

№ п / п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
2	ОК-6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры	Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования Взаимоотношений.

3	ОК -8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.  Знать способы самоконтроля.	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
4	ОК -9	Способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	Уметь концентрироваться на соревнованиях и 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					
Физическая культура					
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.	Межличностные отношения, особенности формирования отношения в коллективе, культура общения.	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Собеседование, Реферат. Зачет.	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх . уровень знаний. Собеседование - уровень удовлетворительный. <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень по собеседованию – высокий.
ОК - 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	Комплекс знаний о здоровом образе жизни; средства	Лекции, беседы, рефераты.	Защита реферата, собеседование . Зачет.	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений,

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

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**  
**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	72	32	72	32	72	48	
В том числе:								
Лекции (Л)								
<b>Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)</b>	<b>328</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>72</b>	<b>48</b>	
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								
Вид промежуточной аттестации	зачет (З), 2 з.е.							
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>Часов</b>	<b>328</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>72</b>	<b>48</b>

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (платформа Zoom).

## 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	<p><b>Средства ОФП (общефизической подготовки)</b></p> <p>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>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></p> <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> приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед;</p>



		<p>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 . Тестирование. Оценка силовых качеств.</p>
1	<p><b>ОФП.</b> 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): поднимание 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> 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 точно 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 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. Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные. Упражнения на расслабление. Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования. Упражнения для мышц рук и ног. Отжимания, подтягивания, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление. Упражнения со скакалкой. Прыжки в скакалку, техника выполнения. Прыжки на двух ногах, на одной, с вращением вперед, назад, вариации.</p>

			Игры со скакалкой.( часики... ) Упражнение на выносливость, прыжки по 2-3 мин. Комплексы круговой тренировки на крупные группы мышц.
1-6	1	<b>Легкая атлетика.</b> Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке). 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. 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. Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях», «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью. 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. 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 колону. 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 дуопорном 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><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.</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту.</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 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</p>

			<p>обучению плаванию. Упражнения по технике плавания на суше, на воде.</p>
1-6	1	Баскетбол.	<p>Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности. Игровые комбинации. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований по баскетболу.</p>
1-6	1	Волейбол	<p>Обучение технике передвижений в волейболе. Специальная подготовка волейболиста. Овладение техникой владения мячом. Овладение техники нападающего удара в волейболе. Отработка техники подачи. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Игровые комбинации. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований по волейболу.</p>
1-6	1	Футбол.	<p>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.</p>

## 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	-	-	72		72	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
2	2	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			72		72	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
3	3	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)
4	4	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			34		34	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
5	5	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП			82		82	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)

6	6	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			32		32	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
---	---	--	--	--	----	--	----	---

**2.3 Лабораторный практикум. Не предусмотрен**

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

### **3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА**

**Не предусмотрена учебным планом**

**3.2. График работы студента.**  
**Семестр № 1-**

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
Собеседование	С																			
Отчет по реферату..	ОтПР																+		+	
Индивидуальные домашние задания Рекомендации по ФП	ИДЗ			+																
Тестирование по физической подготовленности	ТФП								+								+		+	

### **3.3 Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура»**

*При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации;*

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

#### **Электронный ресурс:**

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

#### **3.3.1. Контрольные работы (рефераты)по дисциплине «Физическая культура»**

##### **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. Здоровьесберегающая и здоровьесохраняющая 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.
51. Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
52. Формирование установки на ЗОЖ.
53. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
54. Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
55. Технологии ЗОЖ и их классификация.
56. Здоровьесберегающие, здоровьесохраняющие, здоровьесохраняющие технологии.
57. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
58. Формирование стиля ЗОЖ.
59. Питание и здоровье.

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

Рейтинговая система оценки в Университете не используется.

##### Раздел 2. 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.	Под г.	Ос н.	Под г.	Ос н.	Под г.	Ос н.	Под г.	Осн.	Под г.
«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.	Под г.	Ос н.	Под г.	Ос н.	Под г.	Ос н.	Под г.	Осн.	Под .
«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 « Физическая культура» не применяется.**

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

### 5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Евсеев Ю.И. Физическая культура студента. Феникс Ростов-на-Дону, 2014г. Электронный ресурс. ЭБС «Университетская библиотека online»	1-6	1-6	ЭБС	
2	Виленский М.Я. Физическая культура. Кнорус, Москва, 2016 г. Электронный ресурс. ЭБС «Университетская библиотека online»	1-6	1-6	ЭБС	
3	Бицаева А.А., Малков В.В. Физическая культура. Кнорус, Москва, 2016г. Электронный ресурс. ЭБС «Университетская библиотека online»	1-6	1-6	ЭБС	

