

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

«30» 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: Экологическая география

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 «Прикладная физическая культура является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины школьного курса: Физическая культура и спорт; школьный курс 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 компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	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.

2	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, Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	<p>Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Знать способы самоконтроля.</p>	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
3	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.	<p>Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма;</p> <p>организовать время работы с наибольшей эффективностью.</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.

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
Прикладная физическая культура					
Цели изучения дисциплины.  <i>Целью</i> освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК – 6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	Знать: Законы развития межличностных отношений в команде и способы регуляции психоэмоционального состояния. Уметь: работать в команде с однокурсниками; проявлять уважение и доверие в коллективе; восстанавливать психическое равновесие	Практические занятия	Реферат Зачет	<b>ПОРОГОВЫЙ</b>  Знает законы развития межличностных отношений, умеет выполнять работу в коллективе, соблюдая толерантное отношение к коллегам. Владеет навыками регуляции межличностных

		<p>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>отношений. Уровень практических умений -</p> <p>удовлетворительный. <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> – легко выполняет работу в коллективе, соблюдая толерантное отношение, легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень практических навыков - высокий.</p>
ОК - 8	<p>Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</p>	<p>Знать:</p> <p>теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Средства и методы развития основных физических</p>	Практические занятия	Реферат Зачет	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b></p> <p>владеет методикой применения физических упражнений, Знает основы ЗОЖ, строения и функции основных систем</p>

	<p>профессиональной деятельности.</p>	<p>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>			<p>организма, средства и методы развития основных физических качеств. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b></p> <p>Высокий уровень практических навыков, умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>
ОК - 9	<p>Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>Знать: технику выполнения прикладных упражнений, используемых в чрезвычайных ситуациях. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.</p> <p>Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной</p>	<p>Практические занятия</p>	<p>Реферат Зачет</p>	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b></p> <p>Знает технику выполнения прикладных упражнений, используемых в чрезвычайных ситуациях, знает основы знаний по оказанию первой</p>

		<p>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>медицинской помощи. Владеет навыками самоконтроля физического состояния.</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ:</b>  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

Вид учебной работы	Всего часов	семестр				
		2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	<b>164</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>32</b>
В том числе:						
Лекции (Л)	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)</b>	<b>164</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>32</b>
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>						
В том числе рефераты (для спец. мед групп)						
<b>СРС в семестре:</b>	<b>164</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>32</b>
Другие виды СРС:						
Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	<b>164</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>32</b>
<b>СРС в период сессии</b>						
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет (З)</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>64</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>68</b>

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).

## 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
1. <b>Практический раздел</b>			
2-6	1	<p><b>Средства ОФП (общефизической подготовки)</b>                      Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.                      Методы оценки и развития силовых способностей</p>	<p><i>Строевые упражнения:</i> выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</i> ОРУ отдельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).</p> <p><i>Упражнения для развития силы и гибкости.</i>                      Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.</i></p> <p><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; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели,</p>

		<p>мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения.</p> <p>Тестирование. Оценка силовых качеств.</p>
1	<p><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 коврик, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц спины</i> 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.</p> <p>Упражнения на расслабление. Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.</p> <p>Упражнения для мышц рук и ног. Отжимания, подтягивания, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление. 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) Упражнение на выносливость, прыжки по 2-3 мин. Комплексы круговой тренировки на крупные группы</p>

			мышц.
2-6	1	<b>Легкая атлетика.</b> Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	<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 положений; старты после выполнения различных упражнений.</p> <p>Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку).</p> <p>Бег на длинные дистанции.</p> <p>Основы методики занятий бегом, ходьбой.</p>
2,4,6	1	<b>Лыжная подготовка</b> Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости.	<p>Построение с лыжами в шеренгу и колону.</p> <p>Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни.</p> <p><i>Совершенствование техники лыжных ходов.</i></p> <p><i>Попеременный двухшажный ход:</i> передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в 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.</p> <p><i>Одновременный одношажный ход:</i> стартовый и дистанционные варианты.</p> <p><i>Одновременный двухшажный ход.</i></p> <p><i>Коньковый и полуконьковый ход. Ознакомление.</i></p> <p><i>Развитие общей и специальной выносливости</i></p>

