

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

Утверждаю:
Декан факультета истории
и международных отношений
О.И. Амурская
«31» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Прикладная физическая культура

Уровень основной профессиональной образовательной программы
бакалавриат

Направление подготовки: 42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Направленность (профиль) подготовки: Реклама и связи с общественностью

Форма обучения: заочная

Срок освоения ОПОП: 4 года 6 месяцев (нормативный)

Факультет истории и международных отношений

Кафедра физического воспитания

Рязань, 2020

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно - спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико - практических знаний для самосовершенствования.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.

2.1. Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к части блока 1 Б.1.Б.14, Обязательные дисциплины (базовая часть).

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

« Физическая культура», « ОБЖ»

Знания: техники ОРУ, техники основных видов физических упражнений, о строении организма человека, о влиянии занятий физической культурой на здоровье, нормативы ГТО.

Умения: выполнять ОРУ упражнения различной сложности, выполнять комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, атлетической и оздоровительной гимнастики, простейшие упражнения из массовых видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжи, плавание); осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

Навыки: правильного выполнения упражнений ОРУ, контроля физических нагрузок; самостоятельных занятий , использования приобретенных знаний и умений в повседневной жизни: для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

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

- Основы медицинских знаний
- Безопасность жизнедеятельности

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций:

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

3	ОК -8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля.	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
---	-------	---	--	---	--

2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
Физическая культура					
Цели изучения дисциплины. <i>Целью</i> освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК – 6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и	<i>Знать:</i> Законы развития межличностных отношений, особенности командных	Лекции, Рефераты, Презентации.	Собеседование, Реферат. Зачет.	ПОРОГОВЫЙ Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных

	культурные различия.	<p>видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять работу в команде с однокурсниками, проявлять уважение и доверие в коллективе, уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния, различными способами регулирования, взаимоотношений</p>			<p>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.</p>
ОК - 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><i>Знать:</i> комплекс знаний о здоровом образе жизни; средства сохранения здоровья, методика оздоровительных занятий физической культурой, самоконтроль.</p> <p><i>Уметь:</i></p>	Лекции, рефераты. Презентации.	Защита реферата, собеседование. Зачет.	ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической

		<p>правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств, знать способы самоконтроля.</p> <p><i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p>			<p>подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ</p> <p>Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>
--	--	--	--	--	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 328 ч.

Всего на курс – лекции – 4 самостоятельная работа – 320 контр.раб. 4 з.е.

Вид учебной работы		Всего часов	семестр	
			2	
1		2	3	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		328	328	
В том числе:				
Лекции (Л)		4	4	
Контрольные работы		4	4	
Самостоятельная работа студента (всего)		320	320	
В том числе рефераты (для спец.мед групп)		-	-	
<i>СРС в семестре:</i>		-		
Курсовая работа	КП	-		
	КР	-		
<i>СРС в период сессии</i>				
Подготовка к зачету				
Вид промежуточной аттестации	зачет (З), 2 з.е.			
ИТОГО: Общая трудоемкость	Часов	328	328	

4. Содержание учебной дисциплины.

4.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
2	1	Тема № 1 Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	Оздоровительная физическая культура и ее формы. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.
2	1	Тема 2 Физическая культура для работников интеллектуального труда.	Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура , как средство восстановления и как средство тренировки .Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры.

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

№ семестр	№	Наименование раздела учебной дисциплины	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)				
			Л	СРС	КР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8
2	1	Теоретический раздел	4	320		324	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата Проверка письменных работ Тестирование по физической подготовке
	2	Контрольные работы			4	4	
		Итого за семестр	4	320	4	328	

4.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен

4.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

5.1. Виды СРС.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Виды СРС	Всего часов
				2 семестр
1	2	3	4	5
2	1	Теоретический раздел.	Физическая культура в образе жизни студента.	8
			Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.	8
			Физическая культура в режиме учебного труда, быта, отдыха студентов.	8
			Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента.	8
			Средства повышения умственной активности студентов в период сессии и снятия стресса.	8
			Самоконтроль студента за своим физическим состоянием.	8
			Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).	8
			Физическая культура и здоровье.	8
			Физическая культура и активное долголетие.	8
			Биоритмы и здоровье.	8
			Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям, физическому и умственному напряжению, неблагоприятным воздействиям внешней среды.	8
			Закаливание детей до одного года	8
			Закаливание детей дошкольного возраста.	8
			Закаливание детей школьного возраста.	8
Закаливание и моржевание по системе П.К. Иванова.	8			

		Водные процедуры.	8
		Основы самомассажа.	8
		Утренняя гигиеническая гимнастика.	8
		Физическое воспитание женщины.	8
		Физическое воспитание детей грудного возраста.	8
		Физическое воспитание детей дошкольного возраста.	8
		Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.	8
		Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.	8
		Семейное физическое воспитание - основа здоровья ребенка	8
		Физическое воспитание девочек и девушек.	8
		Физическое воспитание мальчиков и юношей.	8
		Оздоровительная ходьба.	8
		Оздоровительный бег.	8
		Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.	8
		Дыхательная гимнастика К. Бутейко.	8
		Атлетическая гимнастика В. Дикуля.	8
		Оздоровительная ритмическая гимнастика.	8
		Шейпинг.	8
		Оздоровительная гимнастика йогов.	8
		Восточные оздоровительные системы занятий физическими упражнениями.	8
		Аутогенная тренировка.	8
		Психофизическая тренировка.	8
		Медитация.	8

