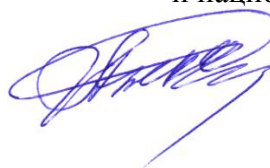


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:  
Декан факультета русской филологии  
и национальной культуры



К.В. Алексеев  
«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Прикладная физическая культура**

**Уровень основной профессиональной образовательной программы** бакалавриат

**Направление подготовки** 42.03.02 Журналистика

**Направленность (профиль) подготовки** Журналистика

**Форма обучения** заочная

**Сроки освоения ОПОП** нормативный (4,5 года)

**Факультет** Русской филологии и национальной культуры

**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, психологопедагогических 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- 8	Способностью к самоорганизации и самообразованию	Структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности. Виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности. Этапы профессионального становления личности 4. Этапы, механизмы и трудности социальной адаптации.	Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности. Самостоятельно оценивать необходимость и социальной, профессиональной адаптации. Осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа.	Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем. Навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания. Формами и методами самообучения и самоконтроля.

3	ОК -9	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.	<p>Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Уметь применять различные способы самоконтроля .</p>	<p>Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p>
4	ОК - 10	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	<p>Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма;</p> <p>организовать время работы с наибольшей эффективностью.</p>	<p>Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.</p>

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
«Прикладная физическая культура»					
Цели изучения дисциплины. 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 к самоорганизации и самообразованию	<p>Знать:</p> <p>структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности;</p> <p>виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности;</p> <p>этапы профессионального становления личности;</p> <p>этапы, механизмы и трудности социальной адаптации.</p> <p>Уметь:</p> <p>самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности;</p> <p>самостоятельно оценивать необходимость социальной, профессиональной адаптации.</p>	Рефераты, Лекции	Собеседование, Реферат. Зачет.	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> Имеет начальные знания о структуре самосознания, о видах самооценки и об этапах профессионального становления личности.</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Владеет навыками самоанализа социальной действительности с позиций профессиональных знаний. Способен к самооценке уровня самоорганизации и самообразования.</p>

		<p>Осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа.</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем; навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания; формами и методами самообучения и самоконтроля</p>			
ОК - 9	<p>Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <p>теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p>Уметь:</p> <p>правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств; применять различные способы самоконтроля.</p> <p>Владеть:</p> <p>техникой выполнения упражнений на любые группы</p>	<p>Рефераты, Лекции</p>	<p>Защита реферата, собеседование . Зачет.</p>	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>

		мышц; навыками самоконтроля физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.			
ОК - 10	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<p>Знать:          Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.</p> <p>Уметь:          концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации; правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью.</p> <p>Владеть:          техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей; навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.; методиками саморегуляции.</p>	Рефераты, Лекции	Защита реферата, собеседование . Зачет	<p><b>ПОРОГОВЫЙ:</b>          Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ:</b>          Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказании психологической помощи пострадавшим, о транспортировке пострадавших в различных условиях.</p>

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 328 ч.  
Всего на курс – лекции – 4 , самостоят. работа – 320, конт.р – 4, Зачет 2 з.е.**

Вид учебной работы		Всего часов	семестр	
			2	4
1		2	3	4
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		4		4
В том числе:				
Лекции (Л)		4		4
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>320</b>	<b>180</b>	<b>140</b>
В том числе рефераты ( для спец.мед групп)		-	-	-
<i>СРС в семестре:</i>		-		
<i>СРС в период сессии</i>				
Подготовка к зачету				
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет (З), 2 з.е.</b>			
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>Часов</b>	<b>328</b>	<b>180</b>	<b>148</b>



## 2. Содержание учебной дисциплины.

### 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
2, 4	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, 4	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.

