МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:
Декан
физико-математического
факультета
Н.Б. Федорова
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

Уровень основной образовательной программы: **бакалавриат**

Направление подготовки: **38.03.05 Бизнес-информатика**

Направленность (профиль) подготовки: **Цифровая экономика**

Форма обучения: **очная**

Сроки освоения ОПОП: **нормативный (4 года)**

Факультет: **физико-математический**

Кафедра: **физического воспитания**

Рязань 2020

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ 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 ВУЗА

2.1. Дисциплина **Б.1.В.16 «Прикладная физическая культура»** (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) относится к вариативной части блока Б1 (обязательные дисциплины).

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

- *Физическая культура*
- *ОБЖ*

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

- *Безопасность жизнедеятельности.*

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общекультурных (ОК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения 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, Роль физической культуры и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	Системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

2.5. Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
«Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)					
Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.					
КОМПЕТЕНЦИИ		**Перечень компонентов**	**Технологии формирования**	**Форма оценочного средства**	**Уровни освоения компетенции**
ИНДЕКС	**ФОРМУЛИРОВКА**				
ОК - 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Комплекс знаний о здоровом образе жизни; средства сохранения здоровья, методика оздоровительных занятий физической культурой. Самоконтроль.	Рефераты, практические занятия.	Реферат Зачет	ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно» ПОВЫШЕННЫЙ Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		**Всего часов**	**Семестр**				
			2	**3**	**4**	**5**	**6**
1		**2**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
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
Работа с литературой		164	32	34	32	34	32
Вид промежуточной аттестации	**зачет (З)**		+	+	+	+	+
	экзамен (Э)						
ИТОГО: Общая трудоемкость	**Часов**	**328**	**64**	**68**	**64**	**68**	**64**

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий с использованием платформы Microsoft Teams, ЭИОС Moodle, корпоративной электронной почты.

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
Практический раздел			
2-6	1	**Средства ОФП (общефизической подготовки)** Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	*Строевые упражнения:* выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. *Общеразвивающие упражнения* (ОРУ): ОРУ раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для

		Методы оценки и развития силовых способностей	девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ). *Упражнения для развития силы и гибкости.* 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 *Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.* **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. *Упражнения для развития силы мышц ног:* приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения. Тестирование. Оценка силовых качеств.
	1	**ОФП.** Развитие силы и гибкости.	*Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.* Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврике, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений. *Упражнения для развития силы мышц спины* 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 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). *Упражнения на гибкость.* Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинные маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты». Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью. Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные. Упражнения на расслабление. Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования. Упражнения для мышц рук и ног. Отжимания, подтягивания, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление. Упражнения со скакалкой. Прыжки в скакалку, техника выполнения. Прыжки на двух ногах, на одной, с вращением вперед, назад, вариации. Игры со скакалкой (часики). Упражнение на выносливость, прыжки по 2-3 мин. Комплексы круговой тренировки на крупные группы мышц.
2-6	1	**Легкая атлетика.** Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке). Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестыванием 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 посыла таза вперед. Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью. Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений.

			Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку). Бег на длинные дистанции. Основы методики занятий бегом, ходьбой.
2,4,6	1	**Лыжная подготовка** Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости.	Построение с лыжами в шеренгу и колону. Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни. *Совершенствование техники лыжных ходов.* *Попеременный двухшажный ход*: передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двухопорном 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. *Одновременный одношажный ход:* стартовый и дистанционные варианты. *Одновременный двухшажный ход.* *Коньковый и полуконьковый ход.* Ознакомление. *Развитие общей и специальной выносливости лыжника:* повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка. Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом. Методика самостоятельных занятий.
2-6	1	Подвижные игры.	*Спортивные игры:* элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам. *Подвижные игры* (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки». «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие. Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту. *Эстафеты:* круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые
2-6	1	Оздоровительная аэробика	*Общеразвивающие упражнения:* 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. *Специальные упражнения:* наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений,

			волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев. Силовая подготовка. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, живота, спины, ног. Развитие аэробной выносливости. Прыжки в скакалку. Танцевальные разминки в режиме нон-стоп. Участие в спортивных конкурсах по оздоровительной аэробике.
2-6	2	Плавание. Обучение не умеющих плавать.	Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для не умеющих: пройти курс обучения и научиться плавать. Подводящие упражнения для подготовки мышц обучению плаванию. Упражнения по технике плавания на суше, на воде.
2-6	1	Баскетбол.	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности. Игровые комбинации. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований по баскетболу.
2-6	1	Волейбол	Обучение технике передвижений в волейболе. Специальная подготовка волейболиста. Овладение техникой владения мячом. Овладение техники нападающего удара в волейболе. Отработка техники подачи. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Игровые комбинации. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований по волейболу.
2-6	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 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)
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	Практический раздел. ОФП, Аэробика, Волейбол, Плавание			32	32	**64**	Реферат Зачет
3	1	Практический раздел. ОФП, Аэробика, Волейбол, Плавание			34	34	**68**	Реферат Зачет
4	1	Практический раздел. ОФП, Аэробика, Волейбол, Плавание			32	32	**64**	Реферат Зачет
5	1	Практический раздел. ОФП, Аэробика, Волейбол, Плавание			34	34	**68**	Реферат Зачет
6	1	Практический раздел. ОФП, Аэробика, Волейбол, Плавание			32	32	**64**	Реферат Зачет
		Итого			**164**	**164**	**328**	

2.3.Лабораторный практикум. *Не предусмотрен.*

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

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды СРС	Всего часов в семестре
2	1	Практический раздел	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	32
3	1	Практический раздел	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	34
4	1	Практический раздел	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	32
5	1	Практический раздел	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	34
6	1	Практический раздел	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	32
Итого				**164**

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	17	18
Собеседование	С							+										+	
Защита реферата	ЗР																+		

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	18
Собеседование	С							+										+	
Защита реферата	ЗР																+		

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	17	18
Собеседование	С							+										+	
Защита реферата	ЗР																+		

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	18
Собеседование	С							+										+	
Защита реферата	ЗР																+		

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	17	18
Собеседование	С							+										+	
Защита реферата	ЗР																+		

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

При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации:

1. Плаксина, О.А. Педагогика здоровья: программа курса и методические рекомендации / ОА. Плаксина. – РГУ: Рязань,2007. –51 с
2. Киреев, С.В. Лечебная физкультура в системе физической подготовки студентов специальных медицинских групп: метод. реком. / С.В. Киреев. – РГУ: Рязань. – 2002. - 90 с
3. Михайлов, Д.Д. Физическая подготовка баскетболиста в ВУЗе: метод реком. / Д.Д. Михайлов. – РГУ: Рязань. – 2005. –24 с.
4. Митрейкин, В.Г. Планирование, организация и контроль подготовительной части занятия по физическому воспитанию / В.Г. Митрейкин. – 2005. –24 с.
5. Сусорова, М.В. Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре: методические рекомендации / М.В. Сусорова. –РГУ: Рязань. 2009. – 13 с.
6. Орлова, Л.Т. Занятия оздоровительной направленности на тренажёрах со студентами подготовительной группы: метод. рекомендации / Л.Т. Орлова. – РГУ: Рязань.2010. –20 с.

Электронный ресурс:

1. Михайлов Д.Д. Силовая подготовка баскетболистов / Режим доступа: http://www.rsu.edu.ru/wordpress/wp-content/uploads/2011
2. Киреев С.В. Методика воспитания физических качеств / Режим доступа: http://www.rsu.edu.ru/wordpress/wp-content/uploads/2011
3. Сусорова М.В. Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура / Режим доступа: http://www.rsu.edu.ru/wordpress/wp-content/uploads/2011

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

(см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая оценка знаний обучающихся по учебной дисциплине.