			<p><i>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>
2-6	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>
2-6	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>
2-4	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>
2-6	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>
2-6	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> <p>Правила соревнований по волейболу.</p>
2-6	1	Футбол.	<p>Обучение технике передвижений в футболе.</p> <p>Овладение техникой владения мячом.</p> <p>Упражнения по специальной физической подготовке футболиста.</p> <p>Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне.</p> <p>Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности.</p> <p>Парные упражнения в защите, обороне, нападении.</p> <p>Игровые комбинации.</p> <p>Тренировочные игры, встречи с различными командами.</p> <p>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	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			32	32	64	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка (16нед.) Тестирование по физической подготовке (14, 16 неделя)
3	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП			34	34	68	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка (18нед.) Тестирование по физической подготовке (16, 18 неделя)
4	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			32	32	64	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка (16нед.) Тестирование по физической подготовке (14, 16 неделя)
5	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП			34	34	68	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка (18нед.) Тестирование по физической подготовке (16, 18 неделя)
6	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			32	32	64	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка (16нед.) Тестирование по физической подготовке (14, 16 неделя)
		ИТОГО			164	164	328	

### 2.3 Лабораторный практикум не предусмотрен

### 2.4. Примерная тематика курсовых работ. Курсовые работы не предусмотрены.

## 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

### 3.1. Виды СРС.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
2	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	32
3	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	34
4	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	32
5	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	34
6	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	32
<b>Итого в 2-6 семестрах</b>				<b>164</b>



### 3.2. График работы студента.

Семестр № 2

Форма оценочного средства	Условное обозначение	Номер недели															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	ОтПР	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Посещение практических занятий	ПрЗ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Зачет	3																+

Семестр № 3

Форма оценочного средства	Условное обозначение	Номер недели																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	ОтПР	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Посещение практических занятий	ПрЗ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Зачет	3																	+

Семестр № 4

Форма оценочного средства	Условное обозначение	Номер недели															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	ОтПР	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Посещение практических занятий	ПрЗ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Зачет	3																+

## Семестр № 5

Форма оценочного средства	Условное обозначение	Номер недели																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	ОтПР	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Посещение практических занятий	ПрЗ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Зачет	3																	+

## Семестр № 6

Форма оценочного средства	Условное обозначение	Номер недели															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	ОтПР	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Посещение практических занятий	ПрЗ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Зачет	3																+

### **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:**

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

#### 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	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - Москва :КноРус, 2016. - 312 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 294-297. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос.гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена"; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/917866/view">https://www.book.ru/book/917866/view</a> (дата обращения: 25.08.2020)	1-2	2-6	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?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> (дата обращения: 25.08.2020)	1-2	2-6	ЭБС	1
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: 25.08.2020)	1-2	2-6	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: 25.08.2020)	1-2	2-6	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.biblionline.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A">https://www.biblionline.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A</a> (дата обращения: 25.08.2020)	1	2-6	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	2-6	20	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: 25.08.2020).	1	2-6	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: 25.08.2020)	1	2-6	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	2-6	15	-
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: 25.08.2020)	1	2-6	ЭБС	-
7	Еремушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М. А. Еремушкин. - М. : Спорт, 2016. - 184 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 134-135. – Режим доступа: <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: 25.08.2020).	1	2-6	ЭБС	-

8	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.]	1	2-6	15	1
---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	-----	----	---

**5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:** BOOK.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. BOOK.ru — это независимая электронно-библиотечная система (ЭБС) современной учебной и научной литературы для вузов, ссузов, техникумов, библиотек. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru>. Компьютерная справочно-правовая система России «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс] URL: <http://www.consultant.ru/>. Подробно изложены нормативно-правовые акты в области экологии и природопользования.

