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 **39.03.01 Социология**

Направленность (профиль) подготовки **Социология**

Форма обучения **очная**

Сроки освоения ОПОП **нормативный - 4 года**

Факультет **социологии и управления**

Кафедра **физического воспитания**

Рязань, 2020

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» является формирование у обучающихся 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 ВУЗА

2.1. Дисциплина «Прикладная физическая культура (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» относится к вариативной части Блока 1

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

Школьные курсы: «Физическая культура», «ОБЖ».

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

- Основы национальной и региональной безопасности.

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

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

№ п/п	Номер компетенции	Содержание компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1.	ОК-6	способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Особенности командных видов спорта. Законы развития межличностных отношений в команде, Способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом. Различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Различными способами регулирования взаимоотношений.
2	ОК-8	способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре. Индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	. Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения. Составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Применять способы самоконтроля	Техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Теоретическими знаниями для физического самосовершенствования. Навыками самоконтроля физического состояния.
3	ОК - 9	способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений. Основы знаний по оказанию	Концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Правильно оценивать физическое состояние и	Техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей.

		ситуаций	первой медицинской помощи.	возможности своего организма. Организовать время работы с наибольшей эффективностью.	Навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. Методиками саморегуляц ии.

2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)					
Цель дисциплины		формирование у обучающихся 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			
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК – 6	способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Знать: Особенности командных видов спорта. Законы развития межличностных отношений в команде. Способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры. Уметь: Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. Владеть: Навыками общения с различным контингентом. Различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Различными способами регулирования взаимоотношений.	Практические занятия самостоятельная работа	Тестирование Реферат Зачет	ПОРОГОВЫЙ Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх . уровень знаний. Собеседование - уровень удовлетворительный. ПОВЫШЕННЫЙ – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень по собеседованию – высокий.
ОК -8	способность использовать методы и инструменты	Знать: Теорию и методику самостоятельных	Практические занятия самостоятельная	Тестирование Реферат Зачет	ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических

	физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	занятий по физической культуре. Индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств. Уметь: Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения. Составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Применять способы самоконтроля. Владеть: Техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Теоретическими знаниями для физического самосовершенствования. Навыками самоконтроля физического состояния.	работа		упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно» ПОВЫШЕННЫЙ Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.
ОК - 9	способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знать: Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. Уметь: Концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Правильно оценивать физическое состояние и возможностисвоего организма. Организовать время работы с наибольшей эффективностью. Владеть: Техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. Методиками саморегуляции.	Практические занятия самостоятельная работа	Тестирование Реферат Зачет	ПОРОГОВЫЙ: Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших ПОВЫШЕННЫЙ: Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказания психологической помощи пострадавшим, о транспортировки пострадавших в различных услових.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
1		2	3	4	5	6	7	8
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		328	72	36	72	32	72	44
В том числе:								
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)		328	72	36	72	32	72	44
Лабораторные работы (ЛР)								
2. Самостоятельная работа студента (всего)								
СРС в семестре:								
Курсовая работа	КП							
	КР							
Другие виды СРС:								
СРС в период сессии								
Вид промежуточной аттестации	зачет (З), экзамен (Э)	З	З	З	З	З	З	З
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	328	72	36	72	32	72	44
	зач. ед							

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий (вебинарная платформа Zoom, система электронного обучения Moodle).

2.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела 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	*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 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 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). *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.
1-6	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 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 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 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. *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.
1-6	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
1-6	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.
1-4	1	Плавание. Обучение неумеющих плавать.	Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для неумеющих: пройти курс обучения и научиться плавать. Подводящие упражнения для подготовки мышц обучению плаванию. Упражнения по технике плавания на суше, на воде.
1-6	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.
1-6	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 волеболу.
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 дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестрам)*
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	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)
		ИТОГО			328		328	ПрАт (зачет)

2.3. Лабораторный практикум

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 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 течение 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
Отчет по реферату	ОтПР										+								+	

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										+								+	

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

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».

Электронные ресурсы:

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

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 здоровьеукрепляющая 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, здоровьеукрепляющие, здоровьесохраняющие технологии.
57. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
58. Формирование стиля ЗОЖ.
59. Питание и здоровье.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ *(см. Фонд оценочных средств)*

4.1. Рейтинговая оценка знаний обучающихся по дисциплине не используется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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 [Текст] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - Москва : КноРус, 2016. - 312 с. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/917866/view (дата обращения: 29.08.2020).	1	1-6	3+ЭБС	

2	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 424 с. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7 (дата обращения: 29.08.2020).	1	1-6	ЭБС	
3	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения: 29.08.2020).	1	1-6	2+ЭБС	

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1	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: 29.08.2020).	1	1-6	ЭБС	
2	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. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370 (дата обращения: 29.08.2020).	1	1-6	ЭБС	1
3	Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. В. В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - М. : Спорт, 2016. - 456 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479 (дата обращения: 29.08.2020).	1	1-6	ЭБС	
4	Гимнастика [Текст] : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2010. - 448 с.	1	1-6	30	
5	Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс] : учебно-методическое	1	1-6	ЭБС	

	пособие / Н. Н. Голякова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (дата обращения: 29.08.2020).				
6	Еремушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М. А. Еремушкин. - М. : Спорт, 2016. - 184 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414 (дата обращения: 29.08.2020).	1	1-6	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.	1	1-6	ЭБС	
8	Ковровский, В. Ю. Лыжный спорт [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2006. – 268 с. – Режим доступа: http://hdl.handle.net/123456789/617(дата обращения: 29.08.2020).	1	1-6	ЭБС	

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: 29.08.2020).
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp, свободный (дата обращения: 29.08.2020).
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: http://library.rsu.edu.ru, свободный (дата обращения: 29.08.2020).
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: 29.08.2020).
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: 29.08.2020).
6. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru (дата обращения: 29.08.2020).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины:

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp, свободный (дата обращения: 29.08.2020).
2. 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, свободный (дата обращения: 29.08.2020).
3. 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, свободный (дата обращения: 29.08.2020).

4. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] : медицинский справочник. – Режим доступа: http://www.medical-enc.ru/lfk/, свободный (дата обращения: 29.08.2020).

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 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 только для стандарта ФГОС ВПО)*

8. 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	*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.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. чтение лекций с использованием слайд-презентаций;
2. распространение домашнего задания, его проверка и консультирование посредством электронной почты;
3. консультирование обучающихся и интерактивное общение в любое время и в любой точке пространства посредством сети Интернет (электронная почта).

10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

Набор ПО для кафедральных ноутбуков	
Название ПО	**№ лицензии**
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020 г.
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 частичным применением дистанционных образовательных технологий используются:

Вебинарная платформа Zoom	Договор б/н от 10.10.2020 г.
Система электронного обучения Moodle	Свободно распространяемое ПО

11. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ

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

Направление подготовки
39.03.01 Социология

Направленность (профиль)
Социология

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Рязань 2020

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» является формирование у обучающихся 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.

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

3. Трудоемкость дисциплины: - зачетных единиц, 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)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1.	ОК-6	способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Особенности командных видов спорта. Законы развития межличностных отношений в команде, Способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом. Различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Различными способами регулирования взаимоотношений.
2.	ОК-8	способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения	Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре. Индивидуальные особенности своего	. Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	Техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Теоретическими знаниями для физического самосовершенствован

		полноценной социальной и профессиональной деятельности	организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	Составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Применять способы самоконтроля	ия. Навыками самоконтроля физического состояния.
3.	ОК-9	способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	Концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма. Организовать время работы с наибольшей эффективностью.	Техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. Методиками саморегуляции.

5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

Зачет (1-6 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.