

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

Утверждаю

Декан факультета

социологии и управления

О.В. Василенкова

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 38.03.03 Управление персоналом

Направленность подготовки Управление персоналом

Форма обучения очная

Сроки освоения ОПОП нормативный - 4 года

Факультет (институт) Социологии и управления

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 .

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.

1.1. Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» относится к вариативной части блока 1 (дисциплины по выбору).

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

- « Физическая культура»
- «ОБЖ»

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

- Безопасность жизнедеятельности

2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине , соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы. « Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

№ п/п	Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
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 совершенствования.

2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Прикладная физическая культура» (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)
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 - 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Знать: Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p>Уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Владеть: техникой выполнения упражнений на любые группы мышц; навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического совершенствования.</p>	Рефераты. Практические занятия.	Реферат. Зачет.	<p>ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.

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

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. Практический раздел			
1-6	1	Средства ОФП (общефизической подготовки) Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей	<i>Строевые упражнения:</i> выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. <i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</i> ОРУ 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). <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 <i>Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.</i> Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Юноши: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; жим штанги лежа; аналитические упражнения для развития локальных мышечных групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере. <i>Упражнения для развития силы мышц ног:</i> приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под

		<p>метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения .</p> <p>Тестирование. Оценка силовых качеств.</p>
1	<p>ОФП. Развитие силы и гибкости.</p>	<p><i>Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.</i> Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине на коврик, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц спины</i> Из положения лежа на животе серия наклонов поднимая одновременно ноги и плечи. Поднятие туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднятие точно ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. 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.</p> <p>Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.</p> <p>Упражнения для мышц рук и ног.</p> <p>Отжимания, подтягивания, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление.</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>Прыжки в скакалку, техника выполнения. Прыжки на двух ногах, на одной, с вращением вперед, назад, вариации.</p> <p>Игры со скакалкой.(часики...)</p> <p>Упражнение на выносливость, прыжки по 2-3 мин.</p> <p>Комплексы круговой тренировки на крупные группы мышц.</p>

1-6	1	<p>Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки</p>	<p>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.</p>
2,4,6	1	<p>Лыжная подготовка Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости.</p>	<p>Построение с лыжами в шеренгу и колонну. Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни. <i>Совершенствование техники лыжных ходов.</i> <i>Попеременный двухшажный ход:</i> передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двуопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добиваясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники. <i>Одновременный одношажный ход:</i> стартовый и дистанционные варианты. <i>Одновременный двухшажный ход.</i> <i>Коньковый и полуконьковый ход.</i> Ознакомление. <i>Развитие общей и специальной выносливости лыжника:</i> повторное прохождение отрезков 200-300 м</p>

			<p>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 обучению плаванию.</p> <p>Упражнения по технике плавания на суше, на воде.</p>
1-6	1	Баскетбол.	<p>Обучение технике передвижений в баскетболе.</p> <p>Овладение техникой владения мячом.</p> <p>Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста.</p> <p>Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне.</p>

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

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

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	Л Р	ПЗ/ С	СР С	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП	-	-	72	+	72	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка(17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
2	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			36		72	. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка(17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)

3	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП			72		72	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка(17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
4	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			34		34	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка(17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
5	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП			82		82	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка(17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
6	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			32		32	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

3.1. Виды СРС.

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

3.2. График работы студента.

Семестр № 2

Форма оценочного средства*	Условное обозначение	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										+									+
Зачет	З																			+

Семестр № 4

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

3.3 Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «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

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.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.
«Удовлетворительно»	8	7	9	8	9	8	10	9	10	9
«Хорошо»	14	13	15	14	15	14	16	15	16	15
«Отлично»	20	18	21	19	21	19	22	20	22	20

Дифференциальная оценка физической подготовленности

студентов основной и подготовительной группы по набранной сумме баллов

Оценка	Оценочная сумма баллов									
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5-6 семестр	
	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.
«Удовлетворительно»	11	10	12	11	12	11	12	11	11	10
«Хорошо»	18	17	19	18	20	19	20	19	19	18
«Отлично»	26	24	27	25	28	26	28	26	26	25

4.2. Рейтинговая оценка знаний обучающихся по дисциплине « Физическая культура» .

Система оценки знаний по дисциплине «Физическая культура» включает в себя комплексную оценку: определения уровня теоретических знаний студентов по дисциплине «Физическая культура» по собеседованию на «зачтено», или «незачтено», дифференцированную оценку физической подготовленности (см. табл. выше), учет посещаемости в семестре, участие в спортивно- массовых соревнованиях и сдаче норм ГТО.

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

5.1 Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1.	Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - М.: КноРус, 2016. - 312 с. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/917866 (дата обращения: 25.08.2020).	1-2	2,4	ЭБС	
2.	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с. - Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1 (дата обращения: 25.08.2020).	1-2	2,4	ЭБС	

5. 2. До	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.	Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: КноРус, 2012. - 240 с.	1-2	2,4	18	
2.	Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / сост. Н. В. Срослова; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань: РГУ, 2006. - 43 с. - Режим доступа: http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/635 (дата обращения: 25.08.2020).	1	2,4	ЭБ РГУ	

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

1. BOOK.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 25.08.2020).
2. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 25.08.2020).
3. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 25.08.2020).

4. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/> (дата обращения: 25.08.2020).

5. Электронный каталог НБ РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающих в фонд НБ РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, [1990 -]. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru/marc>, свободный (дата обращения: 25.08.2020).

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

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 25.08.2020).

2. Razym.Ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Режим доступа: <https://www.razym.ru/>, свободный (дата обращения: 25.08.2020).

3. Все для студента [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ после регистрации из любой точки, имеющей доступ к Интернету. – Режим доступа: <http://www.twirpx.com/library> (дата обращения: 25.08.2020).

4. Лечебная физкультура [Электронный ресурс]: медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный (дата обращения: 25.08.2020).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280 кв.м. (ФОК-2), тренажерным залом 80 кв.м, лыжной базой на 350 пар лыж, шестью раздевалками площадью 70 кв.м, двумя душевыми комнатами.

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

Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:

В спортивном зале имеются шведские стенки, скамейки, радиоаппаратура.

Спортивный инвентарь.

Компьютеры (2 шт.)

6.3. Требования к специализированному оборудованию:

Имеются тренажеры соответствующие стандартам. Лыжная база

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

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ заполняется для ФГОС ВПО

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

9. Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	<p>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.</p> <p>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. Владеть 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.</p>
Реферат/курсовая работа	<p><i>Реферат:</i> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал 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)</p>
Подготовка к зачету	<p>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.</p>

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

Набор ПО для кафедральных ноутбуков	
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC media player	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.); система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

10.Иные сведения.

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

VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 24 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

ЮНОШИ

№	Виды испытаний	Нормативы
---	----------------	-----------

п/п	(тесты)	от 18 до 24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
	или рывок гири 16 кг(количество раз)	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13
Дополнительные испытания (тесты)				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км(мин, с)	26.30	25.30	23.30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой	18	25	30

	локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)			
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км		
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

ДЕВУШКИ

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

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

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8
---	---	---	---

*Для бесснежных районов страны.

**Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам¹:

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

б) гигиена занятий физической культурой;

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

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

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

¹ Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) (далее – Положение).

Приложение 1

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

«Прикладная физическая культура» (Элективные дисциплина по физической культуре и спорту)

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

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	знать	
		1. теорию и методiku самостоятельных занятий по физической культуре.	ОК831
		2. индивидуальные особенности своего организма.	ОК832
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК833
		уметь	
		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	ОК8У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	ОК8У2
		3. знать способы самоконтроля	ОК8У3
		владеть	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	ОК8В1

		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	ОК8В2
		3 навыками самоконтроля.	ОК8В3

**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, OK8Y3,
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.	OK8 32, OK8Y3,
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,
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK833, OK8Y1 OK8B1
5	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK831,
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK8 32, OK8Y3,
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK832, OK8Y2,
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK831, OK8Y2, OK8B1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK833, OK8Y1, OK8B1
10	Оздоровительная аэробика. Теория и методика.	OK831, OK8Y2, OK8B3
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	OK831, OK8Y2, OK8B3
12	Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK831, OK8Y2, OK8B3
13	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK833, OK8Y2, OK8B1
14	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	OK833, OK8Y2, OK8B1
15	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK832, OK8Y2, OK8B1

16	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.	OK832, OK8У2, OK8В1
17	Игровые виды спорта, основы техники(баскетбол, волейбол, футбол)	OK832, OK8У2, OK8В1
18	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK832, OK8У2, OK8В1
19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	OK8 33 У2 В3
20.	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK 831 32 33
21.	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK831У2, В3
22.	Дыхательная гимнастика, ее использование.	OK831У1, В1
23	Теория и методика оздоровительных занятий..	OK833, У2, В1
24.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	OK833, У2, В1
25	Подготовка к сдаче норм ГТО.	OK833У2,В1

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете по дисциплине оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине.

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)	
ЗАЧТЕНО	Оценка «зачтено» ставится на основании оценки теоретических знаний по дисциплине; умений и навыков по пороговому и повышенному уровню в работе в команде; по участию студента в командных видах спорта в учебной группе, владения знаниями и умениями техники и методики физических упражнений, умений и навыков самостоятельного контроля за самочувствием, умений показать и составить комплекс физических упражнений, применять способы восстановления при утомлении, владению способам первой помощи при переутомлении. Одобряется участие студентов в сдаче нормативов комплекса ГТО, и участия в Студенческой Спартакиаде, как показатель высокого уровня физической подготовленности.
НЕ ЗАЧТЕНО	Оценка «не зачтено» ставится при неудовлетворительном уровне теоретических знаний, умений и навыков теории и методики физической культуры, недостаточном уровне физической подготовленности , нарушении систематичности занятий физической культурой, не предоставлении отчетного реферата по дисциплине, при отсутствии медицинского осмотра.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:

Декан факультета социологии и
управления



О.В. Василенкова

«31» августа 2020 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
«Прикладная физическая культура»

Направление подготовки
38.03.03 Управление персоналом

Направленность (профиль)
Управление персоналом

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная

Рязань 2020

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к Вариативной части Блока 1, обязательные дисциплины.

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

3. Трудоемкость дисциплины: 328 академических часов.

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

№ п/п	Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
1	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 совершенствования.

				ля .	
--	--	--	--	------	--

5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

Зачет (2-6 семестры).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.