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

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

### 2.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен

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

**3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА**

**3.1. Виды СРС.**

№ семестр	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Виды СРС	Всего часов
				2,4 семестр
1	2	3	4	5
2,4	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 2,4 семестре				320

### 3.2. 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»

### 4. 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.

Рекомендации по написанию рефератов выложены на сайте университета (кафедра физвоспитания)

## 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: <a href="https://www.book.ru/book/917866/view">https://www.book.ru/book/917866/view</a> (дата обращения: 29.08.2020)	1	2,4	3+ЭБС	
2	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> (дата обращения: 29.08.2020)	1	2,4	ЭБС	1
3	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). <a href="https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7">https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7</a> (дата обращения:	1	2,4	ЭБС	

	29.08.2020)				
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: <a href="https://www.book.ru/book/918665/view">https://www.book.ru/book/918665/view</a> (дата обращения: 29.08.2020)	1	2,4	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: <a href="https://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A">https://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A</a> (дата обращения: 29.08.2020)	1	2,4	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	2,4	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370</a> (дата обращения: 29.08.2020).	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479</a> (дата обращения: 29.08.2020)	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a> (дата обращения: 29.08.2020)	1	2,4	ЭБС	-
7	Еремушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М. А. Еремушкин. - М. : Спорт, 2016. - 184 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 134-135. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> (дата обращения: 29.08.2020).	1	2,4	URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> (29.08.2020)	-
8	Жилкин А.И. Легкая атлетика [Текст] : учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2009. - 464 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Доп. УМО. – [есть и др. изд.]	1	2,4	ЭБС	-
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	2,4	17	-
10	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	2,4	30	-
11	Ковровский, В. Ю. Лыжный спорт [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2006. – 268 с. – Режим доступа: <a href="http://hdl.handle.net/123456789/617">http://hdl.handle.net/123456789/617</a> (дата обращения: 29.08.2020)	1	2,4	ЭБ	-

### 7.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы (29.08.2020):

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:// ediprary.ru](http://ediprary.ru)

### 7.4. Перечень информационно –коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины « Прикладная физическая культура» (дата обращения – 29.08.2020);

1. Физическое воспитание в вузах.



[http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja\\_kul'tura\\_studenta\\_-\\_il'inich.html](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/126195-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](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](http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html)

6. Оздоровительная физическая культура. <http://www.medical-enc.ru/lfk/>

7. Лечебная физическая культура Вайнер Э.Н.

<http://www.iqlib.ru/book/preview/A8A283D1C00744378E5D93810B766FF3>

8. Фитнес.

<http://yandex.ru/yandsearch?text=%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81&lr=11>

9.«Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru>

10.Российский студенческий спорт <http://www.studsport.ru>

## **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 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.

## **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 ставиться 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.

Рекомендации по написанию рефератов на сайте университета (кафедра физического воспитания)

## **10.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.**

### **10.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса:**

<b>Название ПО</b>	<b>№ лицензии</b>
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Медиа проигрыватель VLC	Свободно распространяемое ПО

mediaplayer	
Вебинарная платформа Zoom	Договор б/н от 10.10.2020г.
Набор веб-сервисов MS office365	Бесплатное ПО для учебных заведений <a href="https://www.microsoft.com/ru-ru/education/products/office">https://www.microsoft.com/ru-ru/education/products/office</a>
Система электронного обучения Moodle	Свободно распространяемое ПО

### 11. Иные сведения.

1. Освоение теоретического материала. (Обязательное присутствие на лекциях, кроме студентов-инвалидов)
2. Занятия со студентами-инвалидами проводятся дистанционно.
3. Представление к зачету реферата в печатном виде или презентации.
4. Участие в научно-практических конференциях

## Приложение 1

**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 8, ОК 9, ОК 10	Зачет

### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК7	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, культурные и этнические, конфессиональные различия.	<b>Знать</b>	
		1. Особенности командных видов спорта. (игровые)	ОК8 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК8 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК8 33
		<b>Уметь</b>	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК8У1
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК8У2
		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК8 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	ОК8В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	ОК8В2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	ОК8В3
ОК9	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	<b>знать</b>	
		1. Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	ОК931
		2. Индивидуальные особенности	ОК932

	деятельности	своего организма.	
		3. Средства и методы развития основных физических качеств.	OK933
		<b>уметь</b>	
		1. Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	OK9У1
		2. Составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK9У2
		3. Знать и применять способы самоконтроля	OK9У3
		<b>владеть</b>	
		1. Техникou выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK9В1
		2. Теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK9В2
		3. Навыками самоконтроля.	OK9В3
OK10	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<b>знать</b>	
		1. Основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.	OK1031
		2. Технику выполнения прикладных упражнений	OK1032
		3. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	OK1033
		<b>уметь</b>	
		1. Сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	OK10У1
		2. Правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма	OK10У2
		3. Организовать время работы с	OK10У3