		Релаксационные упражнения.	8
		Профилактика ОРЗ средствами физической культуры	8
Итого в семестре в течение 2 семестр			320

5.2. Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Прикладная 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»

6. Контрольные работы (рефераты) по дисциплине «Прикладная физическая культура»

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. **Студент и физическая культура.**
2. Физическая культура в образе жизни студента.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
4. Физическая культура в режиме учебного труда, быта, отдыха студентов.
5. Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента.
6. Средства повышения умственной активности студентов в период сессии и снятия стресса.
7. Самоконтроль студента за своим физическим состоянием.
8. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).
9. **Гигиенические аспекты физической культуры и спорта**
10. Физическая культура и здоровье.
11. Физическая культура и активное долголетие.
12. Биоритмы и здоровье.

13. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям, физическому и умственному напряжению, неблагоприятным воздействиям внешней среды.
14. Закаливание детей до одного года
15. Закаливание детей дошкольного возраста.
16. Закаливание детей школьного возраста.
17. Закаливание и моржевание по системе П.К. Иванова.
18. Водные процедуры.
19. Основы самомассажа.
20. Утренняя гигиеническая гимнастика.
21. **Физическое воспитание различных контингентов населения**
22. Физическое воспитание женщины.
23. Физическое воспитание детей грудного возраста.
24. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
25. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
26. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
27. Семейное физическое воспитание - основа здоровья ребенка
28. Физическое воспитание девочек и девушек.
29. Физическое воспитание мальчиков и юношей.
30. **Частные оздоровительные методики занятий физическими упражнениями**
31. Оздоровительная ходьба.
32. Оздоровительный бег.
33. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.
34. Дыхательная гимнастика К. Бутейко.
35. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
36. Оздоровительная ритмическая гимнастика.
37. Шейпинг.
38. Оздоровительная гимнастика йогов.
39. Восточные оздоровительные системы занятий физическими упражнениями.
40. **Основные методики регуляции эмоциональных состояний**
41. Аутогенная тренировка.
42. Психофизическая тренировка.
43. Медитация.
44. Релаксационные упражнения.
45. **Профилактическая и оздоровительная физическая культура**
46. Профилактика ОРЗ средствами физической культуры.
47. Профилактика нарушений осанки средствами физической культуры.
48. Профилактика ожирения и целлюлита средствами физической культуры.
49. Профилактика остеохондроза средствами физической культуры.
50. Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы средствами физической культуры..
51. Профилактика заболеваний обмена веществ средствами физической культуры
52. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятное влияние на организм.
53. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
54. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
55. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
56. Влияние физических упражнений на кровь и кровообращение.
57. Влияние физических упражнений на нервную систему
58. **Основы методики развития двигательных качеств**
59. Сила и основные методы ее развития
60. Быстрота и основные методы ее развития.

61. Выносливость и основные методы ее развития.
62. Гибкость и основные методы ее развития.
63. Ловкость и основные методы ее развития.
64. Формирование телосложения физическими упражнениями
65. **Основы лечебной физической культуры (ЛФК)**
66. ЛФК при расстройствах обмена веществ.
67. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
68. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
69. ЛФК при заболеваниях органов мочевого выведения.
70. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
71. ЛФК при дефектах осанки.
72. ЛФК при сколиозах.
73. ЛФК при плоскостопии.
74. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
75. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
76. Особенности занятий физической культурой в период беременности.
77. Особенности занятий физической культурой в послеродовой период.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Прикладная физическая культура»

7.1. 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: 21.05.2020)	1	2	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=boo	1	2	3+ЭБС	-

	k&id=271591 (дата обращения: 20.06.2020)				
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-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7 (дата обращения: 26.04.2020)	1	2	ЭБС	-
4	Физическая культура [Текст]: [учебник] / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва :КноРус, 2016. - 424 с. - (Бакалавриат). - Рек. РГПУ им. А. И. Герцена. – То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения: 21.05.2020)	1	2	ЭБС	-

7.2. 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: 26.04.2020)	1	2	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. : ил., схем., табл. -	1	2	ЭБС	-

	Библиогр.: с. 128-130. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370 (дата обращения: 20.06.2020).				
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: 20.06.2020)	1	2	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414 (04.05.2016)	-
5	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: 20.06.2020)	1	2	ЭБС	-
7	Еремушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М. А. Еремушкин. - М. : Спорт, 2016. - 184 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 134-135. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414 (дата обращения: 20.06.2020).	1	2	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: 20.06.2020)	1	2	ЭБ	-