Рейтинговая система не используется

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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: https://www.book.ru/book/917866/view (дата обращения: 31.08.2020)	1-2	2-6	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 31.08.2020)	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). https://www.biblio-	1-2	2-6	ЭБС	

	online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7 (дата обращения: 31.08.2020)				
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: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения: 31.08.2020)	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: https://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A (дата обращения: 31.08.2020)	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	2-4	17	1
3	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с.: ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370 (дата обращения: 31.08.2020).	1	2-4	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479 (дата обращения: 31.08.2020)	1	2-4	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	2-4	30	-
6	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (дата обращения: 31.08.2020)	1	2-4	ЭБС	-
7	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	2-46	ЭБС	-
8	Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст]: учебник / М.Н. Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 160с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО. – [есть и др. изд.]	1	2-6	17	-
9	Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: учебник / М.Н. Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 160с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО. – [есть и др. изд.]	1	2-6	30	-
10	Ковровский, В.Ю. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2006. – 268 с. – Режим доступа: http://hdl.handle.net/123456789/617(дата обращения: 31.08.2020)	1	2-6	ЭБ	-

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: 31.08.2020).
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp, свободный (дата обращения: 31.08.2020
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: http://library.rsu.edu.ru, свободный (дата обращения: 31.08.2020).
4. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3 (дата обращения: 31.08.2020).

5. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 31.08.2020).

6. Электронный каталог НБ РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающих в фонд НБ РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, [1990]. – Режим доступа: http://library.rsu.edu.ru/marc, свободный (дата обращения: 31.08.2020).

7. Юрайт [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru (дата обращения: 20.04.18)

5.4. Перечень информационно-коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Прикладная физическая культура (элективная дисциплина)»

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp, свободный (дата обращения: 31.08.2020).

2. КиберЛенинка. [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: http://cyberleninka. ru, свободный (дата обращения: 31.08.2020).

3. Prezentacya.ru/. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: http: //prezentacya.ru, свободный (дата обращения: 31.08.2020).

4. Российский образовательный портал. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: http: //www.school.edu.ru, свободный (дата обращения: 31.08.2020).

5. Оздоровительная физкультура. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: http://fb.ru/article/379861/ozdorovitelnaya-fizkultura-metodologicheskie-osnovyi-i-programmyi, свободный (дата обращения: 31.08.2020).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:

В спортивном зале имеются спортивные тренажеры, шведские стенки, скамейки, радиоаппаратура.

Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет.

6.3. Требования к специализированному оборудованию:

Имеются тренажеры, соответствующиестандартам. Спортивный инвентарь. Лыжная база.

Наличие компьютера (2 шт.), учебно-методических пособий, спортивного инвентаря.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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. Овладевать запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.
Реферат/курсовая работа	*Реферат:* тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат

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

8. 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).

Для организации учебной работы может использоваться набор веб-сервисов MS office365, вебинарная платформа РГУ имени С.А. Есенина, университетская информационно-образовательная среда Moodle, облачные технологии. Координация учебной работы осуществляется через университетскую электронную почту.

9. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

1. Операционная система Windows Pro (договор №65/2019 от 02.10.2019);
2. Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.);
3. Офисное приложение LibreOffice (свободно распространяемое ПО);
4. Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО);
5. Браузер изображений Fast Stone Image Viewer (свободно распространяемое ПО);
6. PDFридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);
7. Медиа проигрыватель VLC mediaplayer (свободно распространяемое

ПО);

8. Запись дисков ImageBurn (свободно распространяемое ПО);
9. DJVU браузер DjVu Browser Plug-in (свободно распространяемое ПО);
10. Набор веб-сервисов MS office365 (бесплатное ПО для учебных заведений https://www.microsoft.com/ru-ru/education/products/office);
11. Система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

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

Утверждаю:
Декан физико-математического
факультета
Н.Б. Федорова
«31» августа 2020 г.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

Направление подготовки
38.03.05 Бизнес-информатика

Направленность (профиль) подготовки
Цифровая экономика

Квалификация
Бакалавриат

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 **Б.1.В.16 «Прикладная физическая культура»** (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) относится к вариативной части блока Б1 (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/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
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, Роль физической культуры и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	Системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

Зачет (2-6 семестры).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.