		наибольшей эффективностью	
		<b>владеть</b>	
		1. Техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей	ОК10В1
		2. Навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	ОК10102
		3. Владеть методиками саморегуляции.	ОК10В3

**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.	OK10 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.	OK1031
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.	OK1031,У2, У3
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK933,У1, У2, В1,В2 OK833
5	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK8В3 OK931,32,У3,В3, OK10У2
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK831,32,33,У1,В1,В2, В3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK8У1,У2,У3, В3 OK931,У3, В3
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK931, У2, В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK933, У1, У2,У3,В1,В2
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	OK1032, У1, В1
11	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK933, У2, В1
12	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	OK933, У2, В1,В2
13	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK932, У2, В1
14	Методика самостоятельных занятий оздоровительной	OK932, У2, В1

	ходьбой , оздоровительным бегом.	
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK1031,В3 OK8В3 OK9В3
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK932, У1, В1,В2
17	Игровые виды спорта, основы техники.( баскетбол, волейбол, футбол)	OK9 В2,В3,33,31
18	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK931, 32,У1, У2 OK8В3
19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	OK9 В2,В3,33,31
20.	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK 8 31OK8 32 OK8 33
21.	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK831, OK7У2, OK8В3
22.	Дыхательная гимнастика, ее использование.	OK831, OK7У1, OK8В1
23	Теория и методика оздоровительных занятий.	OK833, OK7У2, OK8В1
24.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	OK833, OK7У2, OK8В1
25.	Подготовка к сдаче норм ГТО.	OK833, OK7У2, OK8В1

Вопросы к собеседованию по дисциплине «Прикладная физическая культура»

**«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».**

1.Правовые основы физической культуры:

- а) кратко изложите основное содержание Федеративного закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- б) назовите документы, на основе которых осуществляются физическое воспитание в вузах.

2. Раскройте содержание термина «Физическая культура»

3.Назовите показатели состояния физической культуры в обществе.

4. Основные ценности физической культуры

5. Социальные функции физической культуры в обществе (педагогическая биологическая, коммуникативная, информативная, нормативная, оздоровительно-рекреативная, престижная)

6. Дайте определение термину «Спорт» и раскройте его социальное значение.

7. Расскажите о спорте профессиональном и любительском .

8. Компоненты физической культуры:

- Физическое воспитание
- Физическое образование
- Физическое развитие
- Физическая подготовка
- Физическая подготовленность



- Физическая готовность
  - Физическое совершенство
9. Основные направления физической культуры
- Гигиеническая или фоновая физическая культура
  - Общая физическая подготовка
  - Спортивная подготовка
  - Профессионально-прикладная физическая подготовка
  - Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
  - Нетрадиционные формы физической культуры
10. Мотивационно-ценностные компоненты формирования физической культуры личности студента (знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, отношения, эмоции, волевые усилия)
11. Физическая культура и спорт-средство социализации личности
12. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту (материальные, физические, социально-психологические.)

Контрольные вопросы по теме:

**«Социально - биологические основы физической культуры»**

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Основные понятия, ключевые слова:
  - Организм человека
  - Гомеостаз
  - Гиподинамия
  - Гипокинезия
  - МПК
3. Организм человека как биосистема.
4. Из чего состоит организм
5. Понятие об органе и системе органов.
6. Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
7. Функции кровеносной системы.
8. Функции дыхания.
9. Функции пищеварения.
10. Функции нервной системы.
11. Функции выделения.
12. Эндокринная система.
13. Влияние гиподинамии на человека.
14. Обмен веществ.
15. Внешняя среда и ее влияние на организм (природные, биологические, социальные факторы).
16. Биоритмы их влияние на организм.
17. Экология и ее влияние на организм.
18. Утомление и его фазы развития.
19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
20. Понятие мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.
21. Движение – важнейшее свойство организма

**Вопросы к собеседованию**

Контрольные вопросы по теме:

