

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

Утверждаю:
Директор института психологии,
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова

«31» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Прикладная физическая культура
элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

Уровень основной образовательной программы - бакалавриат

Направление подготовки - 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки - Дошкольное образование

Форма обучения - очная

Сроки освоения ОПОП - нормативный (4 года)

Институт психологии, педагогики и социальной работы

Кафедра физического воспитания

Рязань, 2020

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

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

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.

2.1. Учебная дисциплина « Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) относится к базовой части блока 1(Б.1.В).

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

- « Физическая культура»
- «ОБЖ»

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

- Безопасность жизнедеятельности

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

№ п / п	Номер/ индекс компет енции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
1	ОК-5	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные 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.

2	ОК- 6	Способностью самоорганизации самообразованию.	к и Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. Знать методы оценки физического состояния и подготовленности.	Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью. Уметь оценить свое физическое состояние.	Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции. Владеть навыками самоконтроля физического состояния.
3	ОК - 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	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					
« Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)					
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 – 5	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	Знать: законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры Уметь : работать в команде с однокурсниками; проявлять уважение и доверие в коллективе; восстанавливать	Рефераты. Практические занятия.	Собеседование, 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

		<p>психическое равновесие средствами физической культуры.</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния; различными способами регулирования взаимоотношений.</p>			<p>спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень по собеседованию – высокий.</p>
ОК -6	Способностью к самоорганизации и самообразованию.	<p>Знать:</p> <p>основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма; основы знаний по оказанию первой медицинской помощи; методы оценки физического состояния и подготовленности;</p> <p>Уметь:</p> <p>концентрироваться на соревнованиях и в</p>	Рефераты. Практические занятия.	Собеседование, Реферат. Зачет.	<p>ПОРОГОВЫЙ Знает способы оценки физического состояния, и физической подготовленности.</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ Знает способы и методы повышения физической подготовленности самостоятельно.</p>

		<p>сложной жизненной ситуации; правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью; оценить свое физическое состояние. Владеть : навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. ; методиками саморегуляции; навыками самоконтроля физического состояния.</p>			
ОК - 8	<p>Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.</p>	<p>Знать: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего</p>	<p>Рефераты. Практические занятия.</p>	<p>Защита реферата, собеседование . Зачет.</p>	<p>ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения</p>

		<p>организма; средства и методы развития основных физических качеств. Уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Владеть: техникой выполнения упражнений на любые группы мышц; навыками самоконтроля физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p>			<p>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.</p>
--	--	--	--	--	---

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 72 ч.

Всего на курс – лекции – 16 , методико-практические занятия – 56
Зачет 2 з.е.

Вид учебной работы	Всего часов	семестр					
		1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328	72	36	72	30	72	46
В том числе:							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	328	72	36	72	30	72	46
Лабораторные работы (ЛР)							
Самостоятельная работа студента (всего)							
В том числе рефераты (для спец.мед групп)		-	-				
СРС в семестре:							
Курсовая работа	КП						
	КР						
Другие виды СРС:							
Выполнение индивидуальных расчетных заданий							
Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям	-						
Решение задач							
Подготовка и выполнение проектной работы	-						
Подготовка к тестированию знаний фактического материала	-						
СРС в период сессии							
Подготовка к зачету							
Вид промежуточной аттестации	зачет (З), 2 з.е.						

ИТОГО: Общая трудоемкость	Часов	328	72	36	72	30	72	46
--------------------------------------	--------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Дисциплина частично реализуется с применением ДОТ.

2. Содержание учебной дисциплины.