1. Библиотека ГОСТов и нормативных документов [Электронный ресурс] URL: <http://libgost.ru/>. Представлен обширный перечень государственных стандартов и нормативных документов в области экологии и природопользования.

2. Банк патентов: информационный портал российских изобретателей [Электронный ресурс] URL: <http://bankpatentov.ru/>. Приводятся инновационные разработки в области экологии и природопользования.

3. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. Представленная электронно-библиотечная система (ЭБС) — это ресурс, включающий в себя как электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] URL: <https://elibrary.ru/>. Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 26 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе.

5. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] URL: <http://biblioclub.ru/>. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» — это электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам учебной и научной литературы по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств. Ресурс содержит учебники, учебные пособия, монографии, периодические издания, справочники, словари, энциклопедии, видео- и аудиоматериалы, иллюстрированные издания по искусству, литературу нон-фикшн, художественную литературу. Каталог изданий систематически пополняется новой актуальной литературой и в настоящее время содержит почти 100 тыс. наименований.

6. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. – Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 - . Российская государственная библиотека (РГБ) является уникальным хранилищем подлинников диссертаций, защищенных в стране с 1944 года по всем специальностям – Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. – Режим доступа: <http://diss.rsl.ru>.

7. ЮРАЙТ [Электронный ресурс] : электронная библиотека. ЭБС Юрайт – это сайт для поиска изданий и доступа к тексту издания в отсутствие традиционной печатной книги. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

#### **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.

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\\_kultura.html](http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html), свободный.

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

## **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 площадью 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» (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.
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)

### 10.1. 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).

---

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

**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
1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры,	ОК-6 ,ОК-8, ОК-9	Зачет
2	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры,	ОК-6 ,ОК-8, ОК-9	Зачет
3	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры,	ОК-6 ,ОК-8, ОК-9	Зачет
4	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры,	ОК-6 ,ОК-8, ОК-9	Зачет
5	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры,	ОК-6 ,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 психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК6 33

		<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.	ОК6 В3
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.	ОК8 З1
		2. индивидуальные особенности своего организма.	ОК8 З2
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК8 З3
		<b>уметь</b>	
		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	ОК8 У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	ОК8 У2
		3. применять способы самоконтроля	ОК8 У3
		<b>владеть</b>	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	ОК8 В1
		2. теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	ОК8 В2
		3. навыками самоконтроля.	ОК8 В3
ОК9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<b>знать</b>	
		1. основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.	ОК9 З1
		2. технику выполнения прикладных упражнений	ОК9 З2
		3. основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	ОК9 З3
		<b>уметь</b>	
		1. сконцентрироваться на	ОК9 У1

	соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	
	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 В1
	2. навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	OK9 В2
	3. владеть методиками саморегуляции.	OK9 В3

### 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, У3В2
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	OK832, У2, В1

	самоконтроль за состоянием своего организма.	
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, У1,В1
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

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

### «зачтено»:

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

– оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

– оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

### «не зачтено»:

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

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»**

Утверждаю  
Декан 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)  
**Экологическая география**

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 «Прикладная физическая культура» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту.

Дисциплина изучается на 1-3 курсе (2-6 семестр).

**3.Трудоемкость дисциплины:** 3 зачетные единицы, 64 академических часов.

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

№ п/п	Ном ер/ нде кс ком пете нци и	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические,	Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции	Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие	Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами

		конфессиональные и культурные различия.	психоэмоционального состояния средствами физической культуры	коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.
2	ОК - 8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем 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 совершенствования.
3	ОК - 9	Способность 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.	Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности	Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах,

				<p>организма своего организма;</p> <p>организовать время работы с наибольшей эффективностью.</p>	<p>переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.</p>
--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

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

Зачет (2-6 семестр)

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.