**Спорт в системе физического воспитания.**

- 1.Что такое спорт?
- 2.Каковы отличительные черты соревновательной деятельности
- 3.Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
- 4.Каковы основные отличительные особенности спортивной деятельности и физического воспитания.
- 5.Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
- 6.Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
- 7.Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
- 8.Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
9. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние и зимние)?
- 10.Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
- 10.Где и когда наша страна принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
- 11.Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
- 12.Какая организация занимается развитием и управлением студенческого спорта в нашем университете?
- 13.Олимпийские Игры. Кто был первым председателем Олимпийского комитета России?
- 14.Спортивная классификация, ее структура.
15. Студенческие спортивные соревнования.

Контрольные вопросы по теме:

**Основы методики**

**самостоятельных занятий физическими упражнениями**

- 1.Цели и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 2.Формы и содержание самостоятельных занятий физ. упражнениями и 4 педагогических принципа спортивной тренировки.
- 3.Основные виды подготовок в процессе спортивной тренировки.
- 4.Каковы факторы, определяющие интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями?
- 5.Какова цель занятий физическими упражнениями?
- 6.Перечислите формы самостоятельных занятий физ.упражнениями (3 формы)
- 7.Назовите 3 части типового урока по физической культуре
- 8.Перечислите 4 педагогических принципа спортивной тренировки  
1-(принцип сознательности и активности, 2-принцип инамитичности и постепенности, 3-принцип доступности индивидуализации, 4-принцип систематичности)
- 9.Назовите 5 видов подготовки в процессе спортивной тренировки (морально-волевая, психологическая, техническая, физическая и тактическая)
- 10.Назовите 5 основных физических качеств, над которыми работают в процессе занятий физической подготовкой
- 11.Назовите 3 периода спортивной тренировки в годичном цикле и основную их направленность
- 12.Закон суперкомпенсации... . Какие понятия он затрагивает

(нагрузка, работоспособность, утомление, восстановление, сверхвосстановление). Каковы взаимоотношения между «физической нагрузкой» и «отдыхом»

## Приложение № 2

### Критерии оценки реферата:

Оценка	Критерии
--------	----------

Отлично/зачтено	Выставляется обучающемуся если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.
Хорошо/зачтено	Выставляется обучающемуся если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.
Удовлетворительно/зачтено	Выставляется обучающемуся если в работе студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.
Неудовлетворительно/не зачтено	Выставляется обучающемуся если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

### ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Должность	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата

Проректор по научной деятельности	Т.В. Еременко		
Начальник службы правового обеспечения	Т.В. Сейсебаева		
Начальник центра менеджмента качества образования	Е.М. Аджиева		
Начальник центра дистанционного обучения и мониторинга качества образования	В. А.Фулин		
Начальник отдела образовательных программ УМУ	Т.В. Кременецкая		
Начальник отдела по работе с обучающимися очно-заочной и заочной форм обучения УМУ	С.В. Сысоева		



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»**

Утверждаю:

Директор / декан

РФНК



К.В. Алексеев

(подпись)

(И.О. Фамилия)

«31» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**

**«Прикладная физическая культура»**

Направление подготовки 42.03.02 Журналистика

Направленность (профиль) Журналистика

Квалификация бакалавр

Форма обучения заочная

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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

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

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части блока 1 (Б.1.Б.14).

## 3. Трудоемкость дисциплины: 320 академических часов.

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

№ 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)
11	2	3	4	5	6
1	ОК - 8	Способность к самоорганизации и самообразованию	Структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности. Виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности.	Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности. Самостоятельно оценивать необходимость и социальную,	Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем. Навыками поиска методов решения практических задач, применению



			Этапы профессионального становления личности Этапы, механизмы и трудности социальной адаптации	профессиональной адаптации. Осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа	различных методов познания. Формами и методами самообучения и самоконтроля
2	ОК - 9	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать 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 различные способы самоконтроля	техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. навыками самоконтроля физического состояния ,  теоретическими знаниями для физического самосовершенствования
3	ОК - 10	Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи	концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации, правильно оценивать физическое состояние и возможности организма 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. владеть методиками саморегуляции

## 5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения Зачет в 4 семестре.

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.