2.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
1. Практический раздел			
1-6	1	<p>Средства ОФП (общефизической подготовки) Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей</p>	<p><i>Строевые упражнения:</i> выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. <i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</i> ОРУ 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). <i>Упражнения для развития силы и гибкости.</i> Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются <i>Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.</i> Девушки: сгибание и разгибание рук в</p>

			<p>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.</p> <p>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.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц ног:</i> приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под 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.</p>
1		<p>ОФП. Развитие силы и гибкости.</p>	<p><i>Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.</i> Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине на 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.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц спины</i> Из положения лежа на животе серия наклонов поднимая одновременно ноги и плечи.</p>

			<p>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).</p> <p><i>Упражнения на гибкость.</i> Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинные маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты».</p> <p>Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью.</p> <p>Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.</p> <p>Упражнения для мышц рук и ног.</p> <p>Отжимания, подтягивания, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление.</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>Прыжки в скакалку, техника выполнения.</p> <p>Прыжки на двух ногах, на одной, с вращением вперед, назад, вариации.</p> <p>Игры со скакалкой.(часики...)</p> <p>Упражнение на выносливость, прыжки по 2-3 мин.</p> <p>Комплексы круговой тренировки на крупные группы мышц.</p>
1-6	1	<p>Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и</p>	<p>Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке).</p> <p>Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с</p>

		<p>прикладные двигательные навыки</p>	<p>высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестом голени назад.</p> <p>Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылы таза вперед.</p> <p>Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью.</p> <p>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.</p> <p>Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку).</p> <p>Бег на длинные дистанции.</p> <p>Основы методики занятий бегом, ходьбой.</p>
2,4,6	1	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Способы передвижения.</p> <p>Развитие общей и специальной выносливости.</p>	<p>Построение с лыжами в шеренгу и колонну. Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни.</p> <p><i>Совершенствование техники лыжных ходов.</i></p> <p><i>Попеременный двухшажный ход:</i> передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двуопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добиваясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в</p>

			<p>полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники.</p> <p><i>Одновременный одношажный ход</i>: стартовый и дистанционные варианты.</p> <p><i>Одновременный двухшажный ход</i>.</p> <p><i>Коньковый и полуконьковый ход</i>.</p> <p>Ознакомление.</p> <p><i>Развитие общей и специальной выносливости лыжника</i>: повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка.</p> <p>Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом.</p> <p>Методика самостоятельных занятий.</p>
1-6	1	Подвижные игры.	<p><i>Спортивные игры</i>: элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам.</p> <p><i>Подвижные игры</i> (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки». «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие.</p> <p>Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту.</p> <p><i>Эстафеты</i>: круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые</p>
1-6	1	Оздоровительная аэробика	<p><i>Общеразвивающие упражнения</i>: движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными</p>

			<p>конечными положениями.</p> <p><i>Специальные упражнения:</i> наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.</p> <p>Силовая подготовка. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, живота, спины, ног.</p> <p>Развитие аэробной выносливости. Прыжки в скакалку,</p> <p>Танцевальные разминки в режиме нон-стоп.</p> <p>Участие в спортивных конкурсах по оздоровительной аэробике.</p>
1-4	2	Плавание. Обучение не умеющих плавать.	<p>Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени.</p> <p>Для неумеющих: пройти курс обучения и научиться плавать.</p> <p>Подводящие упражнения для подготовки мышц обучению плаванию.</p> <p>Упражнения по технике плавания на суше, на воде.</p>
1-6	1	Баскетбол.	<p>Обучение технике передвижений в баскетболе.</p> <p>Овладение техникой владения мячом.</p> <p>Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста.</p> <p>Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне.</p> <p>Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности.</p> <p>Игровые комбинации.</p> <p>Парные упражнения в защите, обороне, нападении.</p> <p>Тренировочные игры, встречи с различными командами.</p> <p>Правила соревнований по баскетболу.</p>
1-6	1	Волейбол	<p>Обучение технике передвижений в волейболе.</p> <p>Специальная подготовка волейболиста.</p> <p>Овладение техникой владения мячом.</p> <p>Овладение техникой нападающего удара в волейболе.</p> <p>Отработка техники подачи.</p>

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

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

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	Л Р	ПЗ/ С	СР С	Всег о	
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.) Практические занятия 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.) Практические занятия 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.) Практические занятия Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
4	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			30		30	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка(17нед.) Практические занятия Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
5	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП			72		72	Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка(17нед.) Практические занятия Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
6	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			46		46	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка(17нед.) Практические занятия Тестирование по физической подготовке

									(15, 17 неделя)
--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------

2.3 Лабораторный практикум. Не предусмотрен

2.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС.