### 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник. М.: Форум, 2008	1-6	1-6	20+15	-
2	Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник. Издательский центр «Академия», 2013.	1-6	1-6	15	-

3	Туманян Г.С.Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. М., Академия, 2009.	1-6	1-6	30	1
4	Б.Р. Голощапов История физической культуры и спорта. М.:Академия,2013	1-6	1-6	21	
5	Д.И.Рипа. Кинезотерапия. Культура двигательной активности; учебное пособие. 2011, КнорусМосква	1-6	1-6	10	
6	Н.В. Срослова. Лечебная физическая культура. РГУ, 2006.	1-6	1-6	74	
7	Зуев В.Н. Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2008	1-6	1-6	20	
8	Менхин Ю.В.Оздоровительная гимнастика: теория и методика. М: Физкультура и спорт», 2009	1-6	1-6	48	
9	Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник М.: Физкультура и спорт, 2009.	1-6	1-6	20	
10	Виленский М.Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. М.: КноРус, 2012.	1-6	1-6	17	

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

1. «Университетская библиотека Online»;
2. Ресурс электронно-библиотечных систем «Лань»;«Book.ru» ,«Юрайт»
3. Научная электронная библиотека [http:// ediprary.ru](http://ediprary.ru)

### 5.4. Перечень информационно –коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины « Физическая культура»;

1. Физическое воспитание в вузах.

[http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja\\_kul'tura\\_studenta\\_-\\_il'inich.html](http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'inich.html)

Для изучения студентами основных разделов теоретического материала по дисциплине. Материала. Учебник Ильинича В.И.

2. Учебное пособие Физическая культура (курс лекций)<http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html>

Учебник Евсеев Ю.И.2005г.

4. Учебное пособие «Физическая культура». ОМГУПС

[http://gm3d.ru/referaty\\_po\\_fizkulture\\_i\\_sportu/uchebnoe\\_posobie\\_fizicheskaya\\_kultura.html](http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html)

Все основные разделы дисциплины «Физическая культура»

5.Оздоровительная физическая культура. <http://www.medical-enc.ru/lfk/>

В данном пособии подробно описаны механизмы лечебного воздействия физических упражнений , а также методики занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях. Сайт будет полезен для студентов спец.А и спец. Б медицинских групп.

6. Сайт научной библиотеки <http://library.rsu.edu.ru/>КПубликации материалов научных статей к использованию студентами в подготовке рефератов, выступлений.

## **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 280кв.м. (ФОК-2), тренажерным залом 80 кв.м, лыжной базой на 350 пар лыж, шестью раздевалками площадью 70 кв.м, двумя душевыми комнатами.

На открытом воздухе занятия проводятся в городском парке культуры и отдыха и в лесопарковой зоне отдыха.

Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

### **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.

## 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. 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.
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	Тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов



	проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям (см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, 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-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

Стандартный набор ПО (для кафедральных ноутбуков):

Название ПО	№ лицензии

Операционная система Windows <sup>1</sup>	
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).

## Приложение 1

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»**  
**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»**  
**для промежуточного контроля успеваемости**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	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

<sup>1</sup> Информация об операционной системе Windows, установленной на кафедральных ноутбуках, размещена на лицензионных наклейках на ноутбуках.

ии			
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 психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК633
		<b>Уметь</b>	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК6 У1
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК6 У2
		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК6 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	ОК6 В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	ОК6 В2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	ОК6В3
ОК 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.	ОК831
		2. индивидуальные особенности своего организма.	ОК832
		3. средства и методы развития	ОК833

		основных физических качеств.	
		<b>Уметь</b>	
		1.правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	OK8Y1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK8Y2
		3. применять способы самоконтроля	OK8Y3
		<b>владеть</b>	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK8B1
		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK8B2
		3 навыками самоконтроля.	OK8B3
OK9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<b>Знать</b>	
		1.основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.	OK931
		2. технику выполнения прикладных упражнений	OK932
		3. основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	OK933
		<b>Уметь</b>	
		1. сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	OK9Y1
		2. правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма	OK9Y2
		3. организовать время работы с наибольшей эффективностью	OK9Y3

		<b>владеть</b>	
		1. техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей.	ОК9В1
		2. навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	ОК9В2
		3. владеть методиками саморегуляции.	ОК9В3

## КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

№	Содержание оценочного средства Вопросы теоретического зачета.	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	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.	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
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, OK933, OK9У2, OK9В2
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK6В3, OK833, OK8У1, OK8В1
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK6В2, OK832, OK8У3, OK8В3, OK9У2
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK633, OK6У3, OK931, OK9У2, OK9В3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK832, OK8У2, OK8В3
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK831, OK8У2, OK8В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK833, OK8У1, OK8В1
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка	OK932, OK9У1,

	студентов. Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK9B1
11	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK833, OK8Y2, OK8B1
12	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	OK833, OK8Y2, OK8B1
13	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK832, OK8Y2, OK8B1
14	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	OK832, OK8Y2, OK8B1
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK931
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK832, OK8Y1, OK8B1
17	Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол)	OK631, OK632 OK6Y1, OK6Y2, OK6B1
18	Игровые виды спорта, основы техники (футбол)	OK631, OK632 OK6Y1, OK6Y2, OK6B1
19	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK831, OK8Y1, OK8B2
20	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	OK833, OK8Y1, OK8B3

**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 (модуля)  
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки  
**05.03.02 География**

Направленность (профиль)  
**Физическая география и ландшафтоведение**

Квалификация  
**бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**



## 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

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» (Элективная дисциплина) относится к части блока 1 Б.1.Б.14, Обязательные дисциплины (базовая часть).

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

**3.Трудоемкость дисциплины:** 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

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

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1.	ОПК-2	способность использовать базовые знания фундаментальных разделов физики, химии, биологии, экологии в объеме, необходимом для освоения физических, химических, биологических, экологических основ в общей,	1. Фундаментальные разделы физики. 2. Фундаментальные разделы химии 3. Фундаментальные разделы биологии и экологии	1) использовать базовые знания фундаментальных разделов физики в объеме, необходимом для освоения физических, химических, биологических, экологических основ в общей, социально-	1) базовыми знаниями фундаментальных разделов физики в объеме, необходимом для освоения физических основ в общей, физической и социально-экономической географии 2) базовыми знаниями фундаментальных разделов химии в

		физической и социально-экономической географии		экономической географии; 2) использовать базовые знания фундаментальных разделов химии в объеме, необходимом для освоения химических основ в общей, физической и социально-экономической географии; 3) использовать базовые знания фундаментальных разделов биологии и экологии в объеме, необходимом для освоения биологических, экологических основ в общей, физической и социально-экономической географии;	объеме, необходимом для освоения химических основ в общей, физической и социально-экономической географии 3) базовыми знаниями фундаментальных разделов биологии, экологии в объеме, необходимом для освоения биологических, экологических основ в общей, физической и социально-экономической географии
2	ОПК-3	способность использовать базовые общепрофессиональные теоретические знания о географии, землеведении, геоморфологии с основами геологии, климатологии с основами метеорологии, гидрологии, биогеографии, географии почв с основами почвоведения, ландшафтоведения и	1) базовые общепрофессиональные теоретические знания о географии, землеведении 2) базовые общепрофессиональные теоретические знания о геоморфологии с основами геологии, климатологии с основами метеорологии, гидрологии 3) базовые общепрофессиональные теоретические знания о биогеографии, географии почв с основами почвоведения, ландшафтоведения и	1) использовать базовые теоретические знания о географии, землеведении, 2) использовать базовые теоретические знания о геоморфологии с основами геологии, климатологии с основами метеорологии, гидрологии, 3) использовать базовые теоретические знания биогеографии, географии почв с основами почвоведения, ландшафтоведения и	1) базовыми теоретическими знаниями о географии, землеведении, 2) базовыми теоретическими знаниями геоморфологии с основами геологии, климатологии с основами метеорологии, гидрологии, 3) базовыми теоретическими знаниями биогеографии, географии почв с основами почвоведения, ландшафтоведения
3.	ПК-5	способность применять методы комплексных	1) основные подходы и методы физико-	применять основные подходы и методы физико-	1) основными подходами и методами физико-географических

		географических исследований для обработки, анализа и синтеза географической информации, географического прогнозирования, планирования и проектирования природоохранной и хозяйственной деятельности	географических исследований 2) методы анализа и синтеза географической информации и географического прогнозирования; 3) методы планирования и проектирования природоохранной и хозяйственной деятельности	географических исследований 2) применять методы анализа и синтеза географической информации и географического прогнозирования; 3) применять методы планирования и проектирования природоохранной и хозяйственной деятельности	исследований 2) методами анализа и синтеза географической информации и географического прогнозирования; 3) методами планирования и проектирования природоохранной и хозяйственной деятельности
--	--	---	---	---	--

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

Зачет (1-6 семестр)

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.