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

1. Сайт научной библиотеки <http://library.rsu.edu.ru/>.
2. «Университетская библиотека Online»;
3. Ресурс электронно-библиотечных систем «Лань»;«Book.ru» ,«Юрайт»
5. Научная электронная библиотека [http:// edipraru.ru](http://edipraru.ru)

7.4. Перечень информационно –коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Прикладная физическая культура»;

1. Физическое воспитание в вузах.
http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'inich.html
2. Учебное пособие Физическая культура (курс лекций)<http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/125195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html>
3. Физическая культура студента.
<http://www.ldpsys.com/knigi/uchebniki-po-fizicheskoy-kulture-17-shtuk.html>
- 4 Физическое воспитание
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema2/index.html
5. Лечебная физическая культура
http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html
5. Оздоровительная физическая культура. <http://www.medical-enc.ru/lfk/>

7 . Лечебная физическая культура Вайнер Э.Н.

<http://www.iqlib.ru/book/preview/A8A283D1C00744378E5D93810B755FF3>

В данном пособии подробно описаны механизмы лечебного воздействия физических упражнений , а также методики занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях.

8. Сайт научной библиотеки <http://library.rsu.edu.ru/К> Публикации материалов научных статей к использованию студентами в подготовке рефератов.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Прикладная физическая культура»

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам .ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД , физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется

	самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.
Реферат	<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)
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, собеседования по теории и методике . Для подготовки к зачету нужно иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ЛИЦЕНЗИОННОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ)

Набор ПО в компьютерных классах	
Название ПО	№ лицензии
Операционная система Windows Pro	договор №Tr000043844 от 22.09.15г
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г
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.
набор веб-сервисов MS office365	бесплатное ПО для учебных заведений https://www.microsoft.com/ru-ru/education/products/office
система электронного обучения Moodle	свободно распространяемое ПО
Набор ПО для кафедральных ноутбуков	
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г
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

11. Иные сведения

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

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Теория и методика физической культуры. Лекции, методические занятия.	ОК 6, ОК 8	Зачет

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	Знать	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК6 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК6 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК6 33
		Уметь	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК6 У1
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК6 У2

		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	OK6 У3
		Владеть	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	OK6 В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	OK6 В2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	OK6 В3
OK 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	знать	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	OK831
		2. индивидуальные особенности своего организма.	OK832
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	OK833
		уметь	
		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	OK8У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK8У2
		3. применять способы самоконтроля	OK8У3
		владеть	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK8В1
		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK8В2
		3 навыками самоконтроля.	OK8В3

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(ЗАЧЕТ)**

№	*Содержание оценочного средства Вопросы теоретического зачета.	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.	OK8 32, У3, OK9 31
2	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.	OK9 31, У2
3	Основы здорового образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	OK8 31, OK9 31, У2, В1 OK6 31, У1,У3 В2
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK8 33, У1 В1 OK6 31, У2, В2
5	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK8 31, В1 У2
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK9 31, У2, В3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK832, У2, В1
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK8 31, У2, В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK8 33, У1, В1
10	Оздоровительная аэробика. Теория и методика.	OK8 31, У2, В3
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	OK9 32, У1, В1 OK6 33, У1, В3
12	Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK8 31, У2, В3
13	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых	OK8 33, У2, В1

	способностей	
14	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	OK8 33, У2, В1
15	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK8 32, У2, В1
16	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	OK8 32, У2, В1
17	Дыхательная гимнастика, ее использование.	OK9 31, У1, В1
18	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	OK8 32, У3, В3
19	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK9 31, У1, В1
20	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK9 31
21	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK8 32, У1, В1
22	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK9 31, У2, В3
23	Игровые виды спорта, основы техники.(баскетбол, волейбол, футбол)	OK8 31, У1, В1 OK6 31, У1, В1
24	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK8 31, У1, В1
25	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега. Методика оздоровительных занятий.	OK8 32, У2, В2

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(Шкалы оценивания)

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций, формируемых на учебных занятиях по дисциплине Прикладная физическая культура

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

«не зачтено» - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного

материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:

Декан факультета истории и
международных отношений
(наименование института /факультета)



(подпись)

О.И. Амурская

(И.О. Фамилия)

« 31 » августа 2020 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
*«Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по
физической культуре и спорту)»*

Направление подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Направленность (профиль) подготовки Реклама и связи с общественностью

Квалификация бакалавр

Форма обучения заочная

Рязань 2020

1. Цель освоения дисциплины

Целью формирования дисциплины является формирование у обучающихся компетенций по прикладной 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:

- 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, их использования при решении профессиональных задач в сфере рекламы и связей с общественностью, ознакомления с тенденциями их развития.

Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части Блока 1 Б1.Б. 32.

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

2. Трудоемкость дисциплины: 9 зачетных единиц, 328 академических часа.

3. 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	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры	Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое	Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть

				равновесие средствами физической культуры.	различными способами регулируя Взаимоотношений
--	--	--	--	---	---

4. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

Зачеты (1-6 семестры).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.