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

3.2. График работы студента.

Семестр № 1-6

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

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

При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации;

1. Плаксина О.А. — «Педагогика здоровья», программа и методические рекомендации.
Митрейкин В.Г. — «Планирование, организация и контроль подготовительной части занятия по физическому воспитанию»,
2. Киреев С.В. — «Лечебная физкультура в системе физической подготовки студентов специальных медицинских групп».
3. Михайлов Д.Д. — «Физическая подготовка баскетболиста в ВУЗе».
4. Сусорова М.В. — «Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре».
5. Орлова Л.Т. — «Занятия оздоровительной направленности на тренажёрах со студентами подготовительной группы».

Электронный ресурс:

1. Михайлов Д.Д. Силовая подготовка баскетболистов
2. Киреев С.В. «Методика воспитания физических качеств»
3. Сусорова М.В. Самостоятельная работа по дисциплине « Физическая культура»

3.3.1. Контрольные работы (рефераты) по дисциплине « Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) см. Приложение №2

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .

Рейтинговая система оценки в Университете не используется.

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

не применяется.

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

5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении и 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 17.08.2020).	1	1-6	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения 17.08.2020).	1	1-6	ЭБС	1
3	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7 (дата обращения 17.08.2020).	1	1-6	ЭБС	
4	Физическая культура [Текст]: [учебник] / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. -	1	1-6	2+ЭБС	

(Бакалавриат). - Рек. РГПУ им. А. И. Герцена. – То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения 17.08.2020).				
---	--	--	--	--

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Использует ли 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 17.08.2020).	1	1-6	ЭБС	
2	Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2012. - 240 с. - Доп. Мин. образования и науки РФ.	1	1-6	17	1
3	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина [и др.]. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370 (дата обращения 17.08.2020).	1	1-6	ЭБС	1
4	Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. В. В.	1	1-6	ЭБС	-

	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 17.08.2020).				
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	1-6	30	-
6	Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н. Н. Голякова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (дата обращения 17.08.2020).	1	1-6	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 17.08.2020).	1	1-6	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414 (04.05.2016)	-
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	1-6	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	1-6	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	1-6	30	-

11	Ковровский, В. Ю. Лыжный спорт [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2006. – 268 с. – Режим доступа: http://hdl.handle.net/123456789/617 (дата обращения 17.08.2020).	1	1-6	ЭБ	-
----	--	---	-----	----	---

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

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 17.08.2020).
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).
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: 17.08.2020).
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: 17.08.2020).
6. Электронный каталог НБ РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающих в фонд НБ РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, [1990 -]. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru/marc>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).
7. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 17.08.2020).

5.4. Перечень информационно –коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины « Физическая культура»;

1. 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'nich.html, свободный (дата обращения: 17.08.2020).

2. 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: 17.08.2020).
3. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] : медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:

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

Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет.

6.3. Требования к специализированному оборудованию:

Имеются тренажеры соответствующие стандартам. Лыжная база

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса:

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

7. Не заполняется

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины « Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	<p>Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнес-клуба, и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Владеть запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.</p>
Реферат.	<p><i>Реферат:</i> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям(см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)</p>
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставиться на основании

	<p>посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике . Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. При сдаче контрольных нормативов , желательно дополнительно заниматься самостоятельно.</p>
--	--

7. 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

- применение средств мультимедиа в образовательном процессе.(презентации, видео);
- доступность учебных материалов в сети Интернет (образовательные интернет-ресурсы ЭБС РГУ имени С.А. Есенина)
- консультирование освобожденных студентов посредством сети Интернет (использование электронной почты)

10. Требования к программному обеспечению учебного процесса:

Название ПО	№ лицензии
Операционная система Windows	
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-3К-2020 от 06.07.2020г.
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 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).

Приложение №1

**ФОНД 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 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.	OK8 31
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.	OK6 31 33 У1 У2 В1 OK 5 32 33
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK6 В3 33 У1 OK8 В1 OK5 В1 В2 В3
5	Самоконтроль занимающихся физическими	OK6 31 В1

	упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK 5 B1
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK6 31 У2, OK8 B3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK8 32, OK8 У2, OK8 B3
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK633 У3, OK8B1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK833,У2 , B3
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK7 31, OK6 33 OK8 У1У2 B3,OK6 B2
11	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK8 33 У2 B1
12	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	OK8 33 У2,8B1
13	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK8 32 У2 B1
14	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.	OK8 32 У2 B1
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK6 33 У3 B1
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK6 33 У3 B1
17	Игровые виды спорта, основы техники(баскетбол, волейбол, футбол)	OK6 31 32 У1 У2 B1 OK 5 31 B1 У 1
18	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK6 31 У1 OK B2
19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	OK8 33 У2 B3
20.	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK 831 32 33
21.	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK831У2, B3
22.	Дыхательная гимнастика, ее использование.	OK831У1,

		B1
23	Теория и методика оздоровительных занятий..	OK833, У2, B1
24.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	OK833, У2, B1
25	Подготовка к сдаче норм ГТО.	OK833У2,B1

Приложение № 2

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете по дисциплине Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено».

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

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)	
ЗАЧТЕНО	<p>Оценка «зачтено» ставится на основании умений и навыков по пороговому и повышенному уровню в работе в команде; по участию в командных видах спорта, владения знаниями и умениями техники и методики физических упражнений. Оценивается пороговый и повышенный уровень умений и навыков самостоятельного контроля за самочувствием, умений показать и составить комплекс физических упражнений, умению применять способы восстановления при утомлении. Учитывается участие студентов в сдаче нормативов комплекса ГТО, и участия в Студенческой Спартакиаде, как показателе высокого уровня физической подготовленности.</p>

НЕЗАЧТЕНО	<p>Оценка «незачтено» ставится при неудовлетворительном уровне умений и навыков теории и методики физической культуры, недостаточном уровне физической подготовленности, нарушении систематичности занятий физической культурой, не предоставлении отчетного реферата по дисциплине, при отсутствии медицинского осмотра.</p>

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. Физическая культура в борьбе с вредными привычками.
43. Прикладная физическая культура.
44. Физическая культура будущего специалиста.
45. Общие принципы ЗОЖ.
46. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
47. Современные оздоровительные системы..
48. Физическая культура в режиме дня студента.
49. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
50. Питание и здоровье студента

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	Подпи сь	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		

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Изменени е №	Номера листов (стр.)			Всего листов (стр.) в документе	Номер распоря- дительног о	Подп ись	Дат а
	замене нных	но в ли ров	анну ли ров				
1	2		4	5	6	7	8

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:
Директор института психологии,
педагогики и социальной работы



Л.А. Байкова

«31» августа 2020

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

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
Дошкольное образование

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная

Рязань 2020

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.

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части блока 1

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

2. Трудоемкость дисциплины: 328 академических часов.

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-5	Способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры	Выполнять работу в команде однокурсника ми. Проявлять уважение и доверие коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования Взаимоотношений.
2.	ОК- 6	Способность к построению	Основы ЗОЖ,	Уметь концентрирова	Владеть навыками оказания первой

	самоорганиза ции и самообразова нию.	функции основных систем организма. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. Знать методы оценки физического состояния и подготовленност и.	ться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективност ю. Уметь оценить свое физическое состояние.	медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции. Владеть навыками самоконтроля физического состояния.
3.	ОК - 8 Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечиваю щий полноценную деятельность	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, Знать расчитывать 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 самосовершенство вания.

4. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

зачет (1-й - 